1979 MÁJ 15
26
TESTNEVELÉSI FŐISKOLA Könyvtára
20516/26
5 db

# A testnevelés tanítása

XV. ÉVFOLYAM
1979 | 1
AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





# A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Tördelő szerkesztő:
Dobiné Mónus Erzsébet

Szerkesztő bizottság:

Gyenge József
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Nagy Tamás
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

*E számunk szerzői: dr. Bodó László* akadémiai tanár, *Bp.*; *Fehér Valéria* OPI-munkatárs, Bp.; *Glatz László* testnevelő tanár, Balatonfüred; *Heckenbergerné Pintér Gyöngyi* főiskolai docens, Pécs; *Horváth Antalné* egyetemi testnevelő tanár, Szeged; *Nagy Sándor* OPI-munkatárs, Bp.; *Nyulászi János* tudományos főmunkatárs, TFKI, Bp.; *Szentgyörgyi Zoltán* egyetemi testnevelő tanár, Bp.; *Vittek Lajos* egyetemi adjunktus, Bp.; *Zsakay Kálmán* testnevelő tanár, Székesfehérvár.

*Megjelenik évente hatszor*

**ISSN 0563—2021**

TARTALOM

*Nagy Sándor:* A középfokú iskolák testnevelésteljesítményfüzete ..... 1
*Zsakay Kálmán:* Tapasztalatcsere a súlylökés oktatásáról ..... 6
*Heckenbergerné Pintér Gyöngyi:* A gimnasztikai mozgásanyag korszerűbb alkalmazásáért .... 8
*Vittek Lajos:* 16 óra tájfutás ..... 11
*Glatz László:* A görkorcsolya a szabadidős program „lendítője"! ..... 20
Ötletek, újdonságok ..... 22
Szakterületünk tudományos életéből ..... 25
Folyóiratszemle ..... 27
Könyvismertetés ..... 30

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1406 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 postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V., József nádor tér 1., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 27,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 4,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 79.3915 Budapest, 1979
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

# A középfokú iskolák testnevelés-teljesítményfüzete

NAGY SÁNDOR

Az 1978/79-es tanévtől az általános iskolásokhoz hasonlóan, a középfokú iskolák tanulói is kaptak testnevelés-teljesítményfüzeteket. A füzetek a tankönyvcsalád részei, a 14—18 éves korosztályok fizikai felkészítését, sportműveltségének emelését, a tanulók testi nevelésének eredményesebbé tételét segítik.

A teljesítményfüzeteket *minden tanuló* kézhezkapta, és hozzákezdett a benne szereplő feladatok folyamatos, tanórai és tanórán kívüli megoldásához, a művelődési anyag megismeréséhez. Különösen fontos kiemelni, hogy a füzet tartalmazza az *Edzett ifjúságért* mozgalom követelményeinek kiírását, teljesítménylapját is.

A középfokú iskolák testnevelés-teljesítményfüzetére jellemző, hogy felépítése, tartalma az általános iskolák teljesítményfüzetét követi. Tehát elméletileg és gyakorlatilag 12 évfolyam (6 füzet) ad viszonylagos teljességet. Ezért feltétlenül szükséges azokat a középiskolában tanító kartársaknak is megismerni és az alsó tagozatos, illetve a felső tagozatos munkafüzetekről megjelent tanulmányokat elolvasni. (Dr. Nagy Tamás írásai: Tanító, 1977. 8., A testnevelés tanítása. 1977. 4.) A továbbiakban a fent megjelölt két ismertetésben elmondottakat csak érintjük, és csak a középfokú iskolák füzeteiről mondjuk el a legfontosabbakat.

*Célkitűzéseink:*

„A teljesítményfüzet bevezetésével — írja dr. Nagy Tamás — a tanulóifjúság testnevelésének, sportjának, általános testkultúrájának színvonalát kívánjuk emelni.

Kérdésként merülhet fel, hogy ezt miért éppen munkáltató jellegű kiadvánnyal oldjuk meg. Elméletet formálunk egy teljesen gyakorlati jellegű tantárgyból? Ha „megtanítjuk" a gyerekeket futni, dobni, gimnasztikázni stb., arról nem elméleti ismeretekben kell számot adniuk, hanem a gyakorlatban kell „tudásukat" bizonyítaniuk!

A kérdésre egy mondatban is válaszolhatunk: A teljesítményfüzetek bevezetésével nem testnevelés-elméleti ismeretek elsajátítása, nem a gyakorlati tevékenység háttérbe szorítása a cél, hanem a tevékenység során szerzett tapasztalatszerzést, a sokoldalúbb mozgástanulás érvényre jutását akarjuk elérni. A feladatok megoldása ugyanis csak akkor lehet eredményes, ha azokat a tanulók már kipróbálták vagy rendszeresen gyakorolták. Még abban az esetben is gyakorlati tevékenységet feltételez egy-egy „feladatmegoldás", ha az csupán játékismertetést vagy motiváló szándékkal leírt sportágismertetést jelent.

Céljaink egyike, hogy a tanulók saját mozgástapasztalatuk alapján meghatározott elméleti tudást is szerezzenek. Korának megfelelő szinten mindenkinek ismernie kell egy-egy gyakorlat hatását a szervezetre, a leggyakrabban szereplő mozgásformák gazdaságos technikáját, a különböző feladathelyzetekben a legeredményesebb megoldási formákat stb. Ez a tudás nélkülözhetetlen a játék- és sportműveltség szempontjából, s még egyszer szeretnénk hangsúlyozni, hogy ez nem verbális tanulást jelent, hanem elsajátítást."

Az általános iskolában is célkitűzés, hogy a tanulók rendszeresen sportoljanak. A középfokú iskolákban ezt a tantervi anyag és a tanórán kívüli sportágak, testgyakorlási ágak anyagának ismertetésével szeretnénk elérni. Viszonylag sok sportágat mutatunk be, főleg azért, hogy a tanulókat a rendszeres sportolásba bekapcsoljuk. Ez a célunk azoknak a testgyakorlatoknak az ismertetésével is (pl.: erősítő gyakorlatok, jóga), amelyekről azt gondoltuk, a gyerekek egy részét bekapcsolja a rendszeres sportolásba. Ezt a célkitűzést segít megvalósítani, ha a tanulók a versenyeket saját maguk le tudják bonyolítani, ezért egyszerű versenyrendezési ismereteket is közlünk. Szeretnénk, ha középfokú iskoláink tanulóinak általános sportműveltsége is alapos lenne. Ezt szolgálják a sportágismertetések és az olimpiai oldalak.

Főleg az utolsó években tűztük ki célul, hogy a tanulók az iskola elvégzése után is

## I. OSZTÁLY

*„. . . ünnepi játék nincs, ami méltóbb Dalra, mint Olümpia"*

(Pindarosz)



A görög vallásról és az ünnepi játékok kialakulásáról és szerepéről a történelemórákon már tanultál.

Kezdetben valamennyi városnak megvolt a maga versenye, ünnepi játéka. Az i. e. VI. század elejétől az olümpiai mellett az iszthmoszi, a püthói, a néméai, a pánathéneai, a déloszi játékok és a dionüsziák játszották a fő szerepet.

Keresd meg a térképen az ünnepi játékok helyét, húzd alá a nevüket!

„Az olympiai versenyekre bármely *szabad görög* állampolgárnak jogában állott jelentkezni, azonban a verseny nívóját természetesen mélyen leszállította volna, ha a jelentkezést a versenyzők képességeire való tekintet nélkül fogadták volna el. Ezért az olympiai versenyszabályok kötelezően előírták, hogy a verseny előtt az athléta köteles *10 hónapon át* lelkiismeretes tréninggel előkészülni s erre esküt kellett tennie."

*(Pálfy György)*




A történelmi olvasókönyvben szemelvényt találsz az olimpiai játékok történetéből. Olvasd el, és válaszolj a következő kérdésekre:

**Az első verseny ideje:** .....

**Az első győztes neve:** .....

**Versenyszámok:** .....

.....

5

sportoljanak. Egy-két próba, gyakorlat (pl. a járás-futás próba vagy a túrázás) elsősorban ezért szerepel a füzetben. Ezeknek a feladatoknak a megfogalmazásánál arra is törekedtünk, hogy a tanulók környezetét (családi, baráti körét stb.) is bevonjuk a rendszeres és iskola utáni sportolásba. Valamennyi osztályban szerepeltetjük a *honvédelmi neveléssel* összefüggő testnevelési feladatokat is (céllövészet stb.).

### *A füzet szerkezete*

A gimnáziumok és szakközépiskolák két, a szakmunkásképző iskolák egy füzetet kaptak. Tehát egy füzet két, illetve három osztály anyagát tartalmazza. Az összevonást az tette szükségessé, hogy az Edzett ifjúságért mozgalom kétéves korcsoportokra oszlik:

V. korcsoport: I.—II. osztály
VI. korcsoport: III.—IV. osztály

A mozgalom szabályzata szerint a korcsoportok anyaga és követelménye azonos, ezért két osztály anyagát célszerűnek látszott egymás mellé helyezni, egy füzetbe kötni.

Az osztályok „összevonását" indokolta egyébként a kis terjedelem is: egy-egy osztály 28—28 „feladatlapos" oldalból áll, amelyhez 2—4 oldal az Edzett ifjúságért mozgalom *Teljesítménylapja* csatlakozik. Így egy füzet összesen (két osztály anyaga) 56, illetve 80 oldal terjedelmű. A füzetben azonban egy-egy osztály lapjait és feladatait elválasztottuk egymástól. Nemcsak azzal, hogy szerepel benne az osztály felírása, hanem a 2—4 oldalas Teljesítménylap is külön választóvonalnak tekinthető.

Szerkezetileg egy osztály anyaga (kisebb eltérésekkel) az alábbi „fejezetekre" tagozódik:

— Bevezető oldal, ahol a tanuló eddigi sportpályafutásáról, további sportolási lehetőségeiről és a füzet használatáról szólunk.

— Olimpiai oldal, ahol a tanulók az olimpiai mozgalom legfontosabb ismereteit tanulmányozhatják.

*A pulzusmegnyugvás-próbát* otthon végezd el! Mérd meg a nyugalmi pulzusod! ..... pulzus / perc.

Végezz 20 guggolást csípőre tett kézzel!

Mérd a pulzusod a gyakorlatok utáni

1. ..... 2. ..... 3. ..... 4. ..... 5. ..... 6. ..... percben!

Hányadik percben érted el a nyugalmi pulzust? A ..... percben.

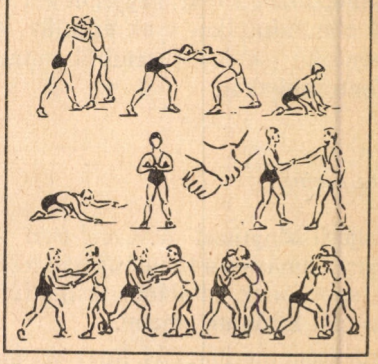
**Ismerkedj a birkózással**

A birkózók arra törekszenek, hogy ellenfelüket két vállra fektessék, vagy több és értékesebb fogással — amelyekért pontokat kapnak — szerezzék meg a győzelmet.

Ma a birkózóversenyeket kötött és szabad fogásban rendezhetik meg. Mi a különbség a kétfajta birkózás között: .....

.....

Fiúk! Rendezzetek birkózóversenyt! Vigyázzatok: a nyakat, a torkot nem lehet szorítani!

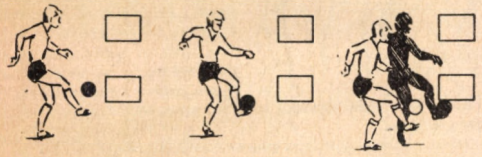


— A teljesítménymérés gyakorlatainak ismertetése.
— A testméret adatainak rögzítése.
— A tantervi anyag, rendgyakorlatok, képességfejlesztő gyakorlatok, atlétika, torna, sportjátékok, téli sportok, szabadidő-sportok (birkózás, súlyemelés, tenisz stb.).
— Testtartást és deformitást javító gyakorlatok.
— Túrák, kirándulások a szünidő hasznos eltöltésére.
— Élettani próbák az edzettség megállapításához (pulzusmegnyugvás-próba, járás-futás próba).
— Feladatlapok az elméleti tudásszint megállapításához.
— Edzéselméleti jellegű ismeretek az általános sportműveltség növeléséhez.
— Az Edzett ifjúságért mozgalom teljesítménylapjai.

A külső borítólapon szintén a mozgalomhoz kapcsolódtunk. A hátsó borítón Tájékoztató

**A következő feladatokat 30 mp-ig kell végezned. Próbálkozz velük többször is! Írd a négyzetekbe, hányszor sikerült!**

**Emelgetés, „dekázás":**



jobb lábbal, bal lábbal, váltott lábbal.

**Fejelés:**



állásban, ülésben, járás közben.

Helyezzetek el a kapu sarkaiban kb. 50 cm oldalú négyzeteket, ahogy azt a rajzon látjátok. (Elkészíthetitek azokat például fémlemezből házilag is.)

Dobjátok a labdát kapura (fiúk rúgással is próbálják meg), a sarkokat célozzátok!

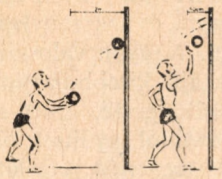
**Kitartás, állóképesség**

Már többször mérted pulzusod nyugalomban és sportolás után. Kimutatták (Hollmann és munkatársai), hogy legalább három percig kell 130—140 perc/pulzus mellett futni, úszni, kerékpározni ahhoz, hogy a keringés teljesítőképessége növekedjék.

Láthatod tehát, hogy állóképességed csak akkor nő, ha olyan erősen sportolsz, hogy pulzusod 130—140 fölé emelkedik.



**Hányszor sikerül a következő feladatokat 30 mp alatt végrehajtanod?**



Labdadobás és elkapás falnál két labdával egy időben:

Egy kézzel:

Két kézzel:

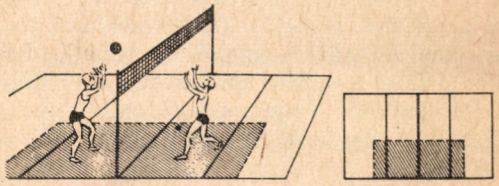
Labdavezetés falon, fejmagasság fölött. (Közel állj a falhoz!)

Két kézzel:

Jobb kézzel:

Bal kézzel:

Játsszatok a *röplabdapálya* megjelölt részén!



*Lányok* *Fiúk*

Nyitás az alapvonalról. A fogadó játékos megfoghatja a labdát, majd „önpasszal", de szabályos röplabdaérintéssel kell azt a háló fölött az ellenfél térfelére továbbítani.

A fenti kivételekkel, ill. az 1–1 játékosból eredő eltérésekkel a röplabdaszabályok érvényesek.

Nyitás az alapvonalról. A fogadó játékos kéz-, fej- vagy lábérintéssel „játszhatja meg" a labdát. Fontos szabály, hogy csak háromszor érintheti a labdát, és két azonos jellegű érintés között (pl. kéz) egy más típusú érintésnek (pl. fej) is kell szerepelnie.

**Milyen sportágakat lehet a következő eredményekhez írni?**

2:1 (0:1) ..... 3:0 (14, 7, 9,) .....

102:87 (42:41) ..... 21:19 (9:9) .....



van az Edzett ifjúságért mozgalom résztvevőinek.

Az általános iskolások teljesítményfüzetéhez hasonlóan igaz, hogy „az egyes oldalak s a nagyobb témakörök szerkesztésénél arra törekedtünk, hogy a gyerekek teljes önállósággal vezethessék teljesítményeiket, önmaguk is megoldhassák a gyakorlati és »elméleti« feladatokat. Ezek értékelése, minősítése — esetenként — azonban az iskola, illetve a szülői ház feladata. Ez az ellenőrzés teljes egészében beilleszthető a testnevelésórák anyagába (pl. szabadgyakorlatok, talajtornaelemek bemutatása), sőt fokozatosan az önellenőrzés felé haladunk. A füzetek szerkesztése és nyomdai kivitelezése rendkívül rövid idő alatt zajlott le. Ez az oka az esetleges hibáknak, a kevésbé szerencsés feladatválasztásoknak. Azt is meg kell említenünk, hogy ilyen jellegű kiadvány — tudomásunk szerint — még sehol sem került iskolai bevezetésre. Bár fölhasználtuk a környező országok (tanulóknak, gyerekeknek készült) könyveit, sajátos, »munkafüzet jellegű« fel-

adatainkhoz azonban kevés anyagot, ötletet találtunk.

Az alkalmazás alatt derül ki, milyen mértékben sikerült jól válogatni, és a viszonylagos teljességet megközelíteni. Nagyon valószínű, hogy a tapasztalatok majd kisebb-nagyobb változásokat tesznek szükségessé, ezért azt kérjük a testnevelő tanároktól, gyűjtsék össze az észrevételeket, és tegyenek javaslatot az esetleges változtatásokra. Ezek az észrevételek vonatkozhatnak magának a füzetnek a tartalmára, az egyes anyagrészek arányára, szakmai és stiláris részére, de vonatkozhatnak a füzet legcélszerűbb használati módjára is." (Nagy T.: Teljesítményfüzetek testnevelésből. A testnevelés tanítása. 1977. 4. sz. 103. l.)

*Feladattípusok*

Az általános iskolai teljesítményfüzetben megtalálható feladattípusok jelentős része itt is szerepel, mint pl. a motivációt segítő, folyamatos gyakorlást, egyszeri kipróbálást, megfigyelést igénylő feladatok. Ezek mellett természetesen több olyan is szerepel, amely az általános iskolás füzetekben nincs meg. A Totót az évi anyag ismeretében lehet eredményesen megoldani. Van olyan feladat, ahol a saját eredményt az olimpiai eredmények grafikonján (úszás, súlylökés) kell vezetni. Úgy gondoltuk, a kétfajta eredmény összevetése komplex hatású lesz.

Szerepelnek olyan feladatok, amelyekre nem kérünk közvetlen választ, céljuk az elgondolkodtatás.

Tovább folytatjuk a rajzírás tökéletesítését és az önálló torna és gimnasztikai gyakorlatok összeállítását szorgalmazó feladatokat.

Fontosnak tartjuk, hogy az edzettség megállapítását szolgáló pulzusmegnyugvás-próbákat a tanulók megismerjék és végezzék. Főleg a középiskola IV. osztályában, a teljesítőképesség és edzés részeknél levő feladatok az anyag jobb és könnyebb megértését szolgálják.

A sportágismertetéseknél közölt feladatok célja a motiválás mellett egy-két alapfogalom elméleti és gyakorlati elsajátítása. Az Ismerkedj meg a sportirodalommal című rész az anyag mélyebb megismeréséhez ad kiindulási alapot.

Minden osztályban szerepelnek az Edzett ifjúságért mozgalom követelményeinek teljesítménypróbái. Ezek az oldalak megismertetik a tanulókkal a próbákat, és teljesítményük „rögzítését" is lehetővé teszik. Ez fontos, mert ősszel és tavasszal végzünk felmérést, s az Edzett ifjúságért mozgalom értékelésekor a tanulók fejlődését kell figyelembe venni, illetve értékelni. A Teljesítménylap táblázatán a tanulók a számértékek leírása mellett X jellel áthúzzák azt az értéket, amelyet teljesítettek. A tavaszi felmérés során ismét X jelet használnak, s így a fejlődés mértékének megállapítása egyszerűvé, szemléletessé válik.

A füzet „hasznos" 28 oldalát követően minden osztály végén 2—4 oldalon szerepel az Edzett ifjúságért mozgalom rövid ismertetése és a követelmények részletes leírása. Itt vezetik a részvételre jelentkezők saját teljesítményeiket. (Az egyes követelmények adminisztrációjához „kitöltési útmutatót" is mellékeltünk.)

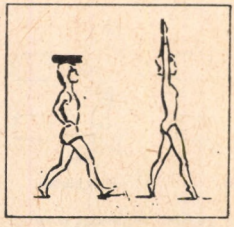



**Ügyelj a helyes testtartásra!**

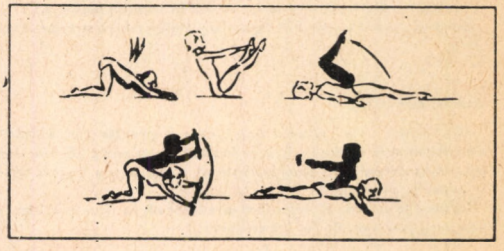
„A rossz testtartás a gerincoszlop statikai viszonyainak kéttípusú megváltozásából szokott fakadni. Egyik esetben a keresztcsont dől fokozottabban előre a medencével együtt a csípőízület körül, és ezért a derék homorúbb (lordózis), a has előre boltosul. A másik esetben a gerinc normális görbülete a hát tájékán fokozódik, így a hát kipúposodik (kifózis), a mellkas pedig behorpad.

Gyakori az erős oldaliratú gerincferdülés is (szkoliózis).

De ne hidd, hogy merev, a csontok szilárdságán nyugvó szerkezettel állunk szemben. Az izmok, az inak, a szalagok, az ízületek és a csontvázrendszer összeműködő egységet képeznek." (Kontra György)



**Megelőzheted a rossz testtartást, gerincelváltozásokat, ha naponta végzed a következő gyakorlatokat:**



*Módszertani javaslatok*

A füzetek a tankönyvcsalád részeiként jutnak el a gyerekekhez. Mint láttuk, megtalálható benne a tanórai, tanórán és iskolán kívüli anyag is. Tehát tartalmilag az anyag erősen tömörített. Igyekeztünk az egyes témákat úgy kidolgozni, hogy azok egy-egy lapon, fél lapon, harmadlapon elférjenek. Úgy véljük, éppen ez a tömörség indokolja, hogy a testnevelő tanárok, különösen az első években, segítsenek a tanulóknak a füzet használatában, jóllehet a füzettel nem a pedagógusok terheit kívánjuk növelni. Megéri, ha a tanár a tanév egy óráját a teljesítményfüzet használatának megtanításával tölti, hiszen az alaposan végigelemzett füzet kitöltését tanév közben a tanuló már félig-meddig önállóan tudja vezetni, használni.

Arra gondolunk konkrétan, hogy összesen 3—4 alkalommal nézze meg a tanár a füzetet, hívja fel a figyelmet a hiányosságokra, hibákra.

A témákat úgy állítottuk össze, hogy azok szakmai szempontból egymásra épüljenek. Ennek előnye az évek során nyilvánvaló, de számítani kell arra is, hogy különösen a III.—IV. osztályos középiskolásoknál ez inkább nehézségeket jelent majd. Bízunk azonban abban, hogy kellő figyelemmel ezek a nehézségek legyőzhetők, és a kartársak, a gyermekek, valamint a szülők is megkedvelik ezt a kiadványt.

A füzet a tanulók számára készült, anyaga jelentős részben a tanórán kívülre vonatkozik. Ezek a feladatok nagymértékben építenek a fiatalok önállóságára, ezért azokat „házi feladatként" feladni és mechanikusan számonkérni helytelen lenne. Ha adunk nekik időt és segítséget, biztosan megtanulják majd a füzet önálló, otthoni felelősségteljes használatát. Még az Edzett ifjúságért mozgalom adminisztrációját is a tanulókra bízzuk. Ha megengedjük, hogy a gyerekek a teljesítményfüzetet a tanítási órán is használják, ami például a motoros gyakorlatok adatainak felvételénél elkerülhetetlen, akkor az elért és mért eredményeket azonnal vezetni tudják.

A teljesítményfüzetek első oldalán tanácsot adunk a füzet megőrzésére. A füzetek két, illetve három évre szólnak. Jó, ha a gyerekek a füzeteket megőrzik, és így akár 12 évig is figyelemmel kísérhetik az antropometriai adatok változását, a teljesítmény növekedését, mely lehetőséget ad következtetések levonására.

Egy-egy füzet teljes tanévre tervezett, ezért sem lenne szerencsés, ha a gyerekek minden feladatot a tanítási év első heteiben megoldanának.

*Összefoglalás:*

A füzetek minden „előzmény" nélkül jelentek meg. Kevés szerző írta és rövid idő állt rendelkezésre az összeállításhoz, ezért különösen az első években helyes a célszerű használatra figyelni.

Azt kérjük, hogy a füzetekben rejlő lehetőségek felhasználásával is segítsék a testnevelés és sport megszerettetését, a tudatos és rendszeres testgyakorlás terjedését, fokozzák a tanulók játék- és sportműveltségét, emeljék a fiatalok fizikai felkészültségének színvonalát.

Itt és most szeretném a szerzőtársak és lektorok segítsége mellett megköszönni Istvánffy Csaba, Kovács Tamás, Riegler Endre és Takács László segítségét.

---

## A testnevelés hatása az iskolásfiúk pszichikai fejlődésére

J. Snel, D. Ras szerint a testnevelés általános célja a testi fejlődés előmozdítása, a teljesítményre való hajlandóság és képesség növelése, az együttműködési készség fejlesztése. A kísérlet során — melybe 70 amszterdami 12—13 éves iskolásfiút vontak be, kb. fele-fele arányban kísérleti, illetve kontrollcsoportot alkottak — a szerzők azt vizsgálták, milyen hatással van a testnevelés a gyermekek lelki fejlődésére. Ennek vizsgálatára a kísérleti csoportban a testnevelésórák számát háromban, a kontrollcsoportban heti egy órában határozták meg. A változás kimutatására előzetes és utófelmérést végeztek. A vizsgált lelki tényezők: a teljesítménymotiváció, a serkentő és a gátló izgalom, az együttműködési készség, a személyiségfejlődés, a pszichoneurotikus panaszok hiánya, az iskolához való viszony, a testnevelés mint tantárgy megítélése. A heti két testnevelési többletóra hatása általában nem mutatkozott meg számottevően. Nyitott kérdés azonban, milyen eredmény született volna, ha a kísérleti csoportban a heti óraszámot magasabbra emelik, ha a kontrollcsoportban nullára redukálják az óraszámot, s továbbá, hogy milyen adatokat kapnának, ha nem a rövid, hanem a hosszú távú hatásokat mérnék. (International Journal of Physical Education, 1976. No. 2, 10—14. p.)

# Tapasztalatcsere a súlylökés oktatásáról

ZSAKAY KÁLMÁN

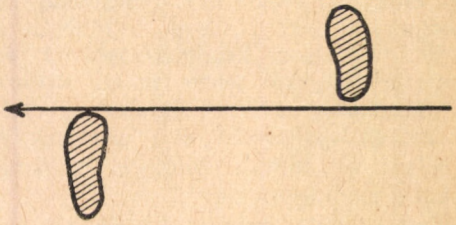
A bonyolult mozgások oktatása sok időt elvesz és a „pepecselés" — bár kétségkívüli haszna a kinesztézis javulásában nem vitatható — káros tendenciaként az óra alacsony terhelésében jelentkezik. Célszerű tehát az oktatásban keresni azokat a módszereket, amelyek a mozgás minőségének károsodása nélkül meggyorsítják a tanulási folyamatot.

A súlylökés korszerű technikájának oktatására az új tanterv a szakközépiskolákban a négy év alatt minimális óraszámot biztosít. (Valamennyi felsorolt atlétikai mozgásra 12 órát évente.) Ez külön is indokolja az oktatás felgyorsítását. A súlylökés a tanítandó atlétikai mozgások közül a legbonyolultabb. Tapasztalatom szerint az oldal-felállásból, a járásból való dobás nem okoz különös nehézséget. A helyből háttal és a becsúszásból való végrehajtáskor viszont már sokszor leküzdhetetlen akadályokba ütköznek a tanulók. Ez a természetellenes — háttal indított és fordulásból végrehajtott dobás — mozgás különbözik az összes többi, testnevelésórán tanított mozgástól. Ugyanis a többinél a tanuló szemben áll a mozgásiránnyal — legalábbis a kiinduló helyzetben — legtöbbször szemmel ellenőrizheti a mozgás és az egyes mozdulatok irányát, sebességét, mozdulatait természetes helyzetből tudja viszonyítani a szerhez, a külvilág tárgyaihoz stb. Az első nehézség tehát a háttal indított és a hátrafelé történő mozgásból adódik. Igen sok tanuló van, aki a kezdeti időszakban a fordulás irányát is minduntalan felcseréli (jobbkezes dobó sokszor jobbra akar fordulni).

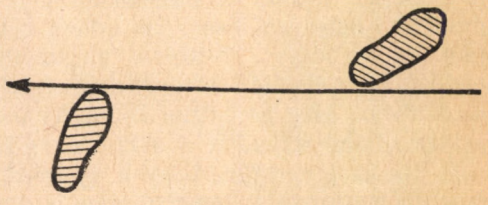
Ezért az előkészítés időszakában igen sok olyan jellegű gyakorlatot javasolok, amely hozzászoktatja a tanulókat a hátrafelé való felállásból, kiinduló helyzetből történő indításra, fordulatra. Például futások háttal fordulatokkal, háttal guggolásból felugrás fordulattal; ez utóbbit medicinlabdával végzett lökéssel is kombinálhatjuk stb.

A konkrét *technika oktatását* évek óta a legbonyolultabb mozgásfázis, a háttal felállásból indított, fordulással végrehajtott lökéssel kezdem. Eddigi tapasztalataim szerint ezzel meggyorsul a tanulási folyamat és ami lényeges, jobb minőségű végrehajtás érhető el.

A teljes mozgás szemléltetése után a tanulókkal először elvégeztetem visszafelé a felállás és befordulás mozzanatát. Kidobóterpeszbe állítom őket egy, a dobás irányába meghúzott vonalra (1. ábra), azután (jobbkezes dobók) a jobb kéz irányába a két talpon 90°-ban elfordulnak (2. ábra), ezáltal a hátul lévő bal lábuk a jobb mögött keresztbe



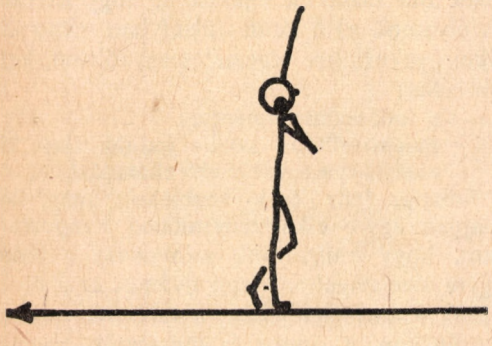
1. ábra



2. ábra

kerül. Ezek után bal lábbal visszalépnek a jobb mellé úgy, hogy a testsúly a jobb lábon maradjon. Ezt a fázist többször megismétlik mindkét irányba. A golyó fogásának bemutatása és a kiinduló helyzet felvétele után már a tanulandó módon végzik a mozgást.

Az első ütem a felállás, amely teljesen megegyezik a végleges formával (3. ábra).



3. ábra

A második ütemben a bal láb hátralendítése után mély guggolásba — a becsúszás előtti előfeszített helyzetbe — mennek le. A harmadik ütem a bal lábbal való keresztbelépés és kitámasztás, amely során ügyelni kell, hogy a testsúly a jobb lábon maradjon, és azonnal a fordulással végrehajtott dobás (4. és 5. ábra). Ezt az ütemet nem célszerű



4. ábra



5. ábra

szétválasztani, mert olyan megtorpanáshoz vezet, amely csak igen nehezen javítható. Inkább minél előbb a kitámasztás utáni azonnali felugrást, és a fordulás utáni lábcserét kell megkövetelni. Ez a részmozzanat a dobás kritikus szakasza. Az indítást és a láb keresztbetételét lassan is végezhetik, ez nem befolyásolja az eredményességet, sőt, hogy a következő fokozatra jobban tudjanak koncentrálni, itt meg is állhatnak. A fordulást és a dobást azután robbanékonyan, erőteljes elrugaszkodással egy ütemben végeztessük. Ez az a szakasz, ahol indokolt az időzés, mert a későbbiekben, azután a szökkenéssel és a becsúszással való oktatáskor sok időt takaríthatunk meg.

Végül még egy módszertani megjegyzés. A súlylökés oktatását és gyakorlását igyekezzünk úgy megszervezni, hogy az egész osztály egyszerre tudja végezni. A páronként való gyakorlás is célszerű, de az időkihasználás és a balesetveszély miatt kerülni kell a csapatfoglalkozásokat. A dobás mindig tanári vezényszóra történjen és az eldobott golyóért csak tanári felszólításra — amikor valamennyi golyó földet ért — mehessenek a tanulók.

---

## A lengyel testnevelés aktualitása

A LEMP KB irányelvei leszögezik, hogy a közoktatásban nagyobb szerepet kell biztosítani a testnevelésnek. A következő évtizedben tovább kell emelni a testnevelés óraszámát, és már az alsó tagozatban szakos tanárnak kell tanítani. A tanórán kívüli foglalkozásokon a tanulók érdeklődésüknek és tehetségüknek megfelelően csoportokban dolgoznak. Az individualizálás egyébként jellemző a lengyel testnevelésre általában is. Régóta ismert pedagógiai törvényszerűség az, hogy az oktatási folyamat hatékonyságának lényeges feltétele az egyéni sajátosságok figyelembevétele. Különösen érvényes ez a testnevelésre. A lengyel testnevelésben újabban a tanulókat fizikai képességeik és képzettségük alapján csoportokra osztják, és különböző nehézségi fokozatú gyakorlatokat végeztetnek velük.

Még két érdekes sajátosságra hívjuk fel a figyelmet. A lengyel testnevelésben használatos új testnevelés-tankönyv erőteljesen hangsúlyozza a rekreációs sportok szerepét, az egész életre szóló mozgáskultúra kialakítását. Külön gondot fordítanak az iskolai testnevelésben arra, hogy a tanulók megfelelő elméleti és gyakorlati ismeretekkel rendelkezzenek a turisztikát és az üdülést illetően. Végül tanulságos az a törekvés is, hogy a nagyobb iskolákban igyekeznek a testneveléssel összefüggő közművelődési igényeknek is eleget tenni és a szülőket is bevonni a tanulók permanens testnevelésének megoldásába.

*T. F.*

# A gimnasztikai mozgásanyag korszerűbb alkalmazásáért

HECKENBERGERNÉ PINTÉR GYÖNGYI

Úgy érzem, a téma aktualitása a jelen időszakban nem vitatható. Hivatkozom az Ifjúsági Bizottság határozatára, az OTSH gimnasztikai irányelveire és a gimnasztikának a tantervben elfoglalt helyére.

A gimnasztika fogalmát az utóbbi időkben szakembereink és cikkíróink is a szabadgyakorlat alapformájú gyakorlatokra szűkítették le, logikusan, hiszen a korábbiakban idetartozó természetes gyakorlatoktól tartalmilag és formailag is jól elválasztható. Cikkemben én is e szűkebb értelmében használom a gimnasztika kifejezést.

*Testnevelés szakos főiskolai hallgatónők gimnasztikai előképzettségének színvonala*

Ha e fejezet elején leszögezem, hogy általános iskolai és középiskolai gimnasztikai képzésünk alacsony szintű, akkor sajnos nem mondok újat, és adataimmal legfeljebb alátámasztom az ifjúság testi felépítésével, fizikai teherbírásával kapcsolatos széles körű vizsgálatokból leszűrt, nálam sokkal autentikusabb fórumok már ismert ténymegállapításait. Nem is ez a célom. De ha a gimnasztikai anyagot megkíséreljük a tantervi igényeknek megfelelően alkalmazni, feltétlenül szükséges, hogy eddigi eredményeit, hatásosságát, illetve eredménytelenségét és hiányosságait vizsgálat alá vegyük, hisz az adott pillanatban jelentkező tényekben a múlt nyilvánul meg, különben is „az halad biztosan az útján előre, aki néha visszanéz, honnan indult" (Hidas Antal).

A gimnasztikai színvonalra vonatkozó negatív ténymegállapításaimat a következőkkel indokolom: 13 éve tanítok a Pécsi Tanárképző Főiskolán, munkám fő területe a testnevelésszakos nőhallgatók tornaoktatása. Évek óta kialakult eljárásom, hogy az első évfolyamok első óráit túlsúlyban gimnasztikai gyakorlatok végeztetésével töltöm, kettős céllal:

— a tudásszint felmérése;
— megközelítően közös induló alap kialakítása a további előrehaladáshoz.

Sokáig, igaz csak szubjektív megítélés alapján egyre elkeseredettebben hangoztattam, hogy hallgatóink színvonala e téren egyre alacsonyabb. Megnyilvánult ez a mozgások koordinációjában, a tartások pontatlanságában, a ritmus és ütemérzék gyengeségében, feszítés és lazítás zűrzavarában, nem beszélve a mozgások kiterjedésének és az alapvető esztétikai igény ismérveinek a hiányáról. Néhány éve kezdtem vizsgálódásaimat tanárképzési szempontból. Ezen belül az a részkérdés is szerepel: milyen a testnevelés szakos hallgatóink (nők) gimnasztikai képzettsége, indulási szintje, fejleszthetősége.

*Utalások a vizsgáló eljárásokra*

Mivel a gimnasztika is kifejezetten azok közé a testgyakorlatok közé tartozik, ahol „nem elsősorban mennyiségi mutatókkal értékelhető a teljesítmény, hanem a mozgás tartalmi jellemzői pl. esztétikuma játszik döntő szerepet" (Nádori), ezért kezdetben az értékelésnél a következő irányelveket vettem figyelembe:

1. tartásos helyzetek ismerete, végrehajtása;
2. mozgásos elemek végrehajtása, dinamika, mozgásérzékelés térben és időben;
3. kombinációs ismeretek — kombinációs készség;
4. esztétikai követelmények.

Olyan egyszerű szabadgyakorlatokat és sorozatokat állítottam össze, ahol a felsorolt szempontok tükröződése a leginkább nyilvánvalónak látszott. Ennek alapján a tapasztalatok segítségével sok általánosíthatót rögzíthettem, főleg minőségi oldaláról közelítve a kérdést, de a vizsgálódás konkrétabbá tételére kerestem az objektív mérési lehetősé-

geket, hogy a mennyiségi oldal is kellő hangsúlyt kapjon. Részleteiben nem kívánom most ismertetni a jelenleg alkalmazott egész eljárást, hanem ezek közül emelek ki néhány mérést azért, hogy ezzel támasszam alá a fejezet elején tett megállapításaimat. A próbákat két nagy csoportra osztottam:

I. a technikai szint minőségét kifejező próbák;
II. a fizikai állapotot tükröző objektív módszerekkel mérhető próbák.

Az első csoportból a következő feladatokat emelem ki.

1. Egy tetszés szerinti négyütemű, folyamatosan végezhető gyakorlat önálló bemutatása. (Jelzése I/4.)

2. Egy gimnasztikai gyakorlat bemutatása meghatározott hatás kiváltása érdekében, pl. hasizomerősítés, mellizom nyújtás stb. (I/5.)

3. Ugrókötél gyakorlat: egyszerű szökdelések a legegyszerűbb kötélhajtási módokkal. (I/6.)

Ezeknél a feladatoknál, melyeket év elején végeztetek I. évfolyamos hallgatóimmal, az ismeretek, gimnasztikai készség, tudatosság, kéziszer kezelési szintjére keresem a választ.

A második csoportból egy próbát ismertetek, amely a csípőízület hajlékonyságára utal (II/3. a—b.): terpeszülés oldalsó középtartás, a két comb által bezárt szög nagysága, ill. padon, nyújtott térddel törzshajlítás előre, a kéz érintési távolsága a támasztól. Az 1976-os év eredményei az I. évfolyamos nőknél — létszám 45 fő.

Az I. csoport

| Gyakorlat | Jó | Közepes | Gyenge |
|---|---|---|---|
| I./4 | 8 | 26 | 11 |
| 5 | 10 | 21 | 12 |
| 6 | 7 | 28 | 10 |

A II. csoport

| Gyakorlat | Átlag | Szélső értékek | |
|---|---|---|---|
| II./3a | 124,8° | 165° | 90° |
| 3b | 15,02 cm | 30 cm | 5 cm |

Az itt ismertetett eredményekhez szeretnék fűzni néhány megjegyzést.

1. Testnevelésszakos hallgatókról van szó, tehát azokról, akiknek múltja, érdeklődési területe a testneveléssel kapcsolatos, és több száz jelentkezőből, mint leginkább alkalmasak kerültek a testnevelési szakra.

2. A rendszeres felmérések a hallgató nőknél történnek, a férfi hallgatóknál végzett alkalomszerű összehasonlító felmérések még sokkal rosszabb eredményeket mutatnak (a technikai szintet kifejező próbáknál!).

3. A felmérések I. csoportjában a minőségi elbírálás — jó, közepes, gyenge — semmiképp sem jelent valamilyen „tornászos" minősítést. Egyszerűen az I/4-nél a folyamatosság, és az elemek változatossága az I/5-nél a kívánt hatás megközelítése, az I/6-nál pedig a kéziszer kezelésében való jártasság volt a döntő szempont.

4. Az I/4. feladatot különösen jellemzőnek tartom. Az alsó tagozatos testnevelésen kívül 8 olyan évvel kell számolni, ahol nemcsak meghatározott alapformák, ütemszámok megjelölésével pontosított volt eddig is a gimnasztikai oktatás tantervi előírása, hanem azzal a fokozódó követelménnyel, hogy már az 5. osztálytól kezdve önállóan kellett olyan gyakorlatokat végrehajtani, később összeállítani tanulóinknak, amelyek alkalmasak otthoni gyakorlásra, reggeli torna végzésére. A jogosan „elitnek" nevezhető csoport többségének készlete az I/4-ben kimerült két könyökhúzás, két karhúzás; — karkörzés előre, törzshajlítás előre, ugyanez hátra, esetenként oldalra; — és a guggolás fekvőtámasz változatokban. Ehhez hozzájárult még az, hogy a gyakorlatok folyamatos végzését sem tudták gyakran megoldani. Az I/5-nél kiderült, hogy a hallgatók 30%-a nincs azoknak az elemi ismereteknek a birtokában, amelyek az egyes gyakorlatok hatáskiváltását illetik. A gyakorlatok végrehajtásának minősége az ismeretek szegénysége mellett is feltűnő volt.

A csípőízület hajlékonyságára vonatkozó adatokat azért emeltem itt ki, mert igen jellemzőnek tartom a női test anatómiáját tekintve. Az adatok önmagukban is kifejezőek, „távolságuk" az anatómiailag megvalósítható tökéletestől eléggé szembetűnő. A felmérésekben megnyilvánuló alacsony színvonalnak objektív szemléleti és egyéb okai vannak. Ezek részletes kifejtésére és a hibák

különbözőségének módjára e cikk terjedelmének korlátai nem adnak lehetőséget. Egy-két gondolatot vetek fel ennek kapcsán. Határozottan állítom, hogy a jó gimnasztikai gyakorlatvezetés mesterségünk legnehezebb eljárása. A tanár figyelmét, erejét, ütem- és ritmusérzékét, hangját és egyéniségének egész szuggesztivitását igényli. Ez is egyik oka, amiért testnevelőink egy része sajnos nemcsak igénytelenül végzi, hanem el is hanyagolja oktatását. Megállapításaim alátámasztására néhány adatot közlök Horváth Antalné szegedi főiskolai docens a felkészültségi szintre vonatkozó felméréséből. (7)

207 testnevelés szakra jelentkezettet vizsgált kérdőíves módszer alapján, a gimnasztikával kapcsolatos kérdéseket és a kapott válaszokat ismertetem:

| | |
|---|---|
| gimnasztikával foglalkozott: | 85 fő |
| egyáltalán nem foglalkozott: | 17 fő |
| határozatlanul válaszolt: | 105 fő |

A szerző véleménye szerint a harmadik csoport tagjai is a második csoportba sorolhatók, mert „tapasztalataink azt mutatják, hogy a felvettek legnagyobb százaléka gimnasztikailag rendkívül képzetlen". Hasonló a kép a kéziszerekkel kapcsolatosan is. Szeretném megjegyezni, hogy a pécsi I. éves hallgatóknál a kötélgyakorlatok felmérésénél ugyancsak rákérdeztem, hogy az általános, illetve a középiskolában hányan foglalkoztak ugrókötél vagy gumikötél gyakorlattal, és azt a választ kaptam, hogy középiskolában 8-an, általános iskolában 13-an (45 főből!). Nem tudom, hogy a tantervi előírások teljesítésével kapcsolatban nem támadnak-e jogos kételyeink.

A gimnasztika jelentőségének elismerése nyilvánul meg a cikk elején felsorolt dokumentumokban, és nagy lépést tett előre az új tanterv: a gimnasztika mozgásanyagát kiemelte a torna keretéből, és a képességfejlesztő gyakorlatok, játékos feladatmegoldások című fejezet alá rendezte.

*A gimnasztikai oktatás hathatósabbá tételére vonatkozó javaslatok*

1. Testnevelőink lépjenek azon túl, hogy panaszkodnak ifjúságunk külső jegyekben is megnyilvánuló kényelemszeretete, hanyag magatartása miatt. Tantervi követelmény: „jusson kifejezésre a katonás külső, az egyöntetű végrehajtásra törekvés". Tanítsuk meg és követeljük meg minden iskolafokon az egyenes testtartást, amely a hát, has és általában a törzsizomzat megerősítésének következménye, de emellett a fegyelmezettségnek külső megnyilvánulási formája is! Hozzuk újra divatba a jelentésadás, köszöntés, vigyázzállás és ütemre való menetelés alatt a katonás tartást és a szigorú kötöttebb rendet — de egyéni beszélgetést se engedjünk zsebredugott kézzel és lógó vállakkal. Ez a feladat nem időt, hanem permanens figyelmet követel a tanártól.

2. Alkalmazzák tanáraink a gimnasztika határozott formáját, meghatározott rendben, pontos kivitelben, de ne kizárólagosan, ne hosszú ideig és főleg sohasem a büntetés szolgálatában.

3. Az egyes gyakorlatok kivitelében se engedjünk lazaságot, pongyolaságot. *A tartásokat a gyakorlatok hatáskiváltása határozza meg.* Sohase legyen az öncélú „szép" végrehajtás a döntő, hanem a célszerűségből és tartalmából adódjon a kivitel szépsége. Pl. a láblendítés előre-hátra akkor hatásosabb a csípő mozgékonyságának növelésére, ha nyújtott. Ezért követeljük a nyújtást! Ugyanez vonatkozik azokra a kargyakorlatokra is, amelyek a vállöv mozgékonyságát célozzák. Egy törzsdöntés előre vízszintes helyzetű megtartásához a teljes hátizomzat feszítése szükséges, ekkor hatásos és ezért tartjuk esztétikusnak is. Eddigi javaslataim igényesebb, tartalmasabb megoldásokra ösztönöztek.

Gondolataimat, tapasztalataimat a gyakorlat embereinek szántam. Örülnék, ha belőle hasznosítani tudnának, hogy ezzel is közelebb jussunk közös törekvésünk megvalósításához: egy edzettebb ifjúság felneveléséhez.

# 16 óra tájfutás

VITTEK LAJOS

Az 1978-ban bevezetésre került új testnevelési tanterv olyan célokat és feladatokat tűz az iskolai testnevelés elé, amelyek értéktartalmában az egészséges életmód kialakítása, a szabad idő kulturált eltöltése és a természet erőivel való edzés kiemelten szerepel. Mind az általános, mind a középiskolában egyik fő feladata ez a testnevelésnek.

Ezeknek a céloknak és feladatoknak még sokoldalúbb teljesítése érdekében ismertetek egy, a szabadon választott, kiegészítő anyagban szereplő sportágat, a tájékozódási futást. A testnevelés tanítása 1974/2. számában már helyet kapott a tájfutás néhány gyakorlata. Akkor abból indultam ki, hogy a bevezetésre került harmadik testnevelésórát fel lehetne használni ennek az érdekes és szórakoztató, szabadban űzhető sportnak a gyakorlására.

*A tájfutás rövid jellemzése*

A tájfutásban a feladatok végrehajtása összetett tevékenységet kíván. Egyrészt fizikai, másrészt szellemi (térképolvasás) feladatot jelentenek a résztvevőknek. A pályák ma már az életkor követelményeinek megfelelően alakultak. A versenyeket 11, 13, 15, 17, 19, 21, 35, 40, 45 évesek részére, külön kategóriákban írják ki. Női, férfi, A, B, C (I., II., III. osztály), ifjúsági kortól lefelé arany, ezüst, bronz minősítésnek megfelelően. Az életkornak és a minősítésnek megfelelő a pályahossz, a pályát felépítő pontok nehézségi foka és a pálya szintje is.

Az évi 16 óra jó tervezéssel, előkészített foglalkozással alapfokú ismeretek tanítására elég. Ha ehhez hozzáveszünk még néhány délutáni tömegsport-foglalkozást is, az úttörők, KISZ-esek vasárnapi kirándulásait, akkor nyilvánvaló, hogy sok iskolának olyan színvonalú tevékenységre van lehetősége, amely két-három év múltán figyelmet kelthet a tájfutásban és az atlétikában várható eredmények láttán.

A tájfutást mint tömegtestnevelési lehetőséget az ország minden iskolájában gyakorolhatjuk. Minimális térképismeret és tájoló (iránytű) használati készségének elsajátítása után komoly fizikai és gondolkodási feladat elé állítja a gyerekeket, a felnőtteket egyaránt. Hangsúlyozni kell azonban, hogy az oktatónak és a pályát kitűzőknek egyaránt nagy a felelősségük abban, hogy a gyakorlás, a verseny kudarcot vagy élményt jelent-e a tanulóknak, a versenyzőknek.

Az a tény, hogy nem csupán erdei futásról van szó, megváltoztatja a verseny hangulatát. A szellemi feladat, amely a pontok megtalálásának örömében mutatkozik meg, eltereli a résztvevők figyelmét a fizikai fáradtságról. A pontok megtalálása önbizalmat ad: „jól csináltam", „jól ismerem a teljesítőképességemet", „nem futottam túl gyorsan", „figyelni tudtam a térképet", „mindig tudtam, hol vagyok", mondja a tájfutó magában. A verseny végén pedig újabb értékelés van. Kölcsönös tájékozódás következik, hogy a másik versenyző merre ment, miért ért el jobb vagy rosszabb időt. Ilyenkor mindenkiben visszatér az a gondolat: „legközelebb jobban figyelek". Aki végigment a pályán, és minden ellenőrző pontot érintett, az már nyert. Teljesítette azt a követelményt, amelyet maga elé célul kitűzött, amikor elindult a versenyen, a helyezés szinte másodrendű dolog.

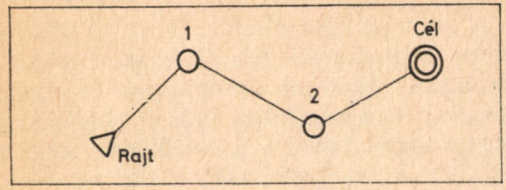
*A tájfutóversenyről*

Korcsoport szerinti megoszlásban a pályák hossza 2—18 km-ig terjedhet. Nőknél a leghosszabb pálya 8 km.

*Az indítás* legkevesebb egyperces időkülönbséggel történik. A versenyzők két perccel az indulás előtt megkapják a térképet, amelyre a versenybíróság előre berajzolta a pályát. A pályát piros színű tollal rajzolják be, a versenytérképeken piros színnel mást nem jelölnek.

A pálya rajzán a rajt jele piros háromszög, amelynek csúcsa az első tájékozódási pont felé mutat. A pontokat 6 mm átmérőjű kör jelöli, melynek közepén a „bója" van a lyukasztóval. A cél jele kettős kör. A pálya jeleit egyenes vonallal kell összekötni. Ez a légvo-

nal távolságot jelenti, nem a követendő útvonalat (1. ábra).




1. ábra. A pálya rajza a térképen

A versenyzőnek a pontokat a számozás sorrendjében kell érintenie, de közöttük az útvonalat térképismeretének, fizikai felkészültségének megfelelően kell megválasztania.

*Mi a pont?* Érintendő pontnak minden olyan mesterséges vagy természetes tereptárgy megadható, amely a térképen megtalálható. A pont jele a terepen átlósan pirosfehér háromoldalú hasáb, amely a megadott tereptárgyon van elhelyezve (2. ábra).

*A versenyző felszerelése:* egyszerű sportöltözék, térkép, versenyző karton, tájoló (iránytű).

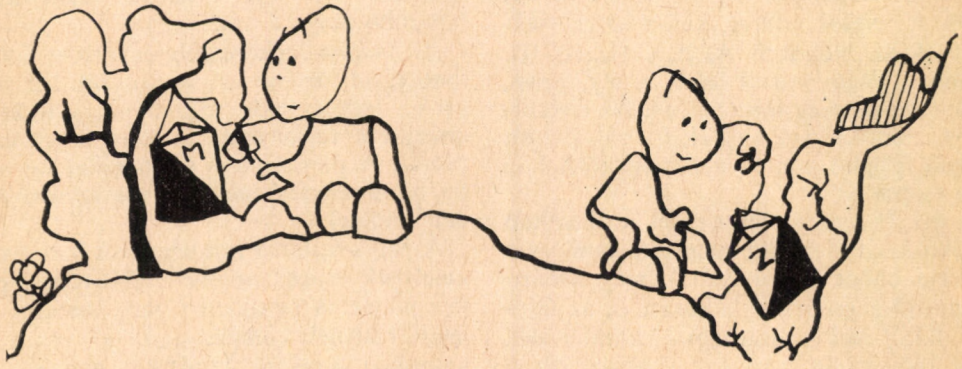
*A versenyző kartonon levő adatok:* név, egyesület, kategória. (Például F. 15. B. jelentése: fiú ,15 éves korcsoport, B. II. oszt. kategória, vagy N. 13: női, 13 éves korcsoport.) Indulási idő (mindig egész perc), érkezési idő, perc/mp-ben, teljesített idő, hibapontok száma (3. ábra).

A könnyebb eredményszámolás céljából nem órát, percet és másodpercet írunk, hanem az első versenyző indulási idejéhez viszonyítunk. Az első versenyző indulási ideje: 01 perc, ami a következőket jelenti. A rendezők megadják a verseny 0 idejét, pl: 9 óra. Az első versenyző indulási ideje, ami a kartonján szerepel, 01 lesz. A 10. versenyző az előbbi példát véve alapul, 9.10-kor, a 45. versenyző 9.45-kor indul. A kartonra a versenyző rajtideje kerül, pl.: 65. Ez azt jelenti, hogy a megadott 01 időtől számított 65. percben fog indulni, tehát 10.05-kor. A kartonra írt időt mindenkinek át kell számítania a valóságos időre, s három perccel az indulás előtt

| | | |
|---|---|---|
| 6. K Szikla K | 5. C Sózó C | 4. Z Nyiladék Z |
| 3. W Vadles W | 2. X Kerítés sarok X | 1. M Etető M |

| | | |
|---|---|---|
| Rajtszám 1. | Név: Kiss Kálmán<br>Sz.o.: B.T.K. | Kat. F.17 B. |
| Érk.: 60 perc 42 mp | | |
| Ind.: 01 perc mp. | | Hibapont: Ø |
| Menetidő 59 perc 42 mp | Hely: 1. | |
| | Minősítés: E. | |

3. ábra. Ellenőrző karton




2. ábra. A pont jele

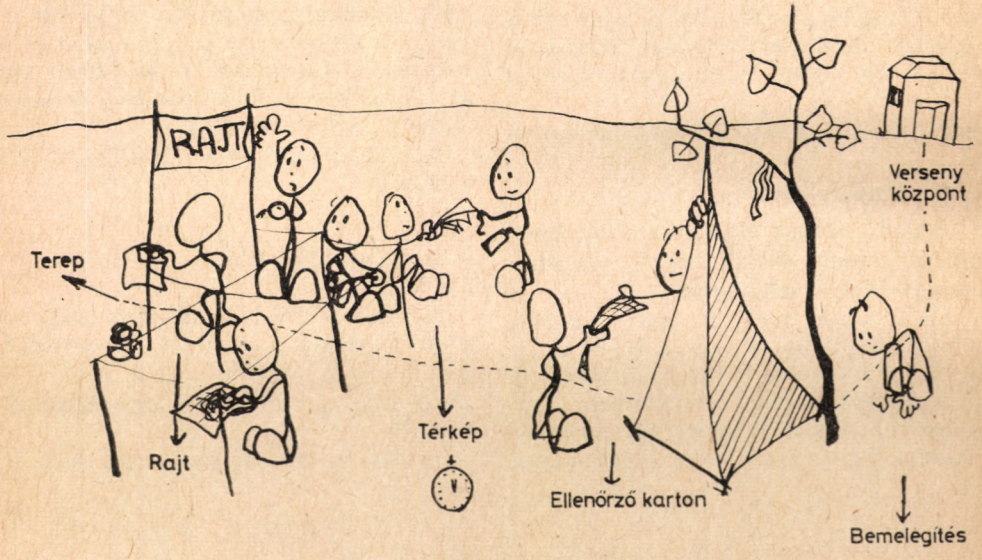
minden felszólítás nélkül a rajtnál kell jelentkeznie. A versenyző két perccel az indulása előtt megkapja a térképet a pálya rajzával, és azt az indulásig tanulmányozhatja.

A kartonra minden pontnál a megfelelő helyre tesz egy jelet. A beérkezéskor, a célban le kell adnia a kartont, amelyre ráírják az érkezési idejét. Az indulási és az érkezési idő különbsége adja a teljesített időt. Közben ellenőrzik, hogy minden pontot érintett-e. Ha igen, akkor az eredményhirdetőre kiteszik a kartont a teljesített idejének megfelelő helyre (4. a, b. ábra).

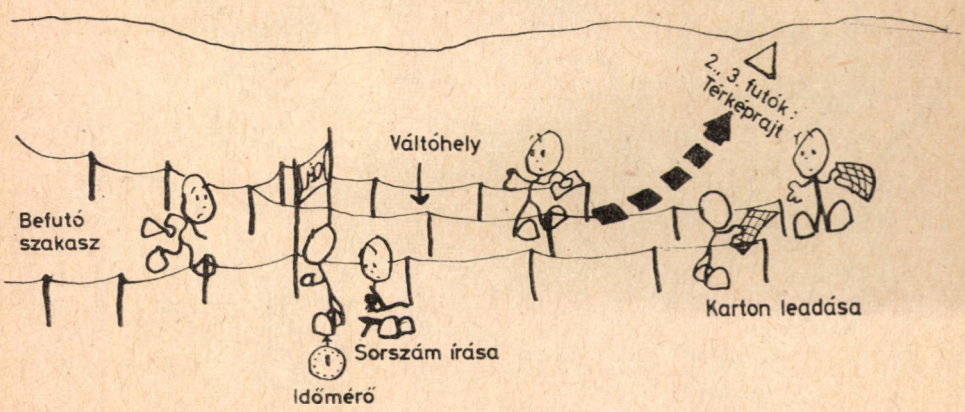
*A tájfutótérképről*

A térkép speciálisan versenycélokat figyelembe véve készül. Ez azt jelenti, hogy néhány részletben eltér a hétköznapi életben használt turista- vagy autóstérképtől.

Lényeges eltérés a *méretarányban* van. A versenytérképek 1:20 ezresek, vagy a gyakorló, oktatási célra készülő térképek 1:10 ezresek. Ez a méretarány lehetővé teszi a terepen levő egészen kis objektumok ábrázolását, olyanokét, amelyek a versenyzők és a pályakitűzők szempontjából fontosak. Ilyen mó-




4/a ábra. A rajt helye és felépítése




4/b. ábra. A cél és felépítése

don a kis tereptárgyakat (etető, ösvény, vadles, szikla, gödör, metsződés stb.) arányának megfelelően mérethelyesen lehet ábrázolni. A versenytérkép *színeiben is különbözik* a turistatérképektől. A színek jelentése a következő:

*Fehér:* A futható, aljnövényzet nélküli erdő a térképen.

*Zöld:* A zöld háromféle árnyalatát találjuk a versenytérképen. A világos-, közép- és sötétzöld azokat az erdőrészeket jelenti, amelyeken az áthaladás, a futás a növényzet miatt nehéz. A sötétzöld áthatolhatatlan bozótot jelent.

*Fekete:* A mesterséges, épített tereptárgyak (út, vasút, ház, vezeték) és a sziklák.

*Barna:* A hegyek alakját a barna színű szintvonalakkal ábrázoljuk. Egy-egy szintvonal távolsága öt méter magasságkülönbséget jelöl.

*Sárga:* A rétek, ligetes területek, szántóföldek színe.

*Kék:* A vizeket jelenti.

A térképek felirat nélküliek, nem szerepelnek a hegyek, falvak nevei, nincsenek magassági értékek feltüntetve.

A térképeknek speciális nevei vannak, mint például a Pilis 11 vagy a Bükkről készült „Gilitka-kápolna". Az ilyen elnevezés azért szükséges, mert a versenytérképek méretarányuknál fogva nem egy egész hegységet, hanem, hogy a fenti példánál maradjunk, a Bükk hegységnek a Gilitka-kápolna körzetében lévő 20 km²-es területét ábrázolja.

A térképek alján találjuk a méretarányt és az aránymértéket. A térképeken É—D irányban tájoló vonalakat is találunk 500 m-es közökben (25 mm). Ezekre a tájoló vonalakra az irány meghatározásánál van szükség. Az iránylevételről és a tájoló használatáról a Testnevelés tanítása 1974/2. számában már írtam.

*A tájfutás tanítása*

A következőkben azoknak az iskoláknak teszek javaslatot a tájfutás oktatásának menetére, amelyek a kiegészítő anyagban a tájfutást választják. Az itt tanultakat fel lehet használni kirándulásokon, az Edzett ifjúságért mozgalom próbakövetelményei között is szereplő tájfutóversenyen.

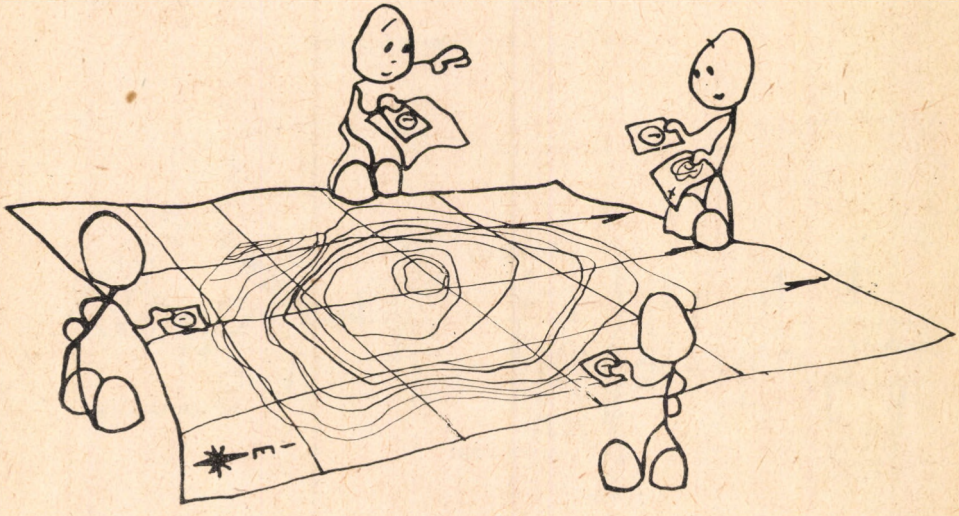
Az oktatást már 4—5. osztályban el lehet kezdeni.

*1. Térképes kirándulás*

Két-három alkalommal olyan terepre menjünk kirándulni, amelyről versenytérkép is van.

*Felszerelés:* két tanulónak egy térkép és egy iránytű.

Amikor a versenytérkép területére érünk,



5. ábra. Tájoltan kell tartani a térképet

a térkép tájolása az első feladat. A tájolt térkép úgy áll, hogy mindenki a valóságnak megfelelően lássa a környezetét, a terepet, összevetve a térképen látottakkal. Mindent meg kell mutatni a valóságban is, amit a térképen látnak a tanulók.

Ezután fordítsák el a térképet tetszőlegesen, és mindjárt megszűnik a térkép és a terep összhangja. Így megértik a tanulók, hogy haladás közben „tájoltan" kell fogni a térképet (5. ábra).

Ezután egy rövid szakaszon az oktató vezeti a csoportot, és hangosan mondja, hogy mit látnak a valóságban, valamint annak mi a térképi jele. Menet közben ne ragaszkodjunk a kocsiutakhoz, hanem térjünk le a kisebb ösvényekre is, így a tanulók bizalommal lesznek a térkép iránt, mert tapasztalni fogják, hogy tájékozódási szempontból minden lényegeset megtalálnak rajta.

Ugyanezt a feladatot végezze egy tanulópár is, meghatározott indulóponttól, meghatározott érkezési pontig. A többiek pedig figyeljék a térképüket, és szóljanak közbe, ha valamit kihagy a vezető, vagy ők másképpen látják.

*A túra céljaként* a látható tereptárgyak térképjeleinek gyakorlása:

— a térkép fogása,

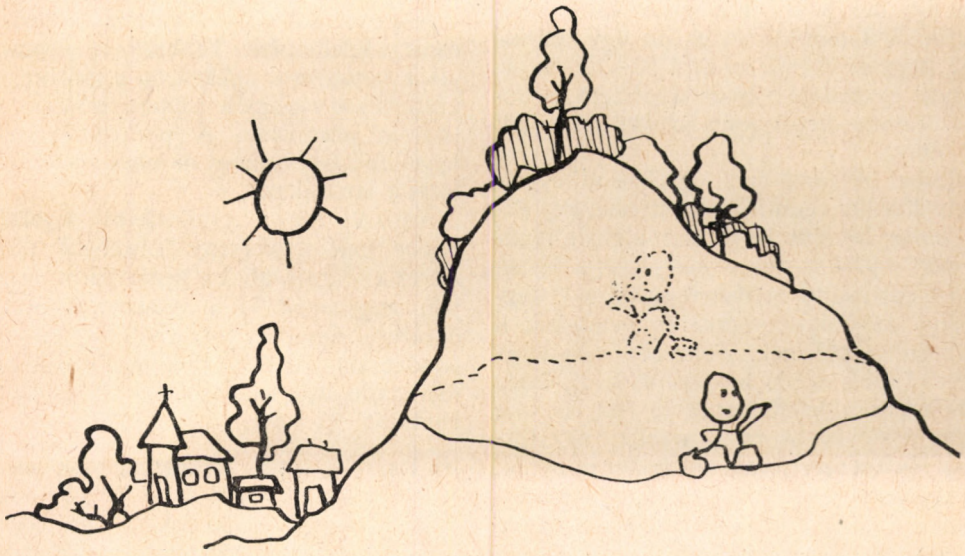
— egyes tereptárgyak közötti távolság mérése térképről és a lépésszámolás gyakorlása.

A túra végén rövid visszakérdezés legyen: melyek a fontosabb térképjelek, ki tudja elmondani a térkép alapján a megtett utat.

A túrákon a tanulók párhuzamosan ismerik meg a síkrajzot és a domborzat jeleit, a hegyek alakját ábrázoló szintvonalakat. Az egyszerűbb domborzati idomok bemutatását is fokozatosan el kell kezdeni, megfelelő magyarázattal. Ilyen idomok: kúp, nyereg, völgy, gerinc, metsződés. Pihenőben jó gyakorlási lehetőség idomok keresése a térképen.

*A 4—5. foglalkozáson* már rátérhetünk az egyszerű tájékozódási gyakorlatokra is. Ezeket a gyakorlatokat az iskola udvarán is végeztethetjük, vagy parkban, nagyobb tisztáson. Ha megfelelően előkészítettük, elegendő rá egy testnevelésóra is. Az iskola udvarán vagy a közeli parkban „fix" pályát lehet kijelölni. Ez azt jelenti, hogy az épület sarkai, a padok, az ivókút, a homokgödör, bokrok, fák mind felhasználhatók egy-egy pontként. 25—30 helyen megjelöljük a tereptárgyakat, számmal vagy betűvel. Ezeknek a variálása összefüggő pályát is adhat, de csillag formában is fel lehet használni. Minden foglalkozásra más-más sorrendben adhatjuk meg a pontokat, így sok foglalkozásra elegendő pont áll rendelkezésünkre. Az iskola udvaráról az ügyesebb tanulók 1:1000 léptékű térképeket is készíthetnek.

*A sokszögmenetről*, ami a tájoló használa-



6. ábra. Arra kell ügyelni, hogy haladás közben se fel-, se lefelé ne menjünk szintmenetkor

tának, az iránymenetnek és a lépésszámolásnak gyakorlására szolgál, és *a csillagversenyről* A testnevelés tanítása 1974/2. számában már írtam. Ezeknek a gyakorlása kezdetben csak a pontosság szempontjából fontos, a későbbiekben pedig már a fizikai felkészítés egyik lépcsőjét jelentheti. (Ha a feladatokat időre végeztetjük.)

*2. Az útvonalkövetés*

A térképes kirándulás nehezebb formája. Amikor a tanulók már megfelelő jártassággal rendelkeznek a térképismeretben, „tájoltan" tudják tartani a térképet, akkor lehet ezt a gyakorlatot alkalmazni. A gyakorlat vezetője rajzolja be a követendő útvonalat a térképre úgy, hogy a térképjeleket látni lehessen. Rövid körpálya legyen, 2—3 km hosszú úton. 6—8 pontot jelöljön meg a vezető a kötelező útvonalon.

A gyakorlás feladata és célja: a tanulók a térképükre rajzolják be a pontok helyét. (Mindenki vigyen magával ceruzát).

Ismerjék fel és nevezzék meg, hogy milyen terepponton volt a jel (pl. gödör, útvilla, vadles, kis kúp).

Futás közben, terepen dupla lépéssel mérjék a távolságot.

*3. Szintvonalmenet*

Ez a gyakorlat is rövid előkészítéssel végezhető. Egy domboldalon a szintvonal mentén haladjanak a tanulók. A pályát úgy kell kitűzni, hogy az induló ponttól 50—100 m távolságra egymástól 5 m-es távolságra, a haladási irányra merőlegesen jeleket helyezünk el (6. ábra).

*Feladat:* A tanulónak úgy kell a hegyoldalban haladni, mintha a szintvonal egy ösvény lenne. Követni kell a hegy alakját. Amikor eléri a jeleket, akkor megjegyzi a hozzá legközelebb eső jel betűjét vagy számát, visszamegy az induló pontra és bemondja a gyakorlat vezetőjének. Többször meg lehet ismételni, és a többi adatból kiderül, hogy ki hajlamos a lefelé kerülésre (fát, bokrot mindig lefelé kerüli és korrigálja vagy fordítva). Ha két vezető van, akkor két irányból, ellenkezőleg is meg lehet csináltatni a gyakorlatot. Csak egy jó pont van, ezt a vezető csak az értékelésnél közli.

Az előző gyakorlatot (ha már tájolónk is van, és a tanulók tudják azt használni) a következő változatban is gyakoroltathatjuk.

Két rajthelyről indítunk, és megadjuk az érintendő pont fokszámát. Onnan átmegy a másik rajthelyre, amelynek a fokszámát az induláskor kell közölni. Ezt meg kell jegyezni. Ilyen gyakorlatokat sokféle változatban, a helyi lehetőségeknek megfelelően végeztethetünk, a vezető mindig felírja az érintett pont jelét, amelyet a tanuló bemond.

A rajtnál pedig fel kell írni, hogy melyik feladatot kapta. Például az első feladat 80 fok, onnan a másik rajthely 110 fok, visszafelé az 1-es feladat 280 fok, onnan a másik rajt 250 fok és így tovább. Ezt a feladatot gyakorlottabb tanulóknál időre is lehet végeztetni.

7—8. osztályos tanulóknál, akik már többször végeztek térképes feladatokat, vagy esetleg már versenyen is indultak, a következő feladat végzése kis előkészítéssel, komoly tájékozódási és fizikai feladatot jelent. 5—6 pontot kell kihelyezni egy központi helyen levő indító pont köré. A pontokat 1—6-ig megszámozzuk, és ezeknek a különböző összeállításával többféle pályán futtathatjuk a tanulókat.

*Néhány példa:*

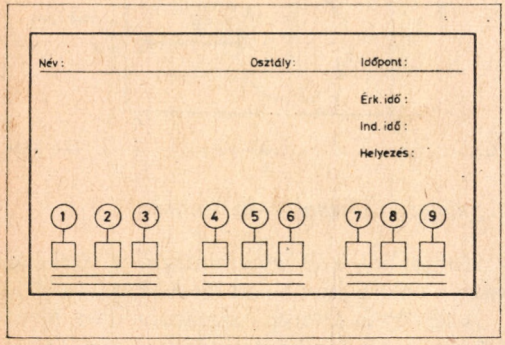
A) 1 — 2 — 3 — 4
B) 2 — 3 — 4
C) 3 — 1 — 4 — 6
D) 5 — 3 — 4 — 6 — 1

Nagyon sokféle változatban állíthatjuk össze a feladatokat. Többször is végeztethetjük a tanulókkal ugyanazon a terepen, mert különböző variációk mindig másféle útválasztást jelentenek. A pontok kitűzésénél ügyeljünk arra is, hogy ne lehessen sokat úton futni a tanulóknak.

Amikor ezt a gyakorlatot végeztetjük, akkor már a versenyzőképzésnél tartunk. Arról a részről, ahol a gyakorlatot végeztetjük, nagyítsunk ki a versenytérképről egy darabot, vagy itt is fokokban kell megadni a feladatokat. Ahány kombinációt állítottunk össze, annyiféle feladatlapot kell készítenünk. Például:

| | | | |
|---|---|---|---|
| *A)* Rajt | — 1 | 40 fok | 200 méter |
| 1 | — 2 | 130 fok | 100 méter |
| 2 | — 3 | 300 fok | 150 méter |
| 3 | — 4 | 250 fok | 200 méter |
| 4 | — cél | 0 fok | 100 méter |

Ezeket a feladatlapokat a tanulókkal is elkészíttethetjük az összes változatban. A pontokra zsírkrétát vagy egyéb házilag elkészíthető igazoló jeleket is tehetünk, pl. tépőcédulát. És hogy igazi verseny legyen, készíttessünk kartonokat is, mert a versenyen a karton is a felszereléshez tartozik, szokják meg, hogy arra is vigyázni kell (7. ábra).



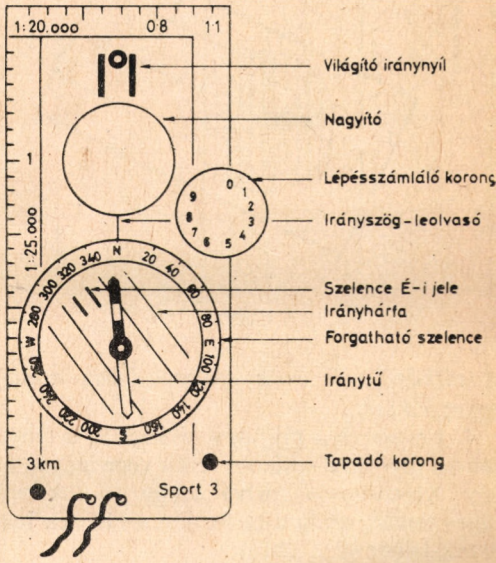

7. ábra. Ellenőrző karton

A szabadon maradt helyekre kell zsírkrétával behúzni a jelet. Azok az iskolák, ahol a terep az iskola mellett van, és hosszabb ideig akarnak tájfutással foglalkozni, ott az erdőben „fix" pontokat kell kitenni. Ez a munka megéri a fáradságot, mert évekig használható. A legegyszerűbb megoldás a műanyag tasakba helyezett piros-fehér papírbója. Így nem ázik el és spárgával vagy egyéb módon fel lehet erősíteni a fákra. A másik kézenfekvő megoldás a műanyag tejfeles poharak felhasználása. Az üres tejfeles poharat be kell festeni nitrófestékkel átlósan piros-fehér színűre, a felső peremének mind a négy oldalon átfűzünk egy-egy madzagot, így függesztjük fel a fára. Homokkal vagy kővel ki lehet tölteni, így a szél nem fogja nagyon lengetni. Ezzel a megoldással az iskola környékén fix pontokat telepíthetünk. Ha már sokszor futottak azon a területen a tanulók, a pontok betű- vagy számjeleit meg kell változtatni.

*A tájoló használata*

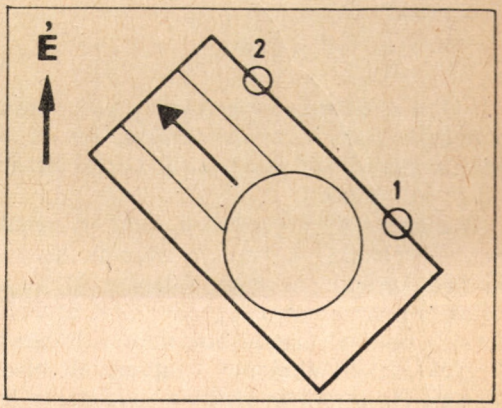
1. A tájoló átlátszó műanyag lapba épített iránytű. A mágneses tű egy zárt *szelencében* mozog, amelyben csillapító (átlátszó) folyadék van. Ez eredményezi, hogy a tű rögtön beáll É—D-i irányba. A szelence 360 fokos beosztású. A szelence az alapban mozgatható.

Az alaplapon találjuk az iránynyilat, a nagyítót, a lépésszámlálást segítő számozott korongot, irányvonalakat, a szelence alján pedig azokat a vonalakat, amelyek közvetlenül az irány meghatározásában segítenek, az „irányhárfát" (8. ábra).



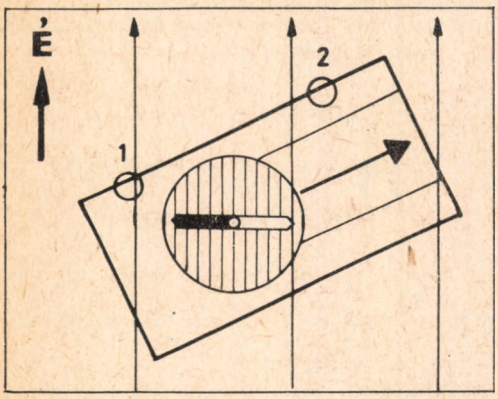

8. ábra. Laptájoló

2. Helyezzük a tájoló szelence felőli végét az álláspontunkra és a tájoló hosszabbik oldalával, vagy az irányvonalakkal kössük össze azt a pontot, ahová menni akarunk. [(Az iránynyíl mutasson arra, amerre menni akarok (9. ábra)].




9/a ábra. Iránylevétel a térképről

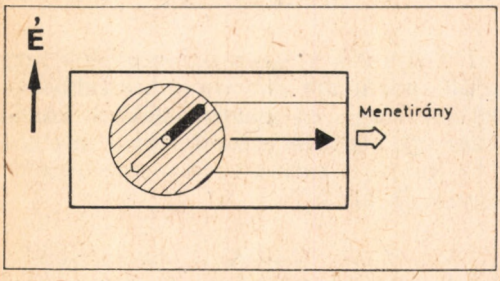
3. Forgassuk a szelencét addig, amíg az irányhárfa vonalai párhuzamosak lesznek a térképen lévő É—D-i tájoló vonalakkal. A szelencén lévő N (Nord) betűt mindig a térkép északi jele felé kell forgatni (9/b. ábra).




9/b ábra

*A térkép-észak és a szelence-észak mindig egyezzen meg.*

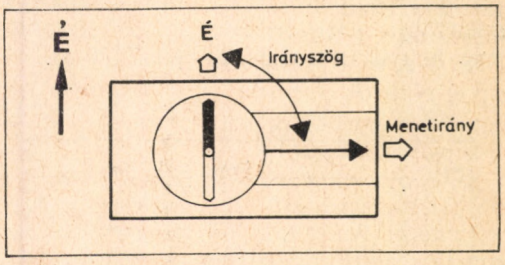
4. Leveszem a tájolót a térképről, a tenyerembe fogom, a szelence felőli vége legyen felém, vízszintesen tartva addig forgok vele teljes testtel, amíg a tű beáll a szelencén levő észak-jelhez (9/c. ábra).




9/c ábra

Ekkor az alaplapon levő iránynyíl mutatja a haladás irányát, az *irányszöget.* Az *irányszög* a menetirány és az észak között bezárt szög (9/d. ábra).

A menetirány képzeletbeli, elméleti vonal, nem lehet mindig követni, a terep akadályait ki kell kerülni. A térkép alapján ki tudja választani a számára legkedvezőbb útvonalat. Az útvonalválasztáshoz már szükséges a hegyek alakját ábrázoló szintvonalak olvasása is. Ha a terepet vízszintes szeletekre lehetne vágni, a szeletek körvonalai megfelelnének a szintvonalaknak. Az oktató dolga megismertetni a tanulókkal a domborzati formákat a terepen és rajzukat megmutatni a térképen. Ezt a következő feladatokkal érheti el:




*Domborzati idomok rajzoltatása*

Homokból kell megmintázni a térképen vagy a valóságban látott idomokat.

A térkép és a terep összehasonlítása menet közben, csak domborzati idomok alapján.

Szintvonalmenet.

Domborzati irányfésű alkalmazása.

Térképolvasásnál vegyük figyelembe:

Minél közelebb vannak a szintvonalak egymáshoz, annál meredekebb a hegyoldal, minél távolabb, annál enyhébb lejtésű.

Az utak és a szintvonalak keresztezik egymást. Minél kisebb szöget zár be a kettő találkozása, annál enyhébb emelkedésű az út, minél nagyobbat, annál meredekebb az út.

Az eséstüske mindig a lejtés irányába mutat. A domborzat olvasásához, a térkép plasztikus látásához, sok gyakorlás, állandó térkép-terep összehasonlításra van szükség.

A 7—8. osztályos tanulók részére 1—2 km-es pályát jelölhetünk ki. A rajt és a cél egy helyen legyen. A feladat itt is az — visszatérve az előzőekben már említettekre — hogy a térképet mindig tájoltan kell tartani, a tanuló, versenyző hüvelykujja legyen ott, ahol éppen tart, így a térképre nézve a terepet könnyű lesz az összehasonlítás (10. ábra). A feladat 20—25 perc alatt mindenkinek teljesíthető. A bójákat a fordulópontra tegyük, hívjuk fel erre az induláskor a figyelmet. Nem a futás, hanem a pontosság az elsőrendű feladat.

Itt már fel kell hívni a figyelmet arra, hogy igyekezzenek minél több részletet megjegyezni a térképen látottakból. Minél kevesebbszer néznek a térképre, annál gyorsabban teljesítik a feladatot.

Játékos térképes emlékezetfejlesztő gyakorlatok segítségével is fel lehet készíteni a tanulókat. Például:

Vágjunk egy térképet darabokra, ki tudja előbb helyesen összeilleszteni. Lényegesen nehezebb a feladat, ha nem szabályos alakúra vágom fel a térképet.

Ki tud több térképjelet megjegyezni. 20 mp-ig nézhetik a térképet vagy a térképdarabot, majd emlékezetből rajzolják le, melyik térképjelet hol látták.

Ki hány vadlest, etetőt, kúpot, nyerget stb. talál a térképen.

Térképre berajzolt pontokat emlékezetből átrajzolni a saját térképre.



10. ábra. A hüvelykujjával kövesse a haladást

*Néhány útmutatás az edzés tervezéséhez*

A tájékozódási képesség és az állóképesség egyidejű fejlesztése nagyon fontos. A következő példák ennek megvalósítását segítik.

1. *Útvonalkövetés:* 2—3 km-es térképre berajzolt pálya, könnyű tájékozódási feladat kis szintkülönbséggel. *Feladat:* A pontok helyének berajzolása menet közben a térképre, távolságmérés futólépéssel, térképolvasás gyakorlása futás közben.

2. *Normál tájfutópálya:* 2—3 km. A pontok nehézségi fokát váltogatva, váltakozó iramú futás szükséges. Olyan szakaszon, ahol úton van a pont, gyorsabban lehet futni, mert az út rávezet a pontra.

Feladat az iránymeghatározás és a térképolvasás. Tiszta időben valamilyen domborzati pont legyen kijelölve, amely a térképolvasásnak a nehezebb formáját is tartalmazza, a domborzatolvasást. Itt iránymenetet is kell alkalmazni, mert nem úton megyünk. Az erdei talaj lassítja a futás tempóját.

3. Térképemlékezet javítására a csillagfutások különböző formái alkalmasak, ugyanakkor a rövid 100—150 méteres visszafutások, gyors futások, különösen ha időre végeztetjük.

4. Az erdőben az ösvényeken kiszalagozott pályán tetszés szerinti hosszúságú köröket futtathatok a gyerekekkel, meghatározott pihenőkkel, de hogy a versenyhez is hasonlítson a pihenő, időben szellemi feladatokat is adhatok a tanulóknak. Például:

*a*) A kör lefutása előtt meghatározott ideig memorizálhatnak a gyerekek egy térképre berajzolt, pontok közötti útvonalat. A kör lefutása után, a pihenőidőben emlékezetből átrajzolják a saját térképükre a korábban tanultakat.

*b*) A pihenőidőben a pontok közötti távolság becslése.

*c*) Kis darabokra felvágott térképre pontokat rajzolok, minden kör lefutása után a tanulmányozott térképdarabon levő pontok átrajzolása a saját térképre.

*Összefoglalás*

Remélem, hogy az új tanterv adta lehetőséggel minél több olyan iskola él majd, ahol a feltételek adottak. A tanulók a fokozatosan bővülő gyakorlatokkal egyre jobban megismerik a térkép nyelvezetét, egyre könnyebben fogják megoldani a szellemi és fizikai feladatokat. A térképolvasás gyakorlása során kialakul a képzelőerő, a plasztikus látás, amelylyel átvetítik a terepre a térképről leolvasott információkat, elképzelik látás alapján a pálya felépítését.

A feladatot gyorsan és logikusan kell átgondolni, és választani kell, ki merre menjen. A tájfutó tevékenység nem automatikus cselekvés. Pontról pontra váltakoznak a feladatok, fizikaiak és szellemiek egyaránt.

A szüntelen szellemi és fizikai tevékenység igen nagy feladatot és egyben alkalmazkodási képességet fejleszt ki a versenyzőkben. A cél előre megszabott, de a megvalósítás útjai nyitva vannak. Szigorúan megszabott cselekvésekből és döntésekből áll a versenyző útja, de vannak véletlen események is, amelyek azonnali döntésre kényszerítik. A verseny teljesítésénél szerepet játszanak a térkép adta információk, a természetes környezet, a versenyző látása futás közben, állóképességének, teherbírásának ismerete, előzetes tapasztalatok. A fejnek és a lábnak tökéletes összhangban kell a feladatokat megoldani, olyan tempóban kell futni az egyenetlen terepen le és fel, hogy közben a gondolkodási képesség a célig megmaradjon.

Az oktatási anyagnál az általános iskolát említettem. Minden kezdőnek, korától függetlenül végig kell haladnia ezen a technikai minimumot jelentő képzésen. Természetes, középiskolásokkal gyorsabb ütemben lehet haladni.

A tájfutás tanításakor megfigyeltük, hogy több olyan tanuló is kedvet kapott a futáshoz, akik az iskolában vonakodtak a fizikai megterheléstől. Az erdőben való futást játéknak, felfedező kalandnak tekintették.

Gondoljanak arra is a kartársak, hogy bármilyen sportágat választ valaki magának, 30—35 éves kora után legtöbbjét abba kell hagyni. Ide mindenki visszatérhet és kedvtelésből versenyezhet, a saját korosztályának megfelelő mezőnyben és pályán. A nagypapa ugyanazon a versenyen indulhat az unokájával, mindkettő a saját kategóriájában.

---

## Alkotó munka — tananyagtervezés

A tanterv követelményeit a tanár az iskola konkrét körülményei között csak akkor valósíthatja meg eredményesen, ha állandóan kutatja az eredményes módszereket, összegyűjti a tapasztalatokat. Ehhez szükséges, írja Filippov, hogy a tanár ismerje a tanulók fizikai felkészültségét, és a tananyag elsajátításával kapcsolatban különböző felméréseket, teszteket, próbákat végeztessen. Így egyre pontosabban lehet megállapítani, hogy pl. milyen volt a terhelés nagysága. A szerző jól felhasználható teszteket ajánl a tanulók fizikai állapotának (erő, állóképesség stb.) mérésére. (Fizicseszkaja kul'tura v skole 1975. 12. sz. 17-19 p.)

# A görkorcsolya a szabad idős program „lendítője"!

GLATZ LÁSZLÓ

A technika ugrásszerű fejlődése lehetővé teszi, hogy az emberiség tekintélyes hányada kevesebb munkaidő alatt társadalmilag több hasznos terméket állítson elő, s szabadon felhasznált idejét önművelésre, szórakozásra, pihenésre, testedzésre fordítsa.

Ezt igyekszik követni az iskola a 11 napos tanítási ciklussal (minden második szombat szabad), valamint azzal, hogy a testnevelésnek és a sportnak zöld utat jelezve, segítője az Edzett ifjúságért mozgalomnak.

*A kérdés magától adódik, hogyan?*

Elsősorban az úttörők játékainak, az úttörőolimpiák versenyrendszerének házi bajnokságaival. Igaz, e versenyrendszerben nem „fér el" minden tanuló. Itt még sok a szurkoló. Pedig olyan sportot kell „csinálni", amely a szurkolókat is foglalkoztatja, illetve mindenki képére, hasonlatosságára, ügyességére, bátorságára épül. Olyan lehetőséget kell biztosítani, amely a tanuló szabadidejét kitölti, s hasznosságához nem fér kétség.

A játékról sok cikk jelent meg az utóbbi időben, ami igen örvendetes. A Köznevelés szinte minden héten foglalkozik az iskolai játékokkal. (Magassy László 1978. 3. Gaál Éva és Huba János 1978. 4.; Burka Endre 1978. 5.)

*A következő gondolatok fogtak meg a cikkekből:*

A mozgásszegény életmód visszaveti gyermekeink játékkultúráját, s ez azzal jár, hogy nem képesek megtanulni „ebben a kódban" olvasni, ráadásul „a rosszul játszó közösség rosszul tölti be szerepét a generációk közötti kommunikációkban...".

Ki kell alakítanunk a játéktanítás módszertanát is. A játék nem rideg mozgástanulási folyamat, hanem a szó szoros értelmében a valóság átélése. A rideg tanulásban a játék is megfagy, és ezzel elveszítjük esélyünket arra, hogy a játéknak az egész személyiséget alakító értéktartományát kiaknázzuk. A játékot minden bizonnyal szélesebb kapun kell beengedni az iskolába, mint erre a jelenlegi felfogásunk lehetőséget ad. Áll ez a szellemi játékokra is, de különösen érvényes a mozgásos játékokra, amelyek jelenleg „hátrányosabb helyzetben" vannak.

Hogy a mozgásos játékok ne legyenek hátrányos helyzetben, olyat kell keresni, amit a tanuló szívesen csinál, amelyből népszerű tömeges mozgást lehet kialakítani.

Hasonló gondolatokkal „birkóztam", amikor eljutottam a görkorcsolyázásig, melyből játék, szórakozás és verseny lett a balatonfüredi Radnóti Miklós Általános Iskolában.

*A korcsolyázás volt az elindítója*

A Balaton az elmúlt három évben nagyon mostoha volt a jeges sportot szerető és űző fiatalokhoz. 1976-ban 29, 1977-ben 33 és 1978-ban 37 jeges nap volt. (A Balaton jege 8—20 cm vastag.) Ez nyújtott lehetőséget a korcsolyázásra, jégkorongozásra, fakutyázásra, A jeges nap csak akkor igazán jeges nap, ha nem esik az eső vagy a hó, mert azok a jeget rontják.

Sajnos, az viszont már hagyomány, hogy a karácsonyi szünetben nincs jeges nap, nem áll be a Balaton. Az úttörő-olimpia jeges számaira (korcsolya, jégkorong) pedig készülni kell, ha nincs jég, máshogyan, például görkorcsolyával.

Az iskolában a jégkorongozókat a korcsolyázni tudók közül válogatom ki. Teljes jégkorong-felszerelésünk van, s minden évben, ha az idő engedi, megyei, sőt országos jellegű jégkorong tornákat szervezünk a Veszprém megyei Úttörő Elnökség támogatásával. (Az 1978/79. évben az Országos Elnökség anyagiakkal is támogatja ez irányú törekvésünket.) A legutolsó országos jellegű torna 1975-ben volt, s ezt a pilisi általános iskola csapata nyerte, Balatonfüred a második volt.

Miután nincs folyamatos, hosszantartó jég a Balatonon, a jó korcsolyázók száma egyre csökkent. Így jutottam el a tornatermi foglalkozásokig, ahol korongot kergettek a pajtások korongütővel, tornacipőben. Megtanultuk az emelést, a különböző ütéseket és főleg sok időt töltöttem a kapusokkal. Edzés jégkorong-kapuban, teniszlabdával és koronggal, ez volt a napi feladat.

Ezután történt, hogy a jobbik kapusom elkésett az edzésről, s mert sietni akart, felvette a görkorcsolyáját, s azzal robogott be. A következő edzésre már nyolc, s két hét múlva 15 tanulónak volt görkorcsolyája. Volt bitumenes kézilabda-pályánk is, sőt a móló mellett autóparkírozó, amely tízszer akkora, mint a mi pályánk. Ettől kezdve a sportboltokban kerestem a görkorcsolyát, kevés sikerrel. Ára 160—350 Ft-ig terjed. Karácsonyi ajándéknak is szép és főleg hasznos.

*Egy felmérés eredményei*

A kíváncsiság nem hagyott nyugodni, és egy kis kutatást végeztem 68, a görkorcsolya után érdeklődő tanulóm között. Kérdéseim a következők voltak:

1. Tudsz-e korcsolyázni? Igen—nem.
2. Tudsz-e görkorcsolyázni? Igen—nem.
3. Ha igen, melyiket tanultad meg előbb?
   — Görkorcsolyát.
   — Korcsolyát.
4. Melyiket könnyebb megtanulni?
5. Melyiket szereted jobban?

A válaszok érdekesek voltak, hűen tükrözték a nálunk kialakult helyzetet.

Az első kérdésre a válasz: Igen: 25%. Nem: 75%.

Az eredmény nem lepett meg, mert korcsolyacipőt 600—1000 Ft-ért kaphat, kölcsönzés nincs. Az iskolának van 13 pár korcsolyája, ezt a hokisok kapják meg. (Egyébként az úszástudás felmérésénél is hasonló volt az eredmény, pedig ott a „felszerelés" nem is olyan drága.)

*A második kérdésre a válasz:* Igen: 48%. Nem: 52%.

A válaszokban szinte egyértelműen írták a nemnél, hogy: „mert nincs görkorcsolyám". Értelemszerűen következik, ha lenne, tudna, tehát nem lenne problémája.

*A harmadik kérdésre a válasz:* Görkorcsolya: 78%. Korcsolya: 22%.

Valószínű azért tanult meg a nagy többség először görkorcsolyázni, mert előbb jutott görkorcsolyához, mint rendes korcsolyához (cipővel együtt).

*A negyedik kérdésre a válasz:* Görkorcsolyát: 81%. Korcsolyát: 19%.

Ez a válasz várható volt a 3. kérdés eredményének ismeretében. Szerintem a görkorcsolyázás nagyobb lehetősége emelte meg a százalékarányt. Azok szavaztak a korcsolyára, akiknek jutott, vagy volt előzőleg rendes korcsolyájuk.

*Az ötödik kérdésre a válasz:* Görkorcsolyát: 61%. Korcsolyát: 39%.

A korcsolyázást szeretők emelkedésének aránya érthető, hiszen ha már tud korcsolyázni (görkorcsolya után), akkor a Balaton jegén élvezetesebb a száguldozás, kötetlenebb a haladás, mint görkorcsolyával az úton, ahol közlekedési nehézségek is akadályozzák a haladást.

A görkorcsolyázás az iskolában alkalmas arra, hogy a láb izmait fejlessze, s mivel futásról, van szó, alkalmas arra is, hogy a szív és érrendszer működését kedvezően befolyásolja, a tüdő vitálkapacitását növelje és a test valamennyi izmát arányosan fejlessze. Ebben a korban pedig ez igen fontos.

Hasznos a görkorcsolyázás tanítása az iskolában, mert az előkészíti a korcsolyázást, minden gyermek űzheti, alkalmas egyéni és csapatversenyekre, valamint új színt visz a szabad idő kihasználásába.

Ez évben is megrendeztük az egyéni és csapatverseny házibajnokságot. A pajtások slalom pályán futottak kb. 600—800 métert. Miután az idén nem volt hokibajnokság, s ha nem tavaszodik ki korán, megtartjuk a „görkorongozást" kézilabda pályán koronggal és hokibottal. Ezt még nem próbáltuk, de miért nem születhetne új játék, amelyet a gyermekek igénye, ötlete hozott létre?

Úgy gondolom, kár azon vitatkozni, hogy a görkorcsolya a korcsolya előiskolája, vagy fordítva. Az a lényeg, hogy házi versenysorozatunkban polgárjogot nyert, és a tanulók tekintélyes része űzi, főleg olyanok, akik eddig szurkolók voltak a labdás mérkőzéseken (kézi-, kosárlabda, foci).

A görkorcsolyát alapul véve Balatonfüreden már készítettek egysíkú négykerekű korcsolyát, amelynek kerekei alig vastagabbak, mint a rendes korcsolya éle (Baranyai Károly esztergályos). A négykerekű korcsolyázás technikája hasonlít a valódi korcsolyázáshoz. Ígértek nekünk is 4 darabot. Ez tovább szélesíti a sportolási lehetőségeinket, és a szabad idő progamunkat.

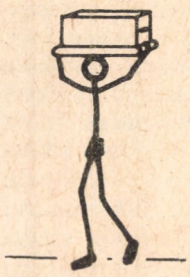
# ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

## „Kapitányos zsámolylabda"

Szinte minden labdával játszott csapatjáték közös fő jellemzője: a támadó csapatnak a labdát a védekező csapat területén levő „célba" (kosár, kapu, kör, zsámoly stb.) kell eljuttatni. Újszerű feladatot jelent, ha a csapat összjátékát az ellenfél nem akadályozza, de nehezíti azzal, hogy a labdát mindig az adogatástól függően *változó célhoz* igazodva kell a legkedvezőbb helyzetben levő társnak átadni, és az adott célba eljuttatni.

Ilyen típusú játék újszerű változatát mutatta be Kecskés József szakfelügyelő (Bp. XXI. ker. Gombos téri ált. isk.) 7—8. osztályos fiú tanulókkal. A játékot 1 kilogrammos tömött labdával játszották, de kézilabdával is végrehajtható.

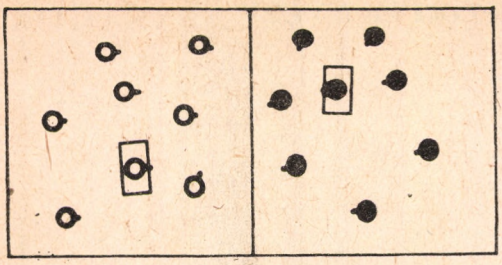
A terem két felén két csapat egymástól külön-külön változó létszámmal (6—12 fő) játszhatja. Az a feladat, hogy a csapat tagjai a saját térfelén mozgó ellenfél kapitánya feje fölött tartott zsámolyba a labdát minél rövidebb időn belül belehelyezzék. *A játék menete és főbb szabályai:* A csapatok kapitányt választanak, aki kijelöli helyetteseit (1, 2, 3, 4 stb.) célszerű, ha a csapat minden tagját rangsorolják, mert így a játékvezető felszólítására mindenki képviselheti a csapat érdekeit, majd a tanár által kijelölt azonos sorszámú kapitányok a zsámolyt a fejükre veszik (1. ábra), a gyengébbek térdfellendítéssel segíthetnek (2. ábra). A csapatok jelzésre a térfelükön elhelyezkednek és mozdulatlanul várják a játék kezdetét (3. ábra). Ezután a kapitányok átmennek az ellenfél térfelére és a labda helyzetét figyelembe véve



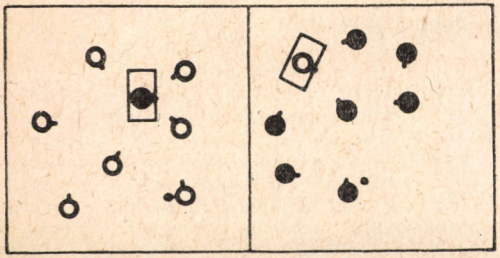
1. ábra



2. ábra

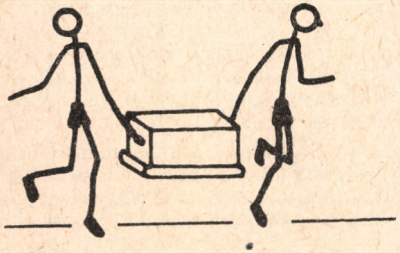


3. ábra



4. ábra

ők is felállnak (4. ábra). Jelzésre egyszerre indul a játék mind a két térfélen, de gólt csak az a csapat ér el, amelyik hamarabb helyezte a labdát az ellenfél kapitányának zsámolyába. Ezt a csapat hangos kiáltással jelzi. Szükséges, hogy indulás előtt közöljük, hogy a játékban hány kapitány fog játszani, és milyen sorrendben, sőt azt is, hogy egy-egy kapitány hány gólig marad a játékban.



5. ábra

Szabálytalan a kapitányok mozgásának szándékos akadályozása, a kapitányokra való célzás és a labdának 3 lépésnél tovább történő cipelése, vezetése. Korlátozhatjuk a labdatartás idejét 3 mp-re is. Ugyanakkor a kapitányoknak nem szabad a zsámolyokat elforgatni, megbillenteni, a zsámolyokkal elhajolni stb. *Változat:* az 5—6. osztályban a zsámolyt lefele lógatva 2 kapitány is mozgathatja (5. sz. ábra).

*Sz. Z.*

## Képességfejlesztés testnevelési játékokkal

A testnevelési játékok a hagyományos órán a feszesség feloldásának, a jól végzett munka jutalmának, esetleg az órán lévő „űr" kitöltésének funkcióját töltik be. Rendszerint az óra végén kerül rájuk sor, néhány perc lazítást jelentenek. Pedig — sportbeli előképzettségre való tekintet nélkül — valamennyi tanuló szívesen vesz részt ezekben. A jó testnevelési játékoknak ugyanis közös jellemzőjük, hogy mindenki saját képességeinek megfelelő szinten játszhatja őket és élvezetesek is.

Az elengedhetetlenül szükséges képességfejlesztés viszont — ugyancsak a hagyományos órán — a nehéz, nem mindig szívesen vállalt mozgásanyagok közé tartozik.

Kézenfekvőnek látszik, hogy megvizsgálva az egyes testnevelési játékok képességfejlesztő hatását, az arra alkalmasakat tudatosan állítsuk e cél szolgálatába. Nem arról van szó, hogy a hagyományos képességfejlesztő ún. „tiszta" módszereket töröljük el és játékosan oldjuk meg ezt a feladatot! A jól bevált képességfejlesztő eljárások hatékonyabbak, célravezetőbbek stb, de ne feledjük el, csak azok számára, akik megfelelő igénynívóval, kellő motiváltsággal rendelkeznek, akiket nem kell örökösen figyelmeztetni, „hajtani", hanem tudatosan, önként is végzik. Sajnos ezek vannak kisebbségben. A játékos képességfejlesztés olyanokat is aktivizál, akik visszafogottan végzik a kötelező gyakorlatokat. Ezenkívül még egy pozitív tulajdonságuk van e játékoknak. Sokrétűbb, komplexebb képességegyüttest alakítanak ki, nem lehet úgy célozni egy-egy meghatározott képességet. Az iskolai testnevelésben viszont — ahol túlnyomó többségben vannak olyanok, akiknek jószerivel az óra az egyetlen testgyakorlási alkalom — éppen ilyen életszerű, komplex képességegyüttes kialakítására kell törekedni. Példával megvilágítva: ha tartós futást végeznek az órán, fejlődik állóképességük, sorozatugrásoknál a láb robbanékony ereje, rajtoknál, repülővágtáknál gyorsaságuk stb. Más oldalról, ha veszünk csak egy egyszerű váltóversenyt, ahol 3—4 fős csapatokkal végeztetünk egyszer egy akadálykerülést, majd ugyanezt szökdeléssel, azután társhordással, majd pókjárással és ezt úgy kell végrehajtani, hogy amikor az első feladattal végzett a csapat, megállás nélkül kezd a másodikhoz és így tovább, — könnyen belátható, hogy többféle képességet fejlesztettünk ezzel a játékkal és igen hatásosan is, hiszen a csapat többi tagja űzi, hajtja a versenyzőt, ellazsálni nem lehet a feladatot. Mindenki igyekszik a csapat érdekében a maximumot kiadni magából —, ha ügyelünk arra, hogy a csapatok közel egyenlő erőt képviseljenek. Hasonló hatást érhetünk el fogójátékoknál, és helyes szervezéssel akkor is, ha két csapat küzd egymás ellen.

A játékok arzenáljának felsorolása helyett célszerűbbnek látszik néhány módszertani tanácsot, ötletet adni a minden testnevelő által ismert játékok hatékonyságának növeléséhez.

Ismert tény, hogy egy-egy játékot kellően el kell sajátítani ahhoz, hogy azt élvezzék, ki tudják használni taktikai lehetőségeit és képességfejlesztő célra

is fel tudjuk használni. Először tehát jól meg kell tanítani az illető játékot!

Az egyszerű fogójátékoknál követelmény legyen az állandó mozgás mindenki számára! A megállás, vagy sétálás járjon következményekkel, így rövid idő alatt érhetünk el intenzív hatást.

Az ún. félperces (vagy inkább húsz másodperces) fogónál a hatékonyságot úgy növelhetjük, ha a játék elején kijelöljük azt a hét-tíz tanulót, aki majd 20—20 mp-ig lesz a fogó, a sorrendet is megszabjuk, s az első idejének leteltekor megállás nélkül kezdi a második stb. Így megszűnik az állás, a jelentkezéssel járó időveszteség. Azt, hogy egy-egy fogó hányat fog meg hangosan számoljuk és a végén eredményt hirdetünk. A már egyszer megfogott tanulók ne üljenek le, maradjanak játékban. A szabály ezzel kapcsolatban csak az, hogy ugyanazt egymás után kétszer ne lehessen megfogni.

Ha olyan játékot játszatunk, ahol vannak kiesők (fogyasztók stb.), ezek mindig kapjanak külön feladatot, hogy a játék befejezéséig ők is mozgásban legyenek!

Váltó- és sorversenyeknél mindig kislétszámú csapatokat alkossunk, a lehetőségek szerint egyenlő erőseket is. Az elvégzendő feladatokat és azok sorrendjét előre közöljük. A váltóversenyeket a fentebb leírt módon rendezzük, tehát négy-öt feladat folyamatos elvégzése után legyen csak vége és akkor értékeljünk. Így mintegy intervall terhelést érhetünk el, ennek nagyságát szabályozhatjuk a haladás módjának, a táv hosszának és a feladatok számának megváltoztatásával.

Medicinlabda hordásos váltóversenyeknél rendkívül jó gyorsasági, erő- és állóképesség-fejlesztő hatása van, ha a következő módon szervezzük a játékot: négy-hat tagú csapat minden tagjának van medicinlabdája. A feladat az, hogy a labdákat az első tag egyenként, gyors futással (vagy más meghatározott módon) vigye a kijelölt (10—30 m-re levő) vonalra. A második tag egyenként visszahordja, a harmadik megint odaviszi stb. Két-három futam rendezése esetén 12—15 perces komoly terhelést jelent, ahol csak az élettanilag indokolt pihenőidő áll a tanuló rendelkezésére a következő futamig.

A játékokat úgy szervezzük, hogy az óra fő részében legalább 15 perc erős iramú mozgást jelentsenek.

A társhordásos csapatjátékoknál (lovaspóló, lovasfoci stb.) 20—40 mp-ként cseréltessünk szerepet, de a játékot ne állítsuk le közben!

Csapatjátékoknál is különös gonddal igyekezzünk azon lenni, hogy a csapatok közel egyenlő erőt képviseljenek! Követeljük meg a folyamatos mozgást, minősítsük szabálytalannak a megállást.

Talán nem felesleges hangsúlyozni, hogy a képességfejlesztéssel párhuzamosan tanmenetünkben azt is célszerű megjelölni, hogy mikor kívánjuk e feladatot játékosan megoldani, így van időnk a legmegfelelőbb játékot kiválasztani.

Végezetül még annyit: a fenti módszertani javaslatok csak akkor érvényesek, ha a játékokat, versenyeket képességfejlesztő céllal játszatjuk. Természetesen e játékok hagyományos funkciójukat is betöltik a testnevelésórán.

*Zsakay Kálmán*

# SPORT ÉS NYELV

## A szép beszédért

Anyanyelvünk ápolásához tartozik a nyelvtani hibák kiküszöbölésén túl a szavak helyes kiejtése, hangsúlyozása is. A testnevelés oktatása nem tűri a monoton óravezetést. A mozgások örömteli végzése megkívánja, hogy a tanár vezénylése, beszédmódja színes legyen. A tanulók a tanár hangján érezzék, hogy milyen jellegű (hangulatú) gyakorlat következik: komoly, figyelmet és fegyelmet követelő, vagy játékos, önfeledt, szabadabb mozgás.

Befejezésül még egy apróságra szeretném felhívni a figyelmet. A gyakorlatok ütemének megadásakor gyakori hiba, hogy az ütem számának közlésekor keveredik a számnév megnevezése a sorszáméval. Pl.: Kiindulóhelyzet alapállás: 1-re ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba; 2-re ugrás alapállásba; 3-ra ugrás terpeszállásba és taps a fej felett; *negyedikre* alapállás. Negyedik — mire? Indokolt a kifejezés akkor, ha megmondjuk, hogy — negyedik ütemre. A sorszámnév jelző mellett közölni kell a jelzett főnevet is!

Az előzőekben említettek talán apró hibák, de azért súlyosabbak, mert pedagógusok szájából hangzanak el. A tanítványok utánozzák tanáraikat, nemcsak mozgásukban, de beszédükben is. A szép, helyes magyar beszéd kialakítására törekvés valamennyi pedagógus közös feladata, és ebből a reánk eső részt nekünk, testnevelő tanároknak is ki kell vennünk. Egy kis türelemmel, akaraterővel, önellenőrzéssel kiküszöbölhetjük ezeket a hibákat.

Van még egy terület, ahol a testnevelő tanár jó hatást fejthet ki tanítványaira. Az utóbbi időben igen elterjedt szokássá vált sportpályákon a sportszerűségen túlmenő, durva küzdelem. Ez a nézők körében olyan érzelmi megnyilvánulásokhoz vezet, amelyet trágár kifejezések követnek. A trágárság a nézőtérről sajnos belopakodott a játszóterekre, ahol már a fiatal gyerekek is a „legválogatottabb" kifejezésekkel illetik egymást. Mindennapi játszadozásuk közben szitkozódnak, káromkodnak. Ez alól sokszor sajnos még a lányok sem kivételek.

Testnevelési órákon, sportfoglalkozásokon az ilyen magatartás ellen lépjünk fel határozottan és erélyesen. Ne engedjük meg, hogy a játék durva verekedéssé fajuljon, anyanyelvünk pedig trágár káromkodássá váljék. Ez nemcsak feladata, hanem kötelessége minden magyar testnevelő tanárnak!

*Horváth Antalné*

## SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

# „Élénk rajzolódott a kívánt jövő"

Az általános iskolai testnevelő tanárképzés 30. évfordulóján a Pécsi Tanárképző Főiskola 1978. október 25—27. között nemzetközi tudományos ülésszakot rendezett. A programra meghívták az OM, a KISZ, az MVSZ, az OTSH, az OPI munkatársait, a TF, az összes tanárképző és tanítóképző főiskola testnevelési tanszékeinek tanárait, a megyei szakfelügyelőket, a megyei sportfőelőadókat, a pécsi testnevelő tanárok képviselőit. Vendégek voltak a tanácskozáson a jugoszláv, csehszlovák, NDK tanárképző intézmények testnevelés-tanszékeinek képviselői is. Naponta mintegy száz fő kapcsolódott be a programba. A tanácskozást alkotó légkör jellemezte. A *szervező bizottság* a jól előkészített, pontosan megszervezett programokkal elősegítette, hogy a tartalmi munkára, a kitűzött cél megvalósítására összpontosíthassanak a résztvevők.

A konferencia céljául tűzték ki, hogy a testnevelő tanárképzéssel kapcsolatos hazai és nemzetközi tapasztalatok, kutatások eredményeiről tájékoztatást adjon, a jelenlegi helyzetet elemzően feltárja, s mindezek segítsék elő az általános iskolai testnevelő tanárképzés korszerűsítését.

A konferenciát Knopp András oktatási miniszterhelyettes nyitotta meg, majd kitüntetéseket adtak át a testnevelésben és sportmunkában élenjáróknak.

*A plenáris ülésen* átfogó kérdésekről hallhattunk előadásokat.

*Dr. Kálmánchey Zoltán* főigazgató az általános iskolai testnevelő tanárképzés történetét tekintette át. Örömmel állapította meg, hogy eljutottunk a testnevelés „mellékszak"-tól a ma érvényes négyéves két szakaszos képzésig. Ma már hat tanárképző főiskolán képeznek testnevelés szakos hallgatókat. 1952—1978-ig összesen 4002 fő végzett általános iskolai testnevelő tanár került ki a főiskolák nappali, illetve esti tagozatáról. A következő időszak feladatai közül kiemelte: az új általános iskolai tanterv követelményeinek végrehajtására alkalmassá kell tenni a végzett tanárokat; előtérbe kell kerülnie a szabadtéri testnevelésnek; az úszásnak, a téli sportoknak. El kell érni, hogy minden hallgató egy sportágból edzői képesítést szerezzen.

*Dr. Nagy Tamás* az általános iskolai testnevelés 100 éves fejlődésének néhány tantárgypedagógiai kérdéséről beszélt előadásában, ezen belül az utóbbi 30 év fejlődéséről hangsúlyosabban. Utalt az 50-es évekre, amikor csökkent a testnevelésóra terhelése, amelynek okát az oktatás-központúságban, a technikák tanításának központba kerülésével magyarázhatjuk. A 60-as évek tantervében előtérbe került a mozgástapasztalat bővítése, önálló alkalmazása a technikák tanításával szemben. Az új tantervek szemléletbeli változást igényelnek: olyan mozgásműveltség megszerzésére kell lehetőséget adnunk, hogy felnőttkorban is legyen igényük szervezett mozgásra, szabadidős tevékenységüket szője át a testnevelés és sport. Ennek formálásában igen nagy szerepe lehet a tanárképzésnek.

*Kozmanovics Endre* a tanárképzés és sport kapcsolatáról beszélt. Megállapította, hogy a tanárképzésben jobban figyelembe kellene venni a társadalmi igényeket.

*Molnárné Kozma Erzsébet* az úttörőközösségek sport-, turisztikai, táborozási tevékenységéről beszélt. A nevelés és oktatás új dokumentumainak szellemében igen fontos kérdést fogalmazott meg: a tanárképző főiskolákon ne csak a testnevelő szakosokat készítsék fel a tanórán kívüli sport, játék, turisztika feladataira, hanem a többi hallgatót is.

*Zalka András rektor* hozzászólásában hangsúlyozta, hogy az új tanterv szerint az alapozást erősítik. Megállapította, hogy a TF-en végzett hallgatókat is fel kell készíteni az általános iskolai tanításra.

Ezt követően két szekcióban folytatódott a konferencia programja. Az „A" *szekcióban* az általános iskolai testnevelő tanárképzés témakörében, a „B" *szekcióban* a 6—14 éves korú tanulóifjúság testkultúrája témakörben hangzottak el előadások, kerekasztal-beszélgetések, véleménycsere.

*Az iskolai testnevelésről* 14 előadás hangzott el. A témák fontosabb csomópontjai a következők voltak: a *nevelőmunkába* való jobb beilleszkedés (életmódtükör vizsgálat; a testnevelés, mint a társas kapcsolatok alakulását befolyásoló tényező...); *az egészséges életmód* kialakítása (a vizsgálatok szerint minden harmadik gyereknek baj van az egészségével); *nagyobb élettani terhelésre van szükség*, növelni kell a testnevelésórán az aktív mozgásidőt — ez viszont *szerkezeti változást igényel;* a *testnevelő tanár felelőssége:* olyan élettani hatást kell kiváltani, amely az egyéni optimumhoz juttat el minden gyereket — erre soha máskor nincs lehetőség; perdöntő az alapozás minősége; *4—9* éves korban a feladatadás, terhelés nem megfelelő, pedig ekkor a legjobb a mozgáskoordinációs teljesítmény; jobb összhangot kell kialakítani a *fizikai terhelés—képességfejlesztés*, a *képzés—ismeretnyújtás*, az *érzelmi ráhatás* között a testnevelésben; mindezek megvalósításához a tantervet megfelelőnek tartják az előadók; a teljesítményfüzet jól „vizsgázott", lehetővé válik majd, hogy 6—18 éves korig figyelemmel kísérhető lesz a gyerek teljesítménye, testneveléshez, sporthoz való hozzáállása; a főiskolák is sok tapasztalatot szerezhetnek a gondosan vezetett teljesítményfüzetek tanulmányozásából; a felvételi vizsgákon objektívebbé teheti az értékelést.

A konferencia jó keresztmetszetét adta a sokrétű tudományos munkának, amely különböző főiskolák testnevelési tanszékein, illetve az ő irányításukkal folyik. A szekcióban valamennyi előadó saját vizsgálatairól adott számot. A külföldi résztvevők előadásai is hasznos tájékozódásra adtak lehetőséget. Az előadások anyagát kiadványban jelenteti meg a szervező bizottság, várhatóan 1979. tavaszán, amelyet megkapnak a főiskolai testnevelési tanszékek, intézmények. Hasznos, tanulságos olvasmánynak ígérkezik minden gyakorló testnevelő tanár számára.

A konferencián sokféle szakember tevékenyen együtt munkálkodott, gazdagította testnevelés- és sporttudományos közéletünket. *Dr. Szigeti Lajos*, a szervező bizottság elnöke így fogalmazott zárszavában: „Elénk rajzolódott a kívánt jövő, de a lehetséges jövővel is számolnunk kell." Viszontlátásra 1981-ben, Szegeden.

*Fehér Valéria*

## A Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési Szakosztályának életéből

Szakosztályi ülés Budapesten.

A MPT Testi Nevelési Szakosztálya 1978. november 23-án Budapesten tartotta szakosztályi ülését.

Dr. Kutassi László szakosztályi elnök vezetésével három napirenddel foglalkozott a szakosztály. Elsőként *Zalka András* rektor a Testnevelési Főiskola képzési rendszerének reformtörekvéseiről adott tájékoztatást. A *tanárképzés* szervezeti és tartalmi változásainak történeti áttekintése után ismertette a reformvita eredményét, és az 1978—79-ben az első évfolyam részére már bevezetett új tanterv koncepcióját. Törekvéseiket meghatározták az oktatáspolitikai feladatok, és az a képzési cél, hogy a középiskolai illetve az általános iskolai testnevelő tanári munkára készítsék fel a hallgatókat.

Az új tantervbe 29 kötelező tantárgy került ( a régi tantervben 47 kötelező tantárgy volt). A képzési tananyagot három részre osztották fel: törzsanyagra (az iskolai testnevelés és sport tantárgycsoportjait tartalmazza); kötelezően választható anyagra (az iskolai specializációt veszi figyelembe); fakultatív tantárgyakra. Új, kötelező tantárgy került a tantervbe féléves stúdiumként: a szabadidős sportok, rekreáció. A *szakedzőképzés* és a *sportszervezőképzés* reformját 1979-től tervezik.

Ezt követően *dr. Nemessuri Mihály* munkacsoportvezető a testnevelés-biológia munkacsoport munkájáról számolt be. Ismertette a három éve folyó vizsgálat eddigi tapasztalatait, melyet 3—24 éves gyermekeken, fiatalokon végeznek (6000 fő) orvosok, pszichológusok, testnevelő tanárok. Véleményük szerint az iskolai testnevelés élettani terhelése nem megfelelő, az 5—15 perces testnevelésórai hatékonyságot legalább 30 percre szükséges növelni. Foglalkoztak a szabadidős mozgás problémáival, illetve az egészség és testedzés összefüggéseivel. A vizsgálatot folytatják, nagy érdeklődésre tarthat számot majd a végső konklúzió és a munkacsoport javaslatai a problémák megoldására.

Végezetül *dr. Nemessuri Mihályné* adott tájékoztatást a szarvasi kihelyezett szakosztályi ülésről, amely az óvodai testnevelés kérdéseivel, tapasztalataival foglalkozott.

A tájékoztatókat élénk eszmecsere követte.

*Fehér Valéria*

## A szakfelügyelők számára meghirdetett országos pályázat eredményei

Az Országos Pedagógiai Intézet az iskolai szakfelügyeleti munka tapasztalatainak összegyűjtése, terjesztése, összegezése és továbbfejlesztése érdekében 1977. decemberében országos pályázatot hirdetett a következő témákból: 1. „A szakfelügyelet szerepe a nevelő-oktatóképző munka permanens fejlesztésében, a tanítási-tanulási folyamat korszerűsítésében." 2. „A szakfelügyelet hatékony módszerei." A két témára együttesen beérkezett 126 pályamunkát többszörös szakmai bírálat után a szakfelügyelet főhatósági irányítóiból alakult főbizottság értékelte, és döntött a díjak és jutalmak odaítéléséről.

*1. téma*

6000 Ft-os I. díj: Karádi Károlyné szakfelügyelő, Budapest; 4000 Ft-os II. díj: Gábori Imréné szakfelügyelő, Pécs; 3000 Ft-os III. díj: dr. Berenc János tanár, Budapest, valamint Soós László vezető szakfelügyelő (és munkaközössége), Vácszentlászló.

*2. téma*

6000 Ft-os I. díj: dr. Sas Gábor igazgató, Pécs; 4000 Ft-os II. díj: Karádi Károlyné szakfelügyelő, Budapest; 3000—3000 forintos III. díj: Révay Gyuláné szakfelügyelő, Bakonycsernye és B. Saár Zsuzsa szakfelügyelő, Budapest.

Ezenkívül az 1. és a 2. témában összesen 37 pályázó részesült 1000—1000 Ft-os jutalomban.

A díjak és a jutalmak ünnepélyes átadása október 27-én 14 órakor volt az Országos Pedagógiai Intézet dísztermében.

## Svájci sportközépiskola

A Bázelben megjelenő „Tip" híradása szerint új rendszerű sportközépiskola kezdte meg működését. A tanulók kereskedelmi szakdiploma megszerzése mellett sportkiképzést is kapnak. Általában a délelőtti órákban van az iskolai oktatás, délután pedig az edzés. 15 éves kortól veszik fel a tehetséges hallgatókat, [illegible] 12 sportágban — többek között atlétikában, labdarúgásban, vívásban, teniszben, evezésben, jégkorongban, tornában, kézilabdában — sajátíthatják el az ismereteket. Egy kisebb szociológiai felmérést is közöl a lap. A hallgatók 35%-a szerint az iskola túl nagy követelményt állít eléjük, kevés a pihenőidő. Felvetődött az is, hogy az iskola elvégzése után még nem tudnak elhelyezkedni a sportolók, tehát 18. életévük után is gondoskodni kellene róluk, hogy tovább folytathassák megkezdett sportkarrierjüket. Ez az iskola kísérleti jelleggel jött létre, jelenlegi létszáma mindössze három tucat hallgató, elterjedésének egyik legfőbb akadálya, hogy a tandíj meglehetősen magas: évi 5000 svájci frank.

## Testnevelés- és sporttudományos közlemények

Főszerkesztő: dr. Nádori László

(Testnevelési Főiskola Bp. 1977. 225).

A cikkgyűjtemény olvasója képet kap a testnevelés- és sporttudományt foglalkoztató legaktuálisabb kérdésekről, az elvégzett tudományos kísérletek eredményeiről. A tanulmányok között olvashatunk sporttörténeti, sportpolitikai, élettani, edzéselméleti, az oktató-nevelő munkát segítő témákról.

A sporttörténeti, sportpolitikai témákkal foglalkozó tanulmányok közül különösen nagy érdeklődésre tarthatnak számot a labdarúgással kapcsolatos előadások anyagai, melyek a Magyar Labdarúgó Szövetség megalakulásának 75. évfordulója alkalmából szervezett tudományos ülésszakon, 1976. dec. 13—14-én, hangzottak el. Sok irányból közelítik meg ennek a népszerű sportnak helyét, funkcióját a társadalomban. Érdekfeszítő küzdelemről számol be labdarúgósportunk nemzetközi kapcsolatainak alakulásáról az I. világháború előtti időszakban Kun László előadása. Krasovec Ferenc előadásából megtudhatjuk, hogyan terjedt el a munkásság körében a labdarúgás, amely fontos szerepet játszott a szakszervezeti és pártmozgalomban is. Zalka András a magyar labdarúgóedzőképzés történetét tekinti át. Takács Ferenc a labdarúgás megjelenése a képzőművészetben témával foglalkozik. Igen elgondolkodtató Nyulászi János előadása, amely „A korszerűség és sportszerűség konfliktusa a mai labdarúgásban" címmel hangzott el. Felhívja a figyelmet, hogy differenciáltabb büntetési tételekre lenne szükség az egyre sűrűbben jelentkező taktikai faultok terjedésének elkerülésére.

Az élettani témájú cikkek közül Grubich Vilmos „A sportolók szénhidrátszükségleté"-vel foglalkozik. A teljesítmény növelése érdekében a következőt javasolja: „kb. egy héttel a verseny előtt 3 napon át szénhidrátszegény (fehérjebő) étrenden tartjuk a sportolót, és erősen megdolgoztatjuk. A következő 3 napon viszont könnyű edzés mellett szénhidrátban bő étkezést adunk." Szécsényi József—Ormos Ferenc a rövidtávfutásnál működő főbb izmok hosszirányú igénybevételének jellemzőit vizsgálták. Tanulmányukban beszámolnak vizsgálati eredményeikről. Főző Csaba cikke „A magasugrás biomechanikai filmelemzése" címmel jelent meg. Ez a dolgozat elhangzott az I. Nemzetközi Sporttudományos Diákkonferencián a szerző előadásában.

Báthori Béla—Makszin Imre kísérletet végeztek a súlylökés oktatásának kedvezőbb formáját keresve. Az új testnevelési tanterv elkészítéséhez kívántak módszertani segítséget nyújtani a szerzett tapasztalatokkal. A kísérletet I. és II. osztályos középiskolás fiúkkal és lányokkal végezték. Megállapították, hogy „az új oktatási módszer nem bizonyult hatékonyabbnak a hagyományosnál... az új kísérleti anyag nagyobb hatékonyságához ennyi idő nem bizonyult elegendőnek. Ehhez hosszabb ideig tartó (legalább féléves) alkalmazásra van szükség, amihez a tanárok elmélyültebb, alaposabb anyagismerete is kapcsolódna... Úgy tűnik, hogy bár a teljesítmények nem javultak lényegesen, a fizikai képességek arányosabban fejlődtek, amelyet talán a variációs együtthatók tükröznek." Előremutatóan konstatálják: „Az az oktatási módszer, amit a fiúknál alkalmazunk, nem biztos, hogy megfelel a lányoknak. A tantervi kutatásoknak itt még alaposabb, mélyebb problémákat kellene vizsgálni, minden iskolai korosztályra kiterjedően."




A tanulmánygyűjtemény tartalmazza még Bakonyi Ferenc kandidátusi értekezésének téziseit, melynek címe: „A 7—18 éves iskolai tanulók fizikai erőnléti normái, s azok fejlesztésének lehetőségei az iskolai testnevelésben szereplő sportágakkal". A keresztmetszet-vizsgálatot több mint 40 ezer tanulón végezték el. A disszertációban leírt kutatási eredmények egy része előzetesen megjelent A testnevelés tanítása 1973/3., 4., 5., 6. és az 1974/5. számában, melyek mindenki számára hozzáférhetők, és hasznos, tanulságos

olvasmányok lehetnek a mindennapi testnevelő tanári munkában is.

Minden egyes tanulmányt bibliográfia egészít ki. Ezek segítségével elmélyültebben, szakszerűbben foglalkozhatnak a témákkal azok, akiket főleg egy-egy részterület érdekel. Kérdés azonban az, hogy mindenki hozzájuthat-e a kötethez, hiszen a példányszám (300) nagyon kevés. *F. V.*

## Mozgásos aktivitás mint tanítási módszer

Évek óta folynak különböző kísérletek arra nézve, hogy a mozgásos aktivitás mint módszer hatékonynak bizonyul-e a közismereti tárgyak oktatásában is. A különböző kísérletek eredményei alapján a vélemények nagyon eltérőek. Picado saját kísérlete alapján hatékonynak tartja a módszert, továbbfejlesztését azonban nem látja egészen egyértelműnek.

A módszer lényege: mozgásos aktivitással kísérni a magyarázatot és tanulást. Mozgással kifejezni a tananyag tartalmát. Ez azt jelenti, hogy szemben a szokásos módszerekkel, ahol az absztrakttól a konkrét felé vezet az út, itt a konkréttól halad a megismerés az absztrakt felé.

A módszerhatékonyság nagyrészt attól függ, milyen képességűek a tanulók. Az „eszesebb" tanulóknál nem látszik elég eredményesnek, viszont a gyengébb képességűeknél jó a hatás. Fontosak a körülmények is, — mikor és hol alkalmazzuk ezt a tanítási módszert. Lényeges a tanár szemlélete. Ha csak saját munkája könnyítését látja benne, akkor általában nem éri el a fenti eredményeket. Ha viszont a tanár-diák kapcsolat szorosabbá fűzésére is törekszik a módszerrel, akkor igen.

Még megválaszolatlan a kérdés, hogy maga a módszer hatékony, vagy az eredmények a kísérleti körülményeknek köszönhetőek-e.

(International Journal of Physical Education 1978. No. 1.)

## A tanulók sportérdeklődése Finnországban

Egy finnországi vizsgálatról számol be R. Telema. Skandináv adatokkal való összehasonlítással két kérdést vizsgáltak:

1. A tanórai és az órán kívüli sporttevékenység szervezése.

2. a tanulók fizikai kulturáltsága, testi fejlettsége. Ehhez kidolgoztak egy erőnléti és fizikai alkalmassági tesztet. Megvizsgálták az iskolai oktatás és a családi testnevelés közötti kapcsolatot is, s ennek alapján dolgozzák ki a fejlesztést.

A teszt tanúsága szerint a fiúk kissé aktívabbak, mint a lányok, de a különbség nem jelentős. A fiúk és lányok különbsége a serdülés előrehaladtával nő, az érdeklődési köre azonban szűkül. A röplabda a leginkább kedvelt.

A sporttal a tanulók átlag heti hat órát töltenek, tehát a szabad időben is szeretik a sportolást.

A fiatalok fő serkentője a sportolásnál a rekreáció és a relaxáció. Az aktívabbaknál a versenyzés ösztönző ereje is jelentkezik.

Az aktivitás motiváltságát vizsgáló teszt tanulságaival foglalkozó cikk szerint vitatható a skandináv adatokkal való összevetés szükségessége, a területi adottságok különbözőek.

(International Journal of Physical Education 1978. No. 1.)

## A mozgásteljesítményről

A testnevelésórán nyújtott gyenge mozgásteljesítmények kérdése soha nem volt, de ma még inkább nem elhanyagolható probléma. Ennek a kérdésnek különös figyelmet szentelnek az NDK-ban is, és elsősorban a megoldás pszichológiai és pedagógiai vonatkozásait teszik vizsgálat tárgyává.

Mindenekelőtt megállapítják, hogy a gyenge mozgásteljesítmény negatív hatásai passzivitásra, visszahúzódásra, önbizalomhiányra, a sikertelenség kellemetlen érzésére késztetnek. Mindez károsan hat az akarati tulajdonságok fejlesztésére is.

Ezért a testnevelésórák egészségmegőrző, teljesítményfejlesztő és emberi értékeket nevelő célját figyelembe véve fokozott mértékben kell ilyen problémákkal a testnevelő tanároknak foglalkozni. Ez különösen a sikerélmény létrehozására, az akarat nevelésére és a gondos megfigyelésre vonatkozik, melynek egyeztetése az egyéb feladatokkal tagadhatatlanul nem könnyű.

(Theorie und Praxis der Körperkultur) *Ny. J.*

## A játékok pedagógiai értékéről

Franciaországban már sok éve elemzik a különböző sportágak pedagógiai értékét, így a játékokét is. Ilyen vizsgálatot kezdtek Párizs egyik XIV. kerületi iskolájában az asztalitenisszel.

Az iskola minden osztálya háromhetes időszakot kap arra, hogy kettő- vagy egyórás játékalkalmat kapjon a rendelkezésre álló kiváló feltételek mellett.

E játék pedagógiai szempontjai:

minden labdamenet egyénileg növelheti a sikeresség egyéni felelősségérzetét,

önállóan kell megoldani a játékhelyzetből adódó feladatot,

a sikeres megoldáshoz meg kell figyelni és alkalmazkodni kell a játékpartner elképzeléseihez,

a tanulságok minden esetben közvetlenül levonhatók a saját teljesítményre.

A testnevelés pedagógiai értékeinek nem hagyományos úton való megközelítése szintén gazdagíthatja az iskolai testnevelést.

(Education Physique et Sport) *Ny. J.*

## A továbbképzésről

Az 1977—78-as tanévtől kezdve új szakasz kezdődik továbbfejlesztett tartalmi irányzatokkal és elképzelésekkel kibővített új programok alapján az NDK tanártovábbképzésében.

A továbbképzési tervezet ajánlásokat is tartalmaz az önképzésre, valamint szaktanfolyamot is ajánl 30 órás tanórai foglalkozásokkal.

A program bő és minőségileg is kiválasztott szakirodalmat jelöl meg az önképzés anyagaként, míg a közös foglalkozásokon főleg a különböző tudományterületek eredményeivel gazdagított tantervek kerülnek ismertetésre. Külön figyelmet szentelnek a korszerű segédeszközökkel végzett oktatás hatékonyságának tanulmányozására is. Végső cél annak az elemzése, hogy a testnevelő tanár munkája milyen mértékű pedagógiai értéket tud létrehozni az ifjúság nevelésében.

(Körpererziehung)

## A testnevelési kabinetekről

*Gorodnicsnij* arról számol be, hogy az iskolájukban *testnevelési kabinetet* létesítettek. A kabinet részére egy nagyobb helyiséget rendeztek be. A testneveléssel foglalkozó szakkönyveket és folyóiratokat a könyvszekrényekben helyezték el. Szemléltető eszközöket is csináltak. Ezek közül nagyon hasznosnak bizonyultak az úgynevezett oktatókártyák. Az oktatókártyákon egyes gyakorlatok grafikus ábrázolásai láthatók. Vannak a kabinetben audiovizuális eszközök, például lemezjátszó, magnó, diavetítő stb. A kabinetben dolgozó tanárok konzultálnak a szülőkkel és a tanulókkal a testnevelés kérdéseiről. Az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy a kabinet létesítése igen hasznos.

(Fizicseszkaja kul'tura v skole 1976. 7. 14—15.)

## Úszásoktatás az NDK-ban

Az *NDK úszásoktatásáról* számol be *Krüzsanovszkaja*. Az NDK-ban a gyerekek úszásoktatása kötelező. Már az óvodásokat tanítják úszni. Az óvodában a tanítást társadalmi munkában végzik, a cél, hogy a gyerekek megszeressék a vizet, a vízen fennmaradjanak, és elsajátítsák a sportszerű úszás technikájának az alapjait is. Amikor a gyerekek iskolába kerülnek, már többé-kevésbé tudnak úszni. Az iskola második és harmadik osztályában tovább folytatódik az úszásoktatás. Két úszásnemet sajátítanak el a tanulók módszeresen, és gyakorolnak edzésszerűen. Év végén a mutatott teljesítmény alapján osztályzatot kapnak. Az eredményesebb úszásoktatást segítik a gyakori versenyek is. Azok, akik az iskolai tanterv anyagát nem sajátították el teljes mértékben, nyári táborokban pótolhatják, tökéletesíthetik tudásukat.

(Fizicseszkaja kul'tura v skole 1976. 10. 58—59.)

## „A harmadik pedagógiai tantárgy"

Érdekes és tanulságos pedagógiai kísérletekről ír *Galuskó*. Franciaország iskoláiban tanításon kívüli foglalkozásként bevezették az úgynevezett „harmadik pedagógiai tantárgyat". Ez lényegében nem más, mint *a testnevelési foglalkozások összekapcsolása a környezetismerettel*. Az alsó osztályokban „az aktív megismerés fejlesztése" keretében kisebb távolságokat tesznek meg a gyerekek, közben gimnasztikai gyakorlatokat, váltófutást végeznek, ugranak, tájékozódnak a terepen stb., ugyanakkor földrajzi, növénytani, állattani stb. megfigyeléseket is csinálnak. A magasabb osztályokban mind nagyobb helyet kér és kap a sportolás. Gyalog tesznek meg 3—4 kilométert, kerékpáron 25—35 kilométert. Szerveznek kenuzó, kajakozó, vitorlázó csoportokat is. A környezet megismerése ezeken a foglalkozásokon is fontos marad. A foglalkozásokat általában a csütörtöki szabadnapokon tartják.

(Fizicseszkaja kul'tura v skole 1976. 11. 59—60.)

## A nyári testnevelésről

A tanulók *nyári testnevelési feladatairól* ír *Guszak*. A szerző abból indul ki, hogy a helyesen végzett tanítás eredményeképpen a tanulók szükségét érzik annak, hogy rendszeresen végezzék a testgyakorlatokat egész évben, tehát nyáron is. A nyáron végzett munka természetesen önálló. A cikk írója azt fejtegeti, hogy a testnevelő tanár hogyan készítse fel tanítványait a nyári önálló munkára. A 4—7. osztályosok tevékenységét veszi alapul. Abból indul ki, hogy általában minden tanulónak szüksége van az állóképesség fejlesztésére és a fő izomcsoportok erősítésére. Az állóképességet hosszabb távú futással, az izmok erejét pedig izomerősítő gyakorlatokkal lehet fejleszteni. A tanulóknak fel kell készülniük a GTO próbákra is. Guszak javasolja, hogy a fentieken kívül a tanár minden gyereknek külön-külön is adjon feladatot, aszerint, milyen mozgásképesség kevésbé fejlett nála. Az elmondottakat gazdag gyakorlatanyaggal és értékes módszertani útmutatással egészíti ki a szerző.

(Fizicseszkaja kul'tura v skole 1977. 4. 13—17.)

## A fizikai tevékenység tudománya

A tudományágak definiálásának nehézsége a testkultúra területén is jelentkezik. Pedig a pontos definíció nem öncél, elősegíti a területhez tartozó gyakorlati tevékenységet. Ahhoz, hogy külön diszciplínáról beszélhessünk, figyelemreméltó tárgy, specifikus ismerethalmaz és sajátlagos módszer szükséges. A testkultúrában használt sokféle elnevezés közül a legtalálóbb, *Bochard, C.* szerint, a *fizikai tevékenység tudománya*, mert nem túl általános és ugyanakkor nem leszűkítő. A fizikai tevékenységtudomány definíciója után a szerző a diszciplína fenti ismertetőjegyeit veszi sorra, kiegészítve a határterületekhez fűződő kapcsolattal, majd a fizikai tevékenység körébe eső szakmai, főként nevelési területek problémáit, feladatait tárgyalja.

(International Journal of Physical Education, 1976. 4. 10—15.)

# KÖNYVISMERTETÉS

## Magyar sakktörténet

I. A legrégibb történeti emlékektől az
első magyarországi nemzetközi mesterversenyig

Szerkesztette: Barcza Gedeon
(Sport, Bp. 1975. 278.)

A sakk iránti érdeklődés rohamosan nő, szinte felmérhetetlen a sakkversenyek száma. Kevesek szórakoztató jellegű játékából milliók egyre igényesebb szellemi sportjává vált. Ma már a rendszeres kutatómunka nélkülözhetetlen. Különösen fontos ez magyar szempontból, mert az idegen nyelveken írt művekben „csak vékony erecske a magyar vonatkozás". A magyar sakktörténet feldolgozására ez a több kötetre tervezett mű az első kísérlet.




A mű jelentőségéről Barcza Gedeon a kötet előszavában így ír: „Néhány éve felmérést végeztem második osztályúnál magasabb minősítésű, többségükben fiatal sakkozók elméleti és történeti tájékozottságáról. Valamennyien kapásból megmondták, melyik megnyitás milyen változatához tartozik egy-egy állásfelépítés, de csak kettő akadt a huszonhat közül, aki meg tudta mondani, ki volt Makovetz Gyula. S egyetlen egy sem, aki a múlt század második felének legnevesebb magyar sakkozói között említette volna Erkel Ferencet. Olyan viszont több is, aki megleckéztetett, hogy a történeti tájékozottságnak nincs haszna, hiszen nem fejleszti a versenyzői képességet. Pedig az ember történeti lény, s ez a meghatározás a sakk fogalomkörében is érvényes! A múlt törvényszerűségeinek számbavétele, a mozgalom történeti önbecsülése nélkül távlatilag aligha képzelhető el a helyes önértékelő realitásérzék kialakítása."

A kötet kilenc fejezetben [a fejezeteket dr. Gelenczei Emil (I—III.), Hajtun József (IV.), Barcza Gedeon (V—IX.) írták] kb. a XIX. sz. végéig számol be a sakk magyarországi megjelenéséről és a magyar sakkélet kialakulásáról. A mű még a sakk világától távolabb állóknak is rendkívül érdekes, főleg kultúrtörténeti vonatkozásban. Úgy érezzük, példaként állítható valamennyi sportág történetírói elé színes stílusa és megállapításainak történeti bizonyítottsága tekintetében. A megállapítások és következtetések rendkívül szigorúan a meglevő dokumentumokra támaszkodnak.

A kötetet a forrásmunkák jegyzéke, a játszmakereső, a sakkszerzemények és névmutató zárja. Nagy kíváncsisággal és érdeklődéssel várjuk a Magyar sakktörténet további köteteit is.

*J. J.*

## Magyar István:

## Az alkalmatlan katona

(Zrínyi Katonai Kiadó, 1978)

A katonai alkalmasság a személyiség sokténye zős összességének az eredménye, s egyben az egyén testi-fizikai, pszichikai, közösségi-erkölcsi, eszmei-politikai kondicionáltságának a minőségjelzője is. — Mi, testnevelő tanárok tudunk arról, hogy tanítványinknak kb. egyharmada nemigen „állja meg a helyét" a sorozásokon, s igen sok nehézségük adódik a kiképzés igényelte testi-fizikai és a pszichikai megterhelést illetően is (hogy csak a testi-fizikai és a pszichikai tényezőket emeljem ki)!

Magyar István orvos alezredes könyvében közel három évtizedes szakmai gyakorlatának tudományosan elemzett tényei alapján hívja fel figyelmünket a fiatalok alkalmasságának összetevőire, illetőleg az alkalmasságot megkérdőjelező testi-fizikai, de főként pszichikai hiátusokra, rendellenességekre.

A fegyveres erők és testületek (mint tudjuk) speciális feladatokra szervezett közösségek rendszere. Céljuk teljesítése, feladataik megvalósítása nagy fegyelmet igényel. Tagjai szigorúan megszabott rendeletek, szabályzatok, parancsok meghatározta keretek között élnek. Ezek a keretek a közösségben élő, a közösségre hatást gyakorló személyiségek alkalmazkodóképességét, gyors reagálásait, egyszóval: *kondicionáltságát* igénylik.

Az állandó kondicionáltság (ha úgy tetszik: edzettség) feltételezi a megfelelő megalapozottságot, amit az iskola adhat, különösen testi-fizikai, pszichikai, közösségi-erkölcsi, eszmei-politikai tekintetben.

Minderre annál is inkább szükség van, mert a katonai szolgálat nem önként vállalt, hanem állampol-

gári kötelezettség. S ha a fiatalok túlnyomó többsége tudomásul is veszi a katonai szolgálatot, nem kevés azoknak a száma, akik pl. beilleszkedési gondokkal küszködnek.

A katonai szolgálat során az egyéni, a családi érdek helyét a hadsereg (társadalmunk által meghatározott) célja veszi át, s a szolgálati idő alatt elsődleges fontosságúvá lesz a kollektív teljesítmény. Az erre történő felkészülés, felkészítés — az alapdokumentumokban meghatározottaknak megfelelően — az iskola feladata is; s *ebben nem kis szerepet tölthet be a testnevelés és a sport!*

A katonai szolgálat szoros csoportmunkát jelent. A csoport (kezelőszemélyzet, raj, szakasz stb.) tagjainak egymásra gyakorolt hatása, nemkülönben egymásrautaltsága eltér a polgári élet kisebb-nagyobb közösségei tagjainak kapcsolatától, kapcsolatrendszerének a minőségétől. Az leginkább hasonlít a csapatsportok, -játékok igényelte kapcsolatokhoz. — A katonai oktatók, nevelők (kiképzők) időnkénti helytelen, kiegyensúlyozatlan (egyszer indokolatlanul merev, másszor feleslegesen engedékeny) magatartása káros hatással lehet a fiatalok beilleszkedésére, teljesítményeire, egyáltalán: fejlődésére. — A beilleszkedést nehezítheti vagy akadályozhatja, esetenként magatartászavart eredményezhet az elsődleges szocializáció hibás folyamata is.

A katonaélet velejárója a polgári élethez képest gyakori életritmus-változás is. Mindez mindig újabb adaptációs nehézséget jelent az egyén, különösen a fiatal katona számára, s nem kis mértékben teszi próbára például az idegrendszert.

A katonai szolgálat jelentős, a polgári (iskolai) élettől eltérő szellemi és fizikai megterhelést jelent a fiatalember számára. A magas szintű technikai ismeretek és azok gyakorlati alkalmazása, az ideológiai-politikai tájékozottság megszerzése mellett a szolgálat komoly fizikai igénybevételt is jelent. Ezt a követelménynívót a polgári életben választott tevékenység (munka) általában nem igényli, és eltér az egyén érdeklődésének irányától is (legalábbis az esetek többségében).

A katonai szolgálat — nem utolsósorban — speciális jogi helyzetet is jelent fiataljainknak. Nemcsak abban az értelemben, hogy a fiatalkorúság nem mentő körülmény, hanem abban is, hogy az egyes magatartásformák, reagálások, viselkedések és cselekvések (pl.: felületesség, figyelmetlenség stb.) a polgári életben nemigen járnak súlyosabb következményekkel — a katonai szolgálat során viszont súlyos jogi következményei lehetnek.

Miért szólok a katonai szolgálat sajátosságairól és lehetséges káros konzekvenciáiról? — Azért, mert a katonai szolgálat teljesítésének és a lehetséges káros következmények *megelőzésének alapfeltétele az egészséges állapot* — testi-fizikai, pszichikai, közösségi-erkölcsi, eszmei-politikai tekintetben egyaránt. *Ennek érdekében az iskolai testnevelés és sporttevékenység igen sokat tehet!*

A fentiek alapján ajánlom Magyar István munkáját tanártársaim szíves figyelmébe. (Ez a 7 íves könyv 10,— Ft-ért megrendelhető a Zrínyi Katonai Kiadó Kereskedelmi Osztályától. 1087 Budapest, Kerepesi út 29/B.)

*Dr. Bodó László*

## „Az elmélettől a gyakorlatig"

(A sport és testnevelés időszerű kérdései 18. Sport, Budapest, 1978. 167.)

Régi problémája a tudománynak, így a sporttudománynak is, hogy ismereteit hogyan ültesse át a mindennapi életbe; hogyan segítheti az közvetlenül is a gyakorlatot, a testnevelésben és sportban végzett edzésmunkát. Eddig is történtek erre jelentős kísérletek; eredmények is születtek, de jelentős áttörést csak az utóbbi években sikerült elérni.

Ezt a változást nagyon jól mutatja a kiskönyvtár 18. kötete. Az előző kötetekhez viszonyítva ez az első olyan válogatás, amely tematikai tekintetben egységes. Sikerült egy kötetre való, egy témáról szóló tanulmányt találni.

A tartalomjegyzék átnézése után talán Nyulászi András: Kiválasztás a gyakorlatban című tanulmánya látszott ennek a tematikának legkevésbé megfelelni. Lehet, hogy előítélet miatt, hiszen a kiválasztás a sporttudománynak az a területe, amelyet sajnos nem „viharos fejlődés" jellemez, a szerző szerint is. Mi újat lehet itt mondani, kérdezhetjük. Nyulászi Andrásnak ebben a tanulmányában nemcsak újat sikerül mondania, hanem azt is leírja, hogyan jutott el gyakorlati munkája során az ismertetett eredményekhez. Agitatív erő van a sorok mögött: ezt én, te, ő, valamennyien megcsinálhatjuk; válasszuk ki a leírthoz hasonló módon a testnevelési osztályokba kerülő tanulókat!

dr. Nagy Tamás kétrészes tanulmányának (Az iskolai testnevelés és a diáksport időszerű kérdései) első része a tanórai testneveléssel foglalkozik. Ez a rész jó összefoglalása az 1972 óta folyamatosan folyó oktatási reformnak. Részletesen ír a szerző az új tantervekről, a testnevelés teljesítményfüzetekről és a teljesítmény méréséről.

dr. Szmodis Iván szándéka, hogy tájékoztatást adjon „az utánpótlás nevelésével foglalkozó sportiskolai és egyesületi testnevelőknek és edzőknek" a Cooper-teszt életkori normáiról, időszerű és hézagpótló. A közölt normák mellett hasznos, hogy részletesen foglalkozik a szerző a teszt elméleti „problematikájával", ugyanakkor őszintén feltárja a kísérlet alatt felmerülő nehézségeket is, majd két pontban foglalja össze a gyakorlat szempontjából lényeges következtetéseit.

A kötet többi tanulmánya nem kapcsolódik közvetlenül az iskolai testneveléshez, azok megállapításai főleg a versenysport, elméleti és gyakorlati kérdéseire vonatkoznak. dr. Eiben Ottó és dr. Eiben Ernő élvonalbeli asztaliteniszezők testalkatát és eredményességét vizsgálják, dr. Rigler Endre, Farmosi István, Kiss László és dr. Kotsis Attiláné pedig a női röplabda-válogatott és a TFSE női röplabdacsapatának testalkati és motorikus jellemzőit hasonlítják össze.

Hegedüs Péter tanulmányában a sportdiplomáciáról ír, dr. Budavári Ágota a sporttevékenységet, mint kompenzációs lehetőséget vizsgálja. A kötetet most is dr. Nádori László sporttudományos lexikonja (IX. rész) zárja.

*J. J.*

## Schiller János:

## A sportszociológia néhány kérdése

(Sport, Budapest, 1978. 235.)

Sajnálatos dolog, hogy sportszociológiai irodalmunkat és kutatásunkat alig-alig érintette meg a szociológiának az a hatalmas fejlődése, amelyet a hazánkban is polgárjogot nyert szociológia az utolsó évtizedekben megtett. Amíg általános szociológiával és szakszociológiával foglalkozó kötetek egész sora jelent meg, addig sportszociológiából ez az első önálló, magyar szerzőtől megírt és megjelent mű. Jóllehet az utóbbi években végzett testnevelő tanárok, edzők és sportvezetők már megismerkedhettek a sportszociológia lényeges kérdéseivel, mégis indokolt e könyv írójának a bevezetőben kifejtett gondolata. „A szerző előtt az a nem könnyű feladat áll, hogy egyaránt eleget tegyen a szociológia tudományos követelményeinek és a sportszociológiában jártas és kevésbé jártas, főként a sport problémái iránt érdeklődő olvasóknak. A könyvet feltehetőleg az utóbbiak olvassák majd nagyobb számban. A könyv szerkezete, felépítése azt a célt szolgálja, hogy lehetővé tegye e tudományterületet nem ismerő olvasó számára is, hogy fokozatosan megértse: a sport komplex társadalmi jelenség, ezért mélyebb megismeréséhez szükség van szociológiai megközelítésre is."

A sporttudomány fiatal, alakuló tudomány. Érvényes ez az egyes szakterületekre is. Ezt is szem előtt tartja a szerző. „Módszertani feladatnak tartottam, hogy az általános szociológia fő témáit „áthangszereljem" a sport területére. Nem csupán a szociológia tudományterületét vettem csak számításba, hanem a sport gyakorlatának egyes kulcskérdéseit tartottam szem előtt az elméleti kérdések kifejtésekor. Így számítani lehet arra, hogy e módszerrel az általános szociológia elméleti szakembereinek egy része nem fog egyetérteni, s az sem valószínű, hogy a sportszociológiával foglalkozók egységes állásponton lennének ebben a kérdésben. Ezért várható, hogy a mű esetleg termékeny és előrevivő vitát vált ki."

A könyv nem törekszik a sportszociológia valamennyi témájának tárgyalására. Mondanivalóját a következő kérdések köré csoportosítja: Szociológia és sportszociológia; Szabad idő és sport; A munka és a sporttevékenység; A sportmozgalom szervezetei és a kommunikáció; Csoport és társadalom; Ifjúság és sport; A kötetet irodalomjegyzék zárja.

A szerző kevés szakirodalmi segítséget kapott az alig ébredő magyar sportszociológiától, ezért műve még akkor is jelentős állomása hazai sportszociológiai irodalmunknak, ha nem törekedett és nem is törekedhetett jelenleg a szakterület teljes feltárására.

*J. J.*

**„Értesítjük t. Előfizetőinket, hogy a Minisztertanács Tájékoztatási Hivatalának rendelkezése alapján 1979. II. 1-től lapunk ára megváltozott. Egy példány ára 4,50 Ft, éves előfizetési ára 27,— Ft."**

## Emlékezzünk Stark Tivadarra

„63 éves korában váratlanul elhunyt STARK TIVADAR ny. vezető szakfelügyelő.

1955-től nyugdíjazásáig Csongrád megye vezető szakfelügyelője. 1961 óta Csongrád megye ÁISB-elnöke volt. Mozgalmi tevékenysége ismertté tette megyei és országos vonatkozásban is. Tagja volt a Megyei Úttörő Elnökségnek, az Országos Általános Iskolai Sporttanácsnak. Kimagasló mozgalmi tevékenységéért KIVÁLÓ ÚTTÖRŐVEZETŐ, KISZ-ÉRDEMÉREM kitüntetésben részesült.



Sportmozgalomban kimagasló tevékenységéért a TESTNEVELÉS ÉS SPORT KIVÁLÓ DOLGOZÓJA kitüntetést kapta. Háromszor kapta meg az OKTATÁSÜGY KIVÁLÓ DOLGOZÓJA kitüntetést. Nyugdíjba vonulásakor a PEDAGÓGUS SZOLGÁLATI ÉRDEMÉREM-mel tüntették ki.

Tevékeny életét alig hat hét alatt győzte le a gyilkos halál. Emlékét kegyelettel őrzik azok, akik ismerték, akiknek munkatársa volt és akik mindennapi munkája alapján megismerhették őt."

*NAGY SÁNDOR*

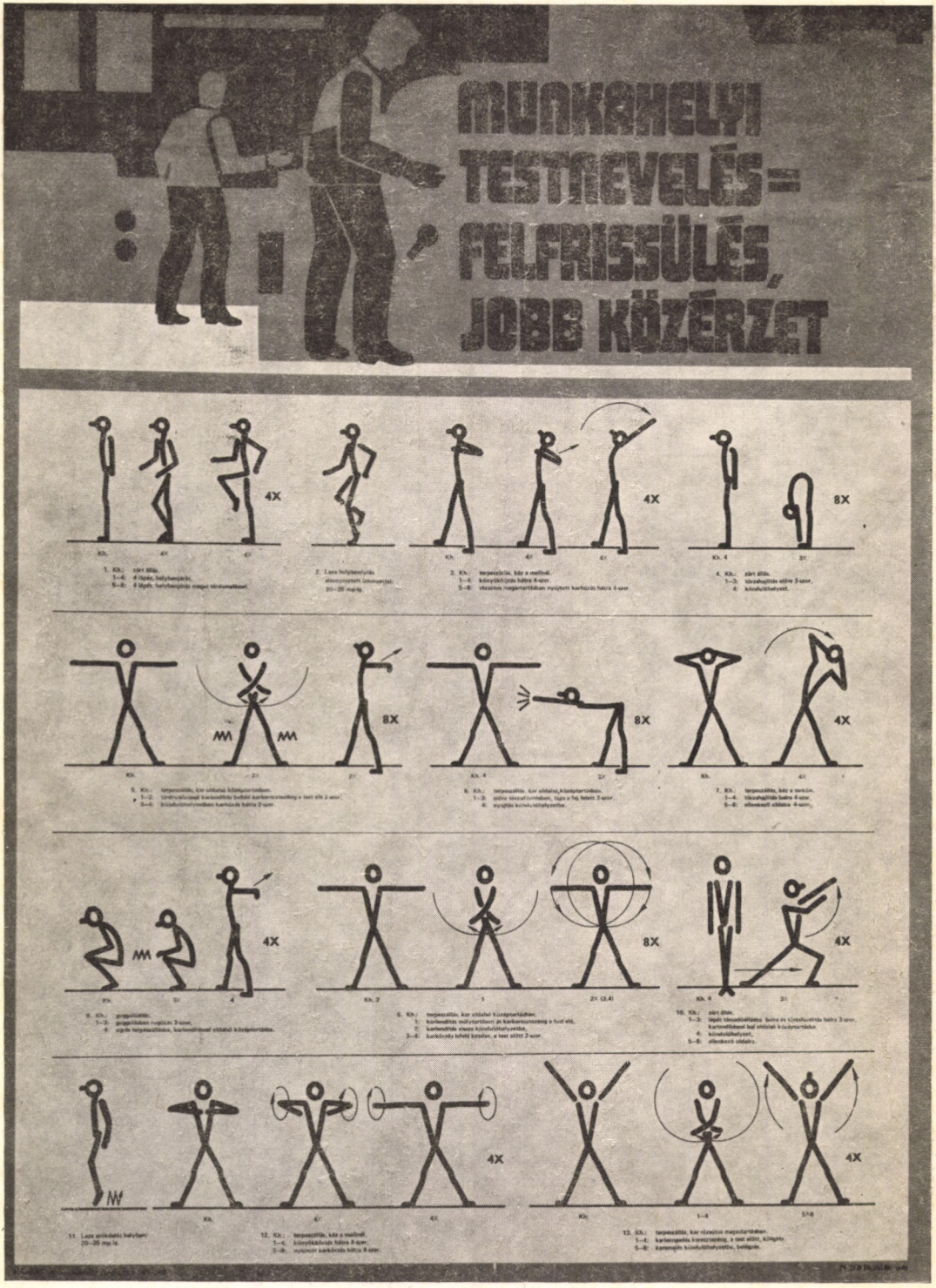
СОДЕРЖАНИЕ

*Надь Шандор:* Тетрадь для физкультурного выполнения в средней школе ..... 1
*Жакаи Калман:* Обмен опытами по обучению толканию ядра ..... 6
*Геккенбергерне Пинтер Дьёнди:* За более современное применение материи гимнастического движения ..... 8
*Виттек Лайош:* 16 часов ориентировочного бега ..... 11
*Глац Ласло:* Ролики — маховая сила программы свободного времени ..... 20
Мыслы и новости ..... 22
Из научной жизни нашей области деятельности ..... 25
Рецензия журналов ..... 27
Рецензия ..... 30

INHALT

*Sándor Nagy:* Das Leistungsheft aus Körpererziehung für die Schulen mittlerer Stufe ..... 1
*Kálmán Zsakay:* Erfahrungsaustausch über den Unterricht des Kugelstossens ..... 6
*Frau Heckenberger, Gyöngyi Pintér:* Für die modernere Anwendung des gymnastischen Bewegungsmaterials ..... 8
*Lajos Vittek:* 16 Stunden Orientierungslauf .... 11
*László Glatz:* Der Rollschuh als „Schwungkraft" des Freizeitprogramms! ..... 20
*Ideen, Neuigkeiten* ..... 22
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachgebietes ..... 25
Rundschau ..... 27
Buchhesprechung ..... 30

**4,50 Ft**




**INDEX: 25824**

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
Könyvtára

# A testnevelés tanítása

XV. ÉVFOLYAM
1979 | 2
AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



# A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Tördelő szerkesztő:
Dobiné Mónus Erzsébet

Szerkesztő bizottság:

Gyenge József
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Nagy Tamás
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

*E számunk szerzői:* *dr. Ambrus Lászlóné* főiskolai tanár, Pécs; *dr. Csider Tibor* testnevelő tanár, Bp.; *Füle Ildikó* OPI munkatárs, Bp.; *Kisfalvi Zsuzsa* szakfelügyelő, Bp.; *Magyar Beatrix* testnevelő tanár, Bp.; *dr. Nagy György* egyetemi docens, Bp.; *Nagy Sándor* OPI munkatárs, Bp.; *Petrovich Ernő* testnevelő tanár, Bp.; *Somorjai László* testnevelő tanár, Bp.; *Szentgyörgyi Zoltán* egy. testnevelő tanár, Bp.

TARTALOM

*Nagy Sándor:* A középiskolai részletes követelményrendszer I. ..... 33
*Dr. Csider Tibor—Kisfalvi Zsuzsa:* Az úszásoktatásnál tapasztalt típushibák és javításuk ..... 38
*Magyar Beatrix:* A célviszony alakítása és alakulása az iskolai testnevelésben és sportban, különös tekintettel az oktatástechnológiai szempontokra ..... 48
*Dr. Ambrus Lászlóné:* Az 1978. évi felvételi vizsgák néhány tapasztalata a Pécsi Tanárképző Főiskola testnevelés szakán ..... 50
*Dr. Nagy György:* Vonzó-e a testnevelő tanári pálya? ..... 54
*Somorjai László:* Riport. dr. Szukováthy Imrével ..... 57
Ötletek, újdonságok ..... 59
Könyvismertetés ..... 62
Folyóiratszemle ..... 63

*Megjelenik évente hatszor*

**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 postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V., József nádor tér 1., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 27,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 4,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 79.3916 Budapest, 1979
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

# A középiskolai részletes követelményrendszer I.

NAGY SÁNDOR

## Az új tantervek és a részletes követelményrendszer

A most bevezetésre kerülő tanterv egyik „újdonsága", fő jellemző vonása az, hogy *nevelés- és követelménycentrikus*. A cél- és feladatrendszer megvalósítását, megvalósulását a követelményrendszer ellenőrzi és méri.

Ujdonság az is, hogy az új tantervnek bevezetésével egyidőben a tantervkészítés új szakaszába léptünk. Amíg a korábbi terveket egy-egy tantervkészítési időszakban kellett általában valamennyi iskolatípusra és tantárgyra elkészíteni — az új tantervek is így készültek — most a tantervkészítés folyamatos munka lett. Jó lehetőséget biztosít a permanens tantervkészítéshez az, hogy az új tantervek úgynevezett *kerettantervek*. A kerettantervek nemcsak nagy választási szabadságot jelentenek a tanár számára (gondoljunk itt a képességfejlesztés, a sportjátékok, a kiegészítő anyag tanártól és körülményektől függő felhasználására), hanem lehetőséget adnak a tantervek folyamatos változtatására, továbbfejlesztésére.

Az új tantervek most kiemelt két ujdonsága közösen teszi lehetővé, hogy a fejlesztés folyamatosan megtörténhessen, és a változás további irányát is megmutatja. Már az új tanterv sem tananyagcentrikus, mint tudjuk, de méginkább igaz lesz ez a tantervek továbbfejlesztett változataira. A követelményrendszer pontos kidolgozása a tanárnak még nagyobb módszertani szabadságot biztosít.

Az új tantervek folyamatos továbbfejlesztése az új tantervek „belépésének" évében kezdődik meg iskolatípusonként és évfolyamonként. Ez *a követelményrendszer alaposabb kimunkálását* kívánja meg. Valószínű, hogy a követelmények viszonylag részletes és pontos meghatározása módosítani fogja az új tantervek egészét is, most mégis csak az új tantervek követelményrendszere részletezésének kérdéseivel fogunk foglalkozni.

Írásunk célja, hogy legalább nagy vonalakban megmutassuk azokat az elméleti és gyakorlati problémákat, amelyek a részletes követelményrendszer (a továbbiakban RKR) kidolgozásánál jelentkeznek. Így szeretnénk elérni azt, hogy a részletes követelményrendszer végső formájának kialakításában valamennyi testnevelő tanár segítsen, részt vegyen. Jó lenne, ha a kartársak segítségével olyan dokumentum készülne el, amely találkozik a kollégák törekvésével, a gyakorlatban segítséget jelent a tanulók értékelésében és segíti a teljesítmények pontos meghatározásával a tanórán és a tanórán kívüli munkát is.

A részletes követelményrendszerről szóló írásunk első részében a tantervi követelmények alakulását kísérjük nyomon, főleg az 1963-as, az 1969-es és a most megjelenő tantervek alapján, majd a követelmény értelmezésével, tantervi helyével foglalkozunk. A következő részben bemutatjuk a kísérleti céllal elkészített és jelenleg kipróbálás alatt lévő középiskolai RKR-t.

### *A követelmények tantervi alakulása*

A korábbi tantervek (pl. 1963-ban) is tartalmaztak „követelményeket", de legtöbbször csak implicit formájában. Bizonyos értelemben és feltételek mellett maga a tananyag is követelményként értelmezhető, fogható fel. A tananyagban leírtakat kell megtanítani, megtanulni. A most bevezetésre kerülő tanterveket megelőzőekben (1969) a követelmények sportáganként meghatározottak. A követelmények megfogalmazása olyan, hogy az elsajátítás szintjére is utalás történik. A különböző tanultsági szinteket azonos terminológiai kifejezésekkel választja el, határozza meg. Az „ismerjék a tanulók", „sajátítsák el a tanulók", „tudják a tanulók" kifejezések kísérletek arra, hogy a tudásszinteket egymástól jól megkülönböztesse, jóllehet ez a törekvés még sok bizonytalanságot mutat, az egyes kifejezések értelmezése sokszor nagyon különböző lehet. Ez főleg azért van így, mert a fent példának említett kifeje-

zések ugyan már különböző tudásszintekre utalnak, utalhatnak, mégis rendkívül általánosak, és használatuk sem eléggé következetes.

Az új tantervben a követelmények pontosítása két irányban is tovább fejlődik. Mindkettő rendkívül lényeges az RKR kidolgozása szempontjából. Érdemes őket egy kicsit alaposabban is megnézni, hiszen a részletes követelményrendszer az új tanterv követelményrendszerének továbbfejlesztése, pontosítása. Tehát az RKR nem merőben új, a jelenleg bevezetésre kerülő tantervtől független követelményrendszer, hanem annak részletezése.

*Követelmény, követelményrendszer*

Amíg korábban követelményekről beszéltünk, az új tantervnél követelményrendszerről van szó. Követelményrendszerről beszélhetünk két értelemben is.

Egyrészt az új tantervek „négyes követelményt" írnak elő, az előző „kettős követelményekkel" szemben. Nem egyszerű mennyiségi növekedésről van azonban szó. A követelmények sokrétűbb kibontása mellett döntő szempont az, hogy a követelmények nem egyszerűen egymás mellett állnak, nem külső szempont szerint felsorakoztatottak, hanem *a követelmények együtt és csak együtt adnak kerek egészet* egymástól elválasztva nem, vagy csak egyoldalúan értelmezhetők. Pontosan azért beszélhetünk követelményrendszerről már az új tantervben is, mert a „négyes követelmény" egymást kiegészítve alkot szerves egységet. A jó technikai, taktikai tudásszintet például a fizikai képesség szint a műveleti strukturák felismerése, a neveltségi szint teszi teljessé.

Tehát a követelmények az új tantervben már „önmagukban" is követelményrendszerré formálódnak. A követelményrendszer erejét növeli, hogy szorosan kapcsolódik a tanterv egészéhez is, de különösen a cél- és feladatrendszerrel erős az összefüggés, bizonyos értelemben az azonosság. Végső fokon a cél-feladat-követelményrendszer egysége az alapja az új tanterv egységének is.

A részletes követelményrendszer kidolgozásánál messzemenően figyelembe vettük az új tanterv követelményrendszerét, az RKR ennek alaposabb, több szempontot figyelembe vevő kibontása, pontosítása. Konkrét megoldási formáira tanulmányunk következő részében fogunk részletesen kitérni.

*A követelmények megállapítása, mérése*

A követelmények meghatározása végső törekvésében a teljesítmények pontos megállapítását mérését jelenti. A tanítás-tanulás folyamatában, a cselekvésszabályozásban a teljesítménymotíváció kialakítása az egyik lényeges szempont. Tulajdonképpen a külső, sokszor esetleges motivációt belső motivációvá kell „alakítani", ami gyakran nem más, mint a teljesítmény szerepének, jelentőségének tanítása-tanulása.

Az új tanterv ebben az irányban is megteszi az első lépéseket. A fizikai képességeket mérő gyakorlatok országos standardjai jó összehasonlítási alapot adnak a tanárnak és tanulónak az országos szinthez és saját maga fejlődéséhez is. Természetes, hogy az RKR kialakításánál az általános fizikai képességmérő gyakorlatokat és standardokat változatlan formában felhasználtuk.

Jó lenne, ha valamennyi követelmény mérhető lenne. A részletes követelményrendszer kísérletet tesz arra, hogy mérhető követelményeket határozzon meg, jóllehet valamennyien tisztában vagyunk azzal, hogy ez a kísérlet jelenleg csak félmegoldásra vezethet. Vannak olyan követelmények, főleg a nevelési, erkölcsi követelményekre gondolunk itt, de nagyrészt ide tartozik a sportműveltség tudásszintjének egzakt megállapítása is, amelyek mérése ma még megoldhatatlan feladat nemcsak testnevelésben, hanem a többi tantárgyban is.

A mérési formákról, a teljesítményt megállapító-mérő gyakorlatokról, a mért teljesítmények felhasználási körétől konkrét példában fogunk beszámolni.

*A „követelmény" terminus értelmezése*

Úgy gondoljuk a „követelmény" kifejezés annak ellenére sem kellően tisztázott, hogy az új tanterv bevezetését előkészítő továbbképzéseken rendszeresen értelmeztük és a tantervi útmutatókban is foglalkoztunk vele. Még ma is gyakran találkozunk a követelmény fogalmának leszűkített felfogásával, amit az egyszerűség kedvéért a „követelés" szóval jelöltünk. Pontosabban: hajlamosak vagyunk arra, hogy követelmények alatt a tanár egy-egy konkrét, kiragadott követelését értsük. (Kizárólag a tanuló számára.) Már

csak ezért is célszerű ezt a kérdéscsoportot alaposabban körüljárni.

A részletes követelményrendszer kidolgozását az OPI-ban az »Általános követelményrendszer koncepció« (Kézirat 1976.) elkészítése előzte meg. A követelmény fogalmát a következő fogalmazásban adja meg: »Pedagógiánkban a „követelmény" és a „követelményrendszer" fogalmakat több jelentésváltozatban használjuk. A kidolgozásra kerülő követelményrendszer a tanterven belüli összefüggéseket tárgyalja. (Így például a társadalomnak az iskola iránti követelményeit nem elemzi.) Ebben a szűkebb értelemben a követelményrendszer a pedagógiai célrendszer szerves részének tekinthető, amely tartalmazza az adott tartalomhoz és neveltségi szinthez kapcsolódó „megkövetelhető", illetve ellenőrizendő és értékelendő alapvető személyiségjegyeket (tudást, tevékenységet, magatartást).«

Az új tantervekben ez az értelmezés érvényesül. Dr. Nagy Tamás A testnevelés tanítása 1977/1. számában ezt írta: „... a testnevelés tantervek követelményei szervesen illeszkednek egy általános pedagógiai követelményrendszerhez. A pedagógiai gyakorlat alapján három egymással összefüggő képzési szférát szokás egymástól megkülönböztetni (a fizikai teljesítménymérést is ezen belül helyeztük el):

1. Az értelmi neveléssel, a megismeréssel összefüggő feladatok, ill. követelmények.
2. A mozgástanulással (cselekvéstanulással) összefüggő feladatok, ill. követelmények.
3. Az érzelmi, akarati neveléssel, a pozitív lelki tulajdonságok kialakításával összefüggő követelmények.

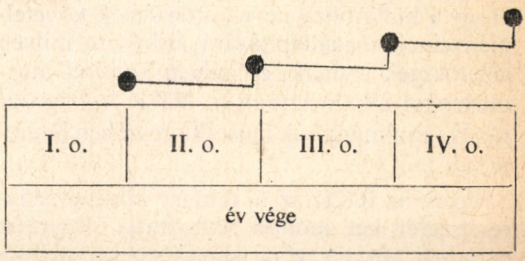
Ha ezt a három követelményszférát a fizikai teljesítményekben megjelölt fizikai képességfejlesztéssel egészítjük ki, és ismételten hangsúlyozzuk egymással való összefüggésüket, felvázoltuk a tanterv követelményrendszerét..."

A „követelmény" terminus korábbi pontosítását jelenti, ha a követelményt mint a tanuló legszélesebb értelemben felfogott tanultsági (tudásneveltség) állapotára vonatkozó kritériumot határozzuk meg. A tanulási-tanítási folyamat eredményét (tanultsági szint, tudásszint, neveltségi szint) a követelmények, a kritériumok határozzák meg. A kritérium vonatkozhat a tanulási-tanítási folyamat végállapotára de vonatkozhat bármely közbeeső állapotra is. A részletes követelményrendszer tanultsági állapotot meghatározó kritériumai döntő többségükben résztanultsági állapotra vonatkoznak.

*Miért részletes és pontosított az RKR?*

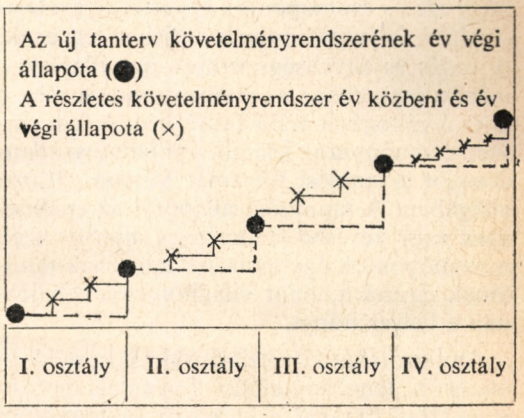
Az új tanterv követelményei egy-egy osztályra határozzák meg a követelményeket. A szemléletesség kedvéért ábrázoljuk az új tanterv követelményeit sematikus rajzon (1. ábra).

A tanév végi követelmény jele ●




*1. ábra*

Az RKR nem elégszik meg a követelmény 1. ábrán bemutatott „felbontásával". Az egész évre vonatkozó követelményeket az év egy-egy részére vonatkozóan is meghatározza. Teszi ezt főleg abból a meggondolásból, hogy a végső kritériumnak, amelyek a tanítás-tanulás eredményét, eredményességét mutatják meg, csak részcélok, részkövetelmények segítségével, megvalósításával érhetők el. Sematikusan a 2. ábrán mutatjuk meg a változást.




*2. ábra*

Az ábrákból láthatjuk, hogy amíg az új tanterv „csak" az év végén elérendő tanultsági állapotot határozza meg, addig az RKR ezeket a nagy egységeket felbontja: az idő és a tartalom vonatkozásában egyaránt.

Az RKR az új tanterv követelményrendszerét azonban nemcsak részletezi, — alaposabban bontja fel részkövetelményekre — hanem igyekszik olyan követelményeket meghatározni, amelyek terminológiailag is egyértelműek és szükséges esetekben mérhetők. Ezért helyénvaló az RKR szinonimájaként pontosított követelményrendszerről is beszélnünk. Hogy a különböző nevelési területek követelményeinek megállapítására, mérésére milyen lehetőségek vannak, és milyen konkrét megoldásokat alkalmaztunk az RKR kidolgozásánál, tanulmányunk második részében bemutatjuk.

Tehát az RKR az új tanterv követelményrendszerét két módon változtatja. Egyrészt nemcsak tanév végére vonatkozó követelményeket határoz meg, hanem az egy tanév követelményeit kisebb tanítási-tanulási egységekre bontja. Jelentős változás az is, hogy a tanultsági állapotra vonatkozó kritériumokat igyekszik pontos terminológiai szóhasználattal és mérőeszköz kidolgozásával lehetőleg egzakt formában megadni.

*A tanulási-tanítási folyamat és a követelmények*

Elméleti és gyakorlati megfontolások szerint is akkor és úgy helyes és szerencsés a tanúltsági állapot csomópontjait megragadni, hogy ezek a csomópontok egyúttal a tanulási-tanítási folyamat csomópontjai is legyenek. A tudás és neveltségi szintek megállapítása, mérése csak ebben az esetben mutatja meg a tanuló változását kellő élességben. A fent említett csomópontok jelentik a pillanatnyi állandóságot a tanulási folyamat folyton változó világában. A tanultsági állapotot az eredményes vagy kevésbé eredményes munkát ezek a csomópontok úgy mutatják tanítónak-tanulónak egyaránt, mint világítótornyok hajósnak a helyes irányt.

Amikor tehát követelményekről beszélünk, akkor a tanulási-tanítási folyamat mentén igyekszünk azokat a jellemző (a tanultsági állapot szintjére mutató) teljesítményeket megfigyelni és mérni, amelyek segítségével egyértelműen megállapíthatók és differenciáltan elválaszthatók a tudásszintek. Végső megállapításban a *tanulási-tanítási folyamat eredményességét állapítjuk-mérjük meg*, általánosan, neveltségi szintek és speciális szempontok szerint is. Talán éppen az a törekvés, hogy e tanulási-tanítási folyamat csomópontjai és a követelmények meghatározása egybeessen, mutat rá és ad választ arra a kérdésre, miért nem tekinthetők a követelmények egyoldalúan a tanárnak tanulóval szembeni követelésének. Mivel a követelmények kritériumai a tanulási-tanítási folyamat csomópontjaira vonatkoznak, a követelmények a tanuló és a tanító közös munkájának eredményét adják. A tanuló tanultsági állapota a tanulási-tanítási folyamat eredménye, amelynek szintjét a tanuló munkája egyedül nem határozhatja meg általában, tehát a többi tantárgyban sem, de különösen nem a testnevelésben. Tantárgyunk jellemzője, hogy a tanulási folyamat szinte kizárólag a tanórán történik, a tanulóknak a tanórán kell az új anyagot elsajátítani, azt begyakorolni és alkalmazni.

Jóllehet az RKR követelményei a tanulók teljesítményére vonatkoznak, mégsem jelenti ez azt, hogy a tanárra ezek a követelmények „közömbösek" lehetnek. *A tanár felelőssége és kötelessége* éppen az, hogy a lehető legnagyobb mértékben *biztosítsa az optimális tanulás feltételeit.* Amikor a tanulók a meghatározott követelményeket nem érik el, gondoljanak a kartársak arra is, hogy milyen mértékben voltak optimálisak a tanulás tárgyi és személyi feltételei.

*Az RKR és a tanterv*

A részletes követelményrendszer önálló műfajt képvisel, mégsem független a tantervtől. Éppen ezért szükséges az RKR tantervi helyével, funkciójával, valamint a tantervek értékelésében betöltött szerepével is foglalkozni.

*A követelményrendszer tantervi helye és funkciója*

Az új tantervek öt főbb strukturális elemet tartalmaznak. Ezek a következők: tantárgyi célok; a tanítási-tanulási folyamat irányításával kapcsolatos nevelési feladatok; a tananyag (tartalom); a követelmények és az eszközjegyzék.

A részletes követelményrendszer kidolgozásánál az új tantervből indultunk ki és a következőket vettük figyelembe:

1. *A részletes követelményrendszer maradjon a tanterv szerves része.* Ez azért lehetséges, mert a tanterv az előzetesen elfogadott célok és feladatok ismeretében fejti ki a tananyagot és határozza meg a követelményeket. A tananyag és a követelményrendszer kidolgozása tehát egyidejűleg és kölcsönhatásban történt.

2. Az egyes követelmények *heirarchikus felépítést* alkotva (taxonómia) válnak követelményrendszerré, differenciáltan kapcsolódnak a célokhoz, a feladatokhoz és a tananyaghoz. Ez megfelelő módon biztosítja a tantárgyszervezés nevelési, személyiségformáló megalapozását. A taxonómia alkalmazásához az OPI Ifjúsági Bizottsága által létrehozott általános követelménytaxonómia adott jó kiindulási alapot. A nevelési területek összefüggését az általános pedagógiai célrendszeren belül a következő táblázattal szemléltetjük:

*Általános pedagógiai célrendszer*

| Terület szint | Értelmi (kongnitív) | Értelmi-akarati (affektív) | Motoros (pszichomotoros) |
|---|---|---|---|
| 1. | A) Felidézés | A) Nyitottság | A) Utánzás |
| 2. | B) Rutin eljárások | B) Befogadás | B) Külső vezérlés (jártasság) |
| 3. | C) Megértés | C) Értékképzés | C) Belső vezérlés (készség) |
| 4. | D) Alkalmazás | D) Értékrendszer | D) Interiorizáció (képesség) |
| 5. | E) Kritikai megitélés | E) Magatartás | |

3. *ábra*

Azt, hogy hogyan használtuk fel az általános pedagógiai célrendszert a testnevelés RKR-ének kidolgozásánál, írásunk második részében mutatjuk meg.

3. A részletes követelményrendszer lehetőleg olyan követelményeket tartalmazzon, amelyek *az ország bármely iskolájában, minden tanárnak és minden tanulónak megvalósítható.*

Tekintettel van arra, hogyan valósíthatók meg a követelmények, milyen eszközök állnak rendelkezésre, milyen a testnevelés módszertani kultúrája, milyen a testnevelő tanárok szemlélete és felkészültségi szintje?

4. Az RKR követelményei a lehetőséghez mérten *egyértelműek* és a lehető *legkonkrétabbak.* Ennek akkor teszünk eleget, ha a követelményeket többé-kevésbé operacionalizáltan is kifejezzük (mérőeszközöket dolgozunk ki). Ebből következik, hogy a részletes követelményrendszer a tanítási-tanulási folyamatot mintegy „beállítja", de ez az alapja a tanulók egységes ellenőrzésének és értékelésének is.

5. Álljon *a részletes követelményrendszer és az új tanterv tananyaga* továbbra is *kölcsönhatásban,* a tananyag logikai struktúrája maradjon szoros összefüggésben az RKR kategóriáival.

6. Az új tanterv a tananyagot törzs- és kiegészítő anyagra osztja, követelményrendszere a törzsanyagra vonatkozik. A részletes követelményrendszer is csak a *tanterv törzsanyagára* dolgozza ki a követelményeket.

7. A törzsanyagra kidolgozott RKR feladata az is, hogy a továbbhaladáshoz feltétlenül szükséges (*minimumszint*), és a teljes elsajátítást mutató követelményszint (*optimális teljesítményszint*) jól elhatárolt legyen.

8. Mint arról már szóltunk, az RKR a követelményeket ne csak tanévekre állapítsa meg, hanem tantervi témákhoz, a tanév egyes szakaszaihoz is. Valószínű szükség lesz egy tanévnél nagyobb egység követelményeinek megállapítására is, például a tanulmányi időszak végén (szakmunkásképző iskoláknál a II., illetve a III., középiskoláknál a IV. év végén).

9. A követelmények pontos meghatározásának még két további hatását is figyelembe kellett vennünk:

*a*) A kellően differenciált követelmények, a teljesítmények pontos mérése feltehetően növeli majd az *iskolai értékelés objektivitását*, és ezen keresztül meghatározó hatású lesz a tananyag elsajátítását tekintve. Ez érthető, hiszen tanuló és tanár egyaránt az optimális teljesítmény elérésére fog törekedni, elsősorban a követelmények által meghatározott területen. A követelmények a tanulási-tanítási folyamatba szervesen beilleszkednek, mérőeszköz és országos táblázatok felhasználásával szinte automatikusan ellenőriznek-értékelnek, még sincsenek meg a feltételei annak, hogy ezekre osztályozzunk.

*b*) Mivel a követelmények a tanulási-tanítási folyamat egészének eredményességét határozzák és mutatják meg, a részletes követelményrendszer alkalmas arra is, hogy *a tantervi fegyelem szintje* segítségével megállapítható legyen. Ezért várható, hogy a felügyeleti szervek (igazgató, szakfelügyelet, általános felügyelet) vizsgálódásának középpontjába az elért eredmények (az RKR teljesítési szintje) sokoldalú módszerekkel történő elemzése kerül majd.

10. A részletes követelményrendszer az új tanterv alapján készül. Azt iskolatípusonként és osztályonként két-két évig kipróbáljuk, az az mintegy „bemérjük". Nagyon valószínű, hogy a végleges RKR kidolgozása jelentős segítséget ad majd a *tantervi értékelésben.*

A tantervi értékelésben arra keressük a választ, hogy elértük-e például az új tantervben kitűzött célokat? Ha ez nem, vagy nem teljes mértékben sikerült, milyen okai vannak a sikertelenségnek? A részletes követelményrendszer ezekre a kérdésekre szükségszerűen választ ad. Nemcsak válaszol azonban, nemcsak a diagnózist mutatja meg, hanem legalább *hipotétikusan a tantervfejlesztés további útját is meghatározza.*

# Az úszásoktatásnál tapasztalt típushibák és javításuk

DR. CSIDER TIBOR—KISFALVI ZSUZSA

A gyógyító munkában, így az iskolai gyógytestnevelésben is vezető szerephez jutott az úszás. Nemcsak a gerinc- és mellkasdeformitásoknál van izom- és testfejlesztő szerepe, hanem minden gyógytestnevelésben számba vehető betegségnél a gyógyítás fontos eszköze. A gyógytestnevelő tanárnak nemcsak a különböző edzésmódszereket és azoknak a szervezetre gyakorolt hatását kell ismerni, ha nem meg kell tanítani úszni a tanítványait. Feladata hármas:

*a*) a vízhezszoktatás és vízfekvés didaktikai lépéseire a korszerű úszómozgás könnyen ráépíthető legyen;

*b*) a korszerű úszástechnika tanítása, a gyógytestnevelésre és egyénre alkalmas mozgásváltozatok kidolgozása;

*c*) az úszástechnikát olyan szintre kell emelni, hogy a tanítványok képesek legyenek edzésjellegű testfejlesztő munkára.

Az oktatás megkezdésénél figyelembe kell vennünk néhány fontos szempontot. Kisgyermekeknél számolnunk kell a víztől való félelemmel. A szorongás rontja a szabatos mozgást. Még az önként víz alá merülő gyermek is fél az izoláltságtól és percepciós lehetőségének a beszűkülésétől. Figyelembe kell vennünk azt is, hogy a gyermeket tanította-e már valaki úszni. Akkor van a legnehezebb dolga az oktatónak, ha nem szakember ismertette meg a gyermeket a vízzel, esetleg erőszakos módszereket alkalmazott. A gyermek korára is tekintettel kell lennünk, mivel minél idősebb korban tanul valaki úszni, annál nehezebben tanítható.

*A mozgáshibákat következményük szerint csoportosítottuk.*

1. *A fejtartás hibái:* ez a tanulás bármely szakaszában előfordulhat és szerintünk a legsúlyosabb hiba. Kihat a légzésre és a hátizomzat tónusának emelkedése miatt hamar kifárad a tanító.

2. *A vízfekvés hibái:* főként a test egyéni fajsúlyából eredhet. Van aki lebeg a vizen, van akinek ugyanezért meg kell küzdeni.

3. *A kar- és lábmozgás, valamint a kettő koordinálatlanságából eredő hibák.*

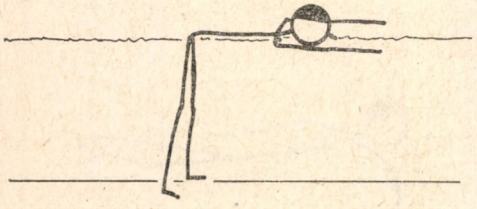
4. *A légzési hibák:* a légzésfázisok arányainak hibái (be- és kilégzés és légzésszünetek), a légzési elégtelenség (rövid kilégzés, kapkodó belégzés).

5. *A mozgásintegráció hibái:* ezek akkor jelentkeznek amikor a kar-, a láb- és légzésfázisokat már elsajátította a tanuló. A következő didaktikai feladat ezeknek a mozgásrészleteknek az egymáshoz illesztése (integrációja). A részmozgások helyes kapcsolódása harmonikus mozgásegységben jelentkezik amely a siklás, a gyorsaság és a külsőleg is esztétikus mozgás látványában mutatkozik meg.

Ezek a hibák a különböző úszásnemeknél különböző arányokban és sajátos kapcsolatokban jelentkezhetnek. Ezért a hibákat a vízhezszoktatás és a vízfekvés valamint a négy úszásnemnél külön tárgyaljuk. Vannak hibák amelyeket csak szárazföldi oktatással tudunk megszüntetni, másokat pedig csak a vízben. Minden hibafajtánál rámutatunk az általunk helyesnek tartott eljárásra, a hiba megszüntetésének módjára.

*1. Vízhez szoktatás*

*a*) Nem meríti az arcát a vízbe, csak a száj körüli részt, nem fújja ki a levegőt (1. ábra).



*1. ábra*

*Hibajavítás:* kapaszkodjon az uszoda korlátjába és egyenes törzzsel szemig merüljön a vízbe. Házi feladatul adjuk a fürdőkádban való gyakorlást, az uszodában hagyjuk magára. Kényszert nem szabad alkalmazni, a legkisebb eredményért is meg kell dícsérni.

*b*) A vízigombóc tanulásánál felemeli a fejét és csak egyik lábát emeli fel (2. ábra).



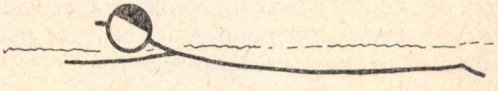
*2. ábra*

*Hibajavítás:* vissza kell térni az előző gyakorlási szakaszhoz (1. ábra), vagy a korlátba kapaszkodva végezze el a gyakorlatot (3. ábra).



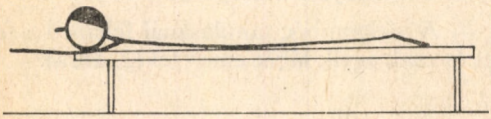
*3. ábra*

*c*) Siklásnál a fej emelt — bár a víz alatt marad — ezért a csípő és a lábak mély helyzetbe kerülnek. A m. lattisimus dorsi és a m. trapezius fokozott feszítettségük miatt később csökkentett erővel vehetnek részt az áthúzásban (4. ábra).



*4. ábra*

*Hibajavítás:* vissza kell térni a vízhezszoktatási gyakorlatokhoz. Padon hasonfekvésben a csípő helyzetének érzékeltetése (5. ábra).



*5. ábra*

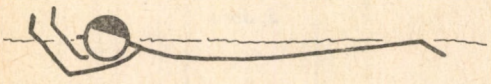
*d*) Siklásnál a fej mélyen, a csípő magasan helyezkedik el (6. ábra).



*6. ábra*

*Hibajavítás:* padon hasonfekvésben a helyes csípőtartás érzékeltetése. Vízben úszódeszkával könnyen korrigálja a testhelyzetét.

*e*) Gyenge izomzatú kisgyermekeknél előforduló hiba, hogy kezüket csuklóig kiemelik a vízből, könyökölnek a vizen. Ebből a helyzetből nem lehet elkezdeni a húzást (7. ábra).

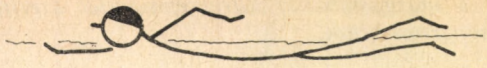


*7. ábra*

*2. Gyorsúszás*

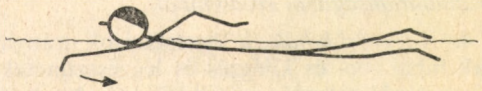
*a*) A vízvonal fölé emelt fejjel úszik, a legdurvább hibák egyike. A hátizom feszítettsége átterjedhet a farizomzatra is, és megnehezíti a hatásos lábtempót. A fej helyzete más hibáknak is forrása lehet (8. ábra).

*Hibajavítás:* úszás levegővétel nélkül, a vízvonal a haj szélének magasságában legyen.



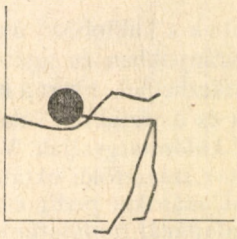
*8. ábra*

*b*) Az emelt fej miatt a húzásra készülő kar tenyerével le kell nyomni a vizet, hogy korrigálja vízfekvését. A munkát végző kar rövid szakaszon húz (9. ábra).



*9. ábra*

*Hibajavítás:* az álcsúcs leejtése és a húzókar rövid ideig a fül mellett marad (csúsztat). Ezt a mozgást szárazföldön is lehet érzékeltetni, a munkát végző kar húzó-toló fázisa addig tart, amíg a kézfej el nem éri a combot (10. ábra).



*10. ábra*

*c*) A fej kiemelve a vízvonal felett jobbrabalra forog és a karciklusok ritmusa felgyorsul. A húzókar már a törzs alatt van, amikor a tolókar még csak a vízből emelkedik ki (11. ábra).



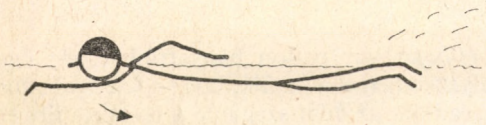
*11. ábra*

*Hibajavítás:* úszódeszkán a húzást kezdő kar késleltetése és szinkronizálása a légzéssel. Az úszó várja meg míg a húzó karja majdnem visszaér a deszkára és csak akkor kezdje el a másik karral a húzást. A légzést mindkét oldalra végezze (12. ábra).



*12. ábra*

*d*) Nyújtott könyökkel szabadítja ki a karját a vízből. A kar rotált, a tenyér felfelé néz és a víz felszínéhez közel kerül ismét előre (13. ábra).



*13. ábra*

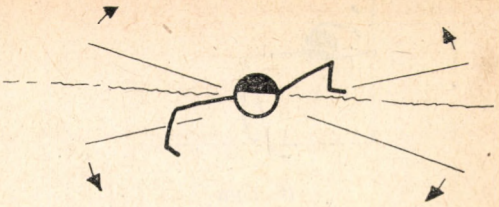
*Hibajavítás:* bordásfalnál törzsdöntés helyzetében váltott karral karkörzés kifejezett hajlított könyökemeléssel. Vízben gyakorlásnál hívjuk fel arra a figyelmet, hogy először a könyök bukkanjon ki a vízből (14. ábra).



*14. ábra*

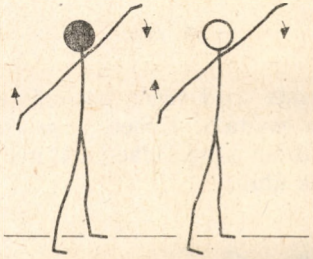
*e*) A levegővételnél a fejével és a törzsével nem forog, a vállsík a víz felszínével párhuzamos marad. Ezért előre kiemelt fejjel kénytelen levegőt venni (15. ábra).

*Hibajavítás:* szárazföldön malomkörzéssel kombinált fej- és törzsfordítás és levegővétel.



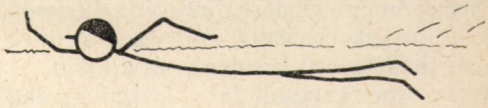
*15. ábra*

Ugyanezt végeztethetjük alacsony vízben járás közben. Utána gyorsúszással, és az úszót kisérve a parton ujjainkon számokat mutatunk a levegővétel pillanatában, amit az úszó, helyes légvételnél megfigyelhet. A gyakorlás után kérdezzük meg, mennyit mutattunk (16. ábra).



*16. ábra*

*f*) A vízfeletti karmunka fázisában lemarad a csukló, és a könyök érkezik először a vízbe. A víz alatti munkaszakaszban a tenyér nem fog vizet és ennek megfelelően a haladási sebesség lecsökken (17. ábra).



*17. ábra*

*Hibajavítás:* a bordásfallal szemben váltott karkörzés törzsdöntés helyzetben. Először az ujjhegy érkezik a bordásfalra. A gyakorlatot behunyt szemmel végezzék az izületi hajlásszög érzékelése miatt. Utána nyitott szemmel is ismételjék meg a gyakorlatot (18. ábra).



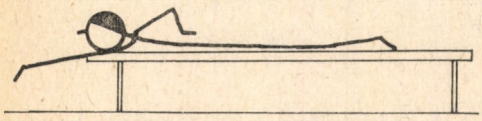
*18. ábra*

*g)* A víz alatti munkafázisban ejtett könyökkel húz át az úszó. A hiba következménye, hogy légvételnél meg kell emelni a fejét. A mozgáshiba másik következménye, hogy a karlehúzó izmok nem erősödnek (19. ábra).



*19. ábra*

*Hibajavítás:* pad végén hasonfekvésben a karmunka javítása. Ebben a helyzetben az úszó vizuálisan is érzékelheti a könyök hajlásszögét (20. ábra).



*20. ábra*

A fej helyzetének és a végtagok mozgáshibáinak kölcsönös kapcsolata erősebben jelentkezik a gyorsúszásnál, mint a többi úszásnemnél. Itt figyelhető meg legjobban az a körülmény, hogy a hibák halmozódásai felerősítik a mozgáskapcsolatok szétesését. A csúsztatott (késleltetett) karmunka és a rövid — a késleltetéshez kapcsolódó — levegővisszatartás jól illeszkedik a gyógytestnevelésben megformált edzésmunkához.

*3. Hátúszás*

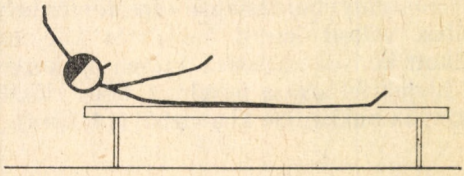
A hátúszás gyógytestnevelési szempontból a legfontosabb úszásnemek közé tartozik. A jól megkonstruált hátúszó mozgásnál nemcsak a nagy hátizmok erősödnek, hanem a gerincet forgató izomcsoportok is működnek. Nem elhanyagolható szempont az sem, hogy a kar magastartásban, a húzás megkezdése előtti pillanatban végzett erőteljes karnyújtás elősegíti a gerinc mozgékonyságát.

*a)* A fej túlzott hátrahajlításából több hiba származhat. A vízfekvés magas lesz, a has és a csípő felkerül a víz tetejére, esetleg a lábak térdből lógnak. A m. trapezoidus előfeszítettsége miatt az úszó nem tudja a karját felemelni a fül mellé. A húzást rézsutos magastartásból kezdi meg, és a törzsét sem tudja forgatni ebben a helyzetben (21. ábra).



*21. ábra*

*Hibajavítás:* padon hanyattfekvésben úgy helyezkedjen el a tanuló, hogy a feje szabadon maradjon, az állát szegje le a mellére. Ebben a helyzetben érzékeltetni tudjuk a kar helyes magatartás helyzetét (22. ábra).



*22. ábra*

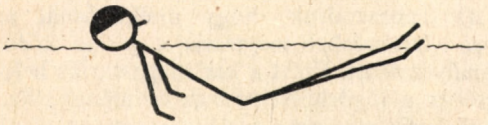
*b)* A fej túlzott hátrafeszítésével más hibák is jelentkeznek. A lábtempó hatástalan marad a csípő homorított, túlfeszített helyzete miatt. Azonkívül az úszó a karjával a vizet az arcába fröcsköli (23. ábra).



*23. ábra*

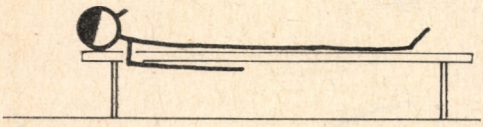
*Hibajavítás:* hasonló a 3/a-nál leírtakhoz.

*c)* Az úszó a vízfekvés helyzetének felvételekor lesűllyeszti a csípőjét, leül és lábai felemelkednek a víz tetejére. Ebben a helyzetben vagy lehetetlen végrehajtani a láb és karmunkát, vagy nagyon nagy mozgási energia kell a végrehajtásához (24. ábra).



*24. ábra*

*Hibajavítás:* padon érzékeltessük hanyattfekvésben a csípő helyes tartását (25. ábra).



*25. ábra*

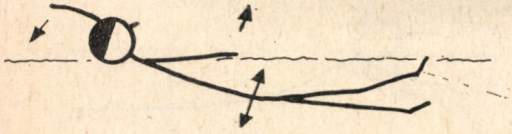
Majd vízben állóhelyzetből dőljön hanyattfekvésbe, a lábak emelésének késleltetésével. A csípő emelését kikényszeríthetjük, ha az úszó a karjait magastartásba emeli (26. ábra).



*26. ábra*

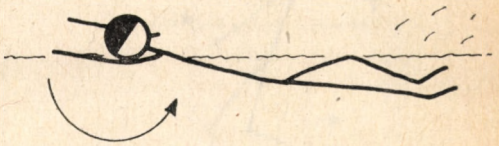
A helyes vízfekvés kiváltása után a tarkó alá tett deszkával oktathatjuk a lábtempót.

*d)* Gyakori hiba, ha az úszó a kiemelt karral azonos ritmusban lesüllyeszti a csípőjét. A feje víz alá kerül, amivel a légzést akadályozza (27. ábra).



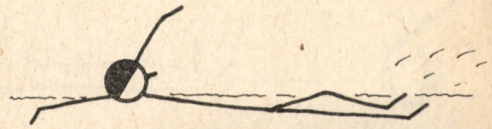
*27. ábra*

*Hibajavítás:* a pároskarú hátúszás megszünteti ezt a hibát, mert páros karral növekszik a siklási sebesség és a hátizmok munkatónusa átterjed a csípőizomzatra is. A tónusfokozódás megakadályozza a csípő periódikus süllyedését. A hátúszásnak ez a fajtája kitünően erősíti a széles hátizmot és a vállöv izomzatát (28. ábra).



*28. ábra*

*e)* A vízfeletti munkát végző kar majdnem utóléri a másikat. A mozgás erölkődővé válik, a haladási sebesség lecsökken. Oka általában a gyenge izomerő: a húzókar lassan húz át a víz alatt és ezt éri utól a másik kar (29. ábra).

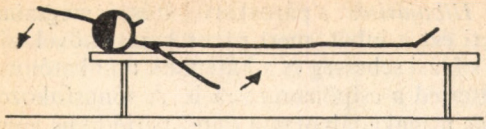


*29. ábra*

*Hibajavítás:* a helyes mozgásritmus érzékeltetésére végeztessünk malomkörzést szárazföldön (30. ábra), padon hanyattfekvésben malomkörzést (31. ábra) és ugyanezt a vízben járással hátrafelé (32. ábra).



*30. ábra*

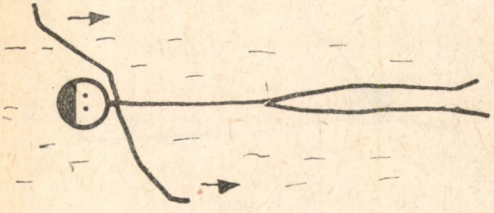


31. ábra



32. ábra

*f)* Túlnyújtott könyökkel húz át, ezért a kar a testtől távolódó pályán mozog ( a könnyebb ellenállást keresve) (33. ábra).

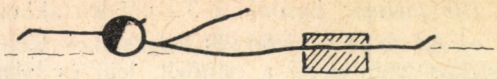


33. ábra

*Hibajavítás:* vízben, hátrafelé járás közben a helyes karmunka kialakítása (34. ábra). A combok közé szorított úszódeszkával a karmunka kialakítása (35. ábra). A combok közé szorított úszódeszkával a karmunka gyakorlása (35. ábra).



34. ábra



35. ábra

*4. Mellúszás*

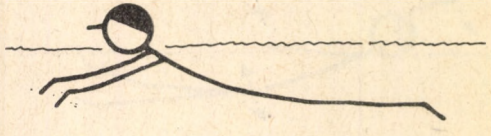
*a)* Tapasztaltuk, hogy mellúszásnál az úszó vízfekvésben megtartja a gerinc kóros vonalvezetését. Ezért a kar magastartás helyzetében a főgörbület convex oldalával ellenkező karja messzebb nyúlik, a convex oldali kar lemarad. A húzás a convex oldali karral rövidebb és az úszómozgás féloldalassá válik. Ezért egyes esetekben nem is ajánljuk a mellúszást a mozgásterápiában. A lábmunka is ennek megfelelően féloldalassá alakulhat (36. ábra).



36. ábra

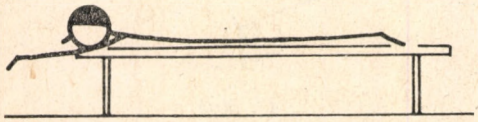
*Hibajavítás:* A hibás mozgást csak szárazföldön a helyes tartás izomérzékelésével együtt lehet megszűntetni. Ha hibás tartását úszás közben is megőrzi, akkor más úszásnemre kell áttérni.

*b)* Mellúszásnál a vízből kiemelt és hátrafeszített fej több hiba forrása lehet. A csípő és a törzs homorított helyzete miatt a lábak mélyen vannak a vízben és tolómozgásuk nem a propulziót szolgálja, hanem a testet kiemeli a vízből. Azonkívül a törzs feszített helyzete miatt a hátizmok előtónusba kerülnek és nem tudják hatásosan segíteni az aktív izommunkát (37. ábra).



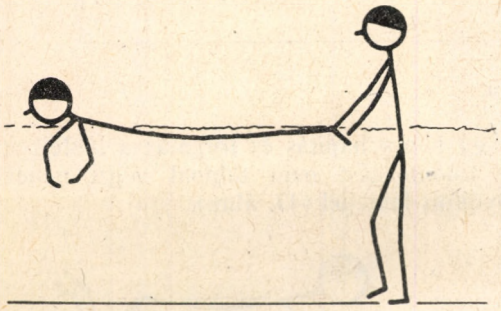
37. ábra

*Hibajavítás:* elsősorban a helyes légzést kell megtanítani, azután padon hasonfekvésben a helyes vízfekvés érzékelését alakítsuk ki (38. ábra), később vízfekvés helyzetében az



*38. ábra*

oktató a tanítvány háta mögött állva fogja meg a lábfejét és tolja maga előtt. Az úszó a légzést és karmunkát összehangolva végezze (39. ábra).



*39. ábra*

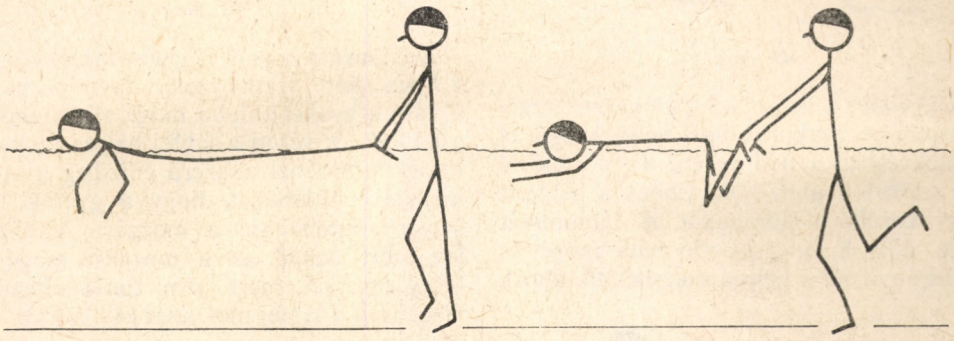
*c)* A kar- és lábmunka időzítése (integrációja) rossz. A karmunka húzófázisának korai szakaszában már elkezdődik a sarkak közelítése a combokhoz és a combok túlhajlított helyzetbe kerülnek. Az úszó valósággal gombóccá zsugorodik össze. Ennek a hibának legbiztosabb jele, hogy a gerinc lumbális szakasza kibukkan a vízből (40. ábra).



*40. ábra*

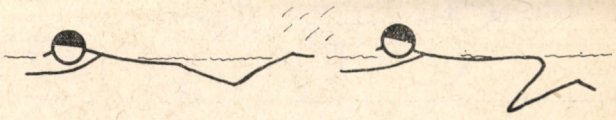
*Hibajavítás:* a hibát akkor ragadjuk meg a leglényegesebb pontján, ha a lábmunka kezdetét késleltetjük. A jó időzítés előfeltételeként a légzést is át kell alakítani: hosszabb légzésvisszatartás szükséges a lábmunka megindítása előtt.

A késleltetést vízben érzékletesen úgy oktathatjuk, ha a tanítvány háta mögé állva megfogjuk a lábfejét, és magunk előtt tolva az úszó a légzést és a karmunkát összehangolva végzi míg a lábmunkát mi vezetjük kézzel (41. ábra).



*41. ábra*

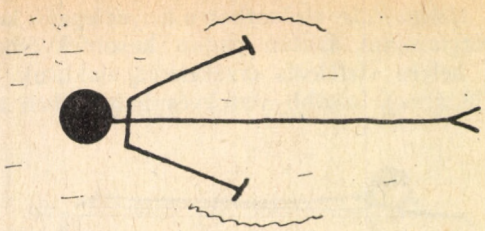
*d)* A fej erőltetett víz fölé emelése és vízbemerítése elsősorban a vízfekvés hibája. Ezt a hibát kisérheti a törzs le-fel mozgása (42. ábra).



*42. ábra*

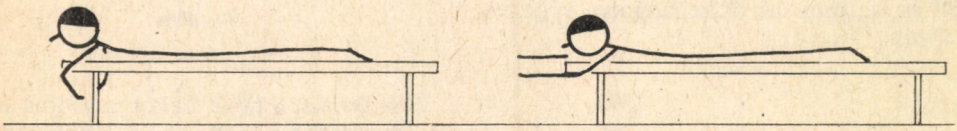
*Hibajavítás:* a tanítvány csak deszkával és lábbal ússzon. A deszkát a távolabbi végénél fogja, ezáltal a fej kissé rögzített lesz és az arc, továbbá a vállak egyszerre merülnek a vízbe.

*e)* A legáltalánosabb hiba: az úszó a karjaival vállmagasságban szélesen és nyújtott könyökkel húz (43. ábra).



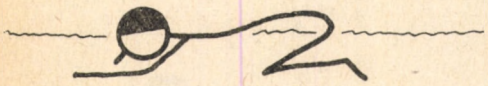
*43. ábra*

*Hibajavítás:* a pad végén hasonfekvés. A fej és a karok szabadon maradnak. A kar magastartásból emelt könyökkel húzzon le- és hátrafelé majd a karok lefelé fordított tenyérrel visszatérnek a kiinduló helyzetbe (44. ábra).



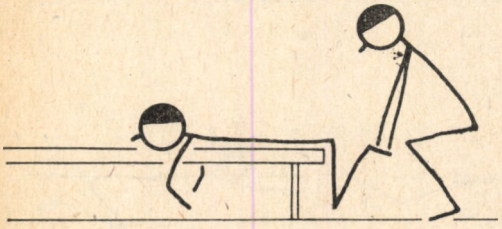
*44. ábra*

*f)* A combokat felhúzza a has alá. A láb toló mozgásával nem a test súlypontját találja el és az előrehajló erő csökken. Ennél a hibánál a gerinc intenzív (főleg a lumbális szakaszra terjedő) hullámzását észlelhetjük, a csípő kibukkan a vízből. Ez a törzshullám megakadályozza a test siklását (45. ábra).



*45. ábra*

*Hibajavítás:* a helyes kiindulóhelyzet érzékeltetésére a gyakorló úgy helyezkedjen el hasonfekvésben a pad végén, hogy csípőtől lefelé szabadon maradjon. Ebben a helyzetben gyakorolja a lábmunkát. A lábmunkát segítve álljunk a gyakorló háta mögé és kézzel irányítsuk a helyes mozgást (46. ábra).



*46. ábra*

*g)* Nincs hajlítás és forgatás a lábfejben, a tolómozgást nem talppal végzi hanem nyújtott lábfejjel (47. ábra).



*47. ábra*

*Hibajavítás:* a pad végén hasonfekvésben a 4/f-ben leírt testhelyzetet foglalja el. Az oktató a gyakorló háta mögé állva megfogja a lábfejét és vezeti a lábfej helyes mozgását. Ennél a hibánál célszerű előzőleg alaposan kilazítani a lábfejet, hogy a gyerek képes legyen végrehajtani a mozgást. Valószínűleg azért nehéz ezt a mozgást megértetni kisgyermekkel, mert nem tudja ellenőrizni vízuálisan a lábfej mozgását (48. ábra).



*48. ábra*

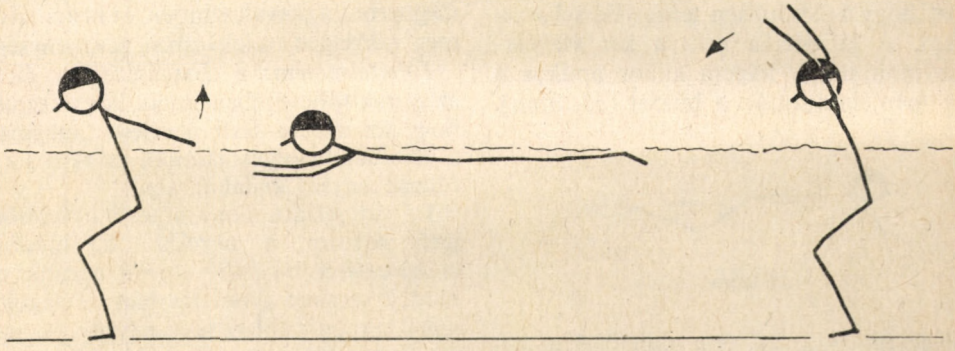
*5. Pillangóúszás*

A pillangóúszás elsősorban a nagy hátizmok és a vállöv izomzatának erősítésére alkalmas. A pillangóúszás már hat éves kortól, kisvízű tanmedencében módot nyújt a hátizmok erősítésére. Az oktatásnak mi is ezt a mozzanatát emeljük ki, mivel a rávezető gyakorlatok is nagy megterhelést jelentenek a szervezetnek. A páros karú munka nemcsak erősít, hanem lazítja a vállövet és a gerinc felső szakaszát is, oldja az izomzsugorodásokat. A pillangóúszásnál a mozgás és a légzés olyan szorosan kapcsolódik egymáshoz, hogy a rossz légzéstechnika lehetetlenné teszi a pillangóúszást. Ez a kényszerítő körülmény még jobban emeli a pillangóúszás értékét. Az sem elhanyagolható szempont, hogy páros karú körzésnél a vízből szabadítás pillanatában a lapockák energikusan egymás felé közelítenek és a lapocka emelő és tartó izomzat megerősödésével a lapockák nem állnak el.

Nem fejtegetjük a pillangóúszás mozgáshibáit, hiszen kevés az a tanuló, aki képes elsajátítani. Inkább azokra a rávezető gyakorlatokra mutatunk rá, amelyek segítenek a mozgástanulásban és nem mellékesen erősítik a hátizomzatot, fejlesztik a keringést.

*a)* Ezt a rávezető gyakorlatot bármely korosztályban taníthatjuk, tanmedencében. Sorozatban és helyes kivitelezésben intenzíven fejleszti a hátizmokat és lazítja a vállövi, lapockakörnyéki izomzsugorodásokat.

Zártállás, karok magastartás helyzetéből enyhe térdhajlítással, a fej előrehajlítása és a hát domborítása mellett rászökken a vízre. Páros karkörzéssel áthúz a víz alatt, majd amikor a karok hátsó rézsútos mélytartás helyzetébe érnek, a térdét hajlítva feláll. A gyakorlatot sorozatban végezze (49. ábra).



*49. ábra*

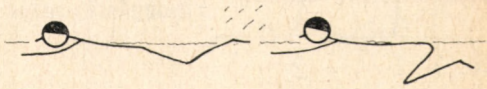
Hibalehetőség ha a kar erőtlenül húz át a víz alatt, ha korán feláll, vagy ha felemelt fejjel ráesik a vízre.

*Hibajavítás:* szárazföldön törzsdöntésben páros karkörzés, a társ a gyakorló háta mögé áll mellső rézsútos mélytartásba emelt karokkal. A gyakorló a fej mozgása kiséretében úgy végzi a páros karkörzést, hogy hátsó rézsútos mélytartásban érintse meg a társa tenyerét (50. ábra).



*50. ábra*

*b)* A 4/a gyakorlat továbbfejlesztett változata: a vízfekvés helyzetében két pillangó lábtempót végez, majd feláll. A gyakorlatot szintén sorozatban végezze. Hiba, ha nagyon felhúzza a combját, vagy a csípő túlzott hullámzása (51. ábra).



*51. ábra*

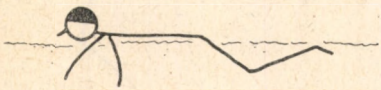
*Hibajavítás:* az úszót úgy fektessük a padra, hogy a lábai szabadon maradjanak. A túlzott csípőhullámzást a kényszerítő helyzettel megakadályozhatjuk és a láb helyes mozgását kézzel segíthetjük (52. ábra).



*52. ábra*

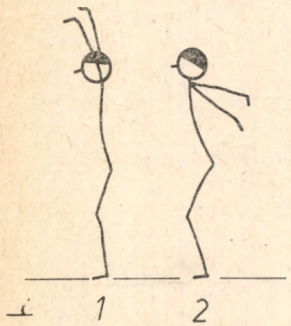
A következő fázis a pillangóúszás oktatásának legnehezebb szakasza. A külön megtanult mozgásokat integrálni kell, vagyis úgy kell egymáshoz illeszteni, hogy az erő vektorai az előrehaladást szolgálják. Ez a probléma nézetünk szerint mind a négy úszásnemnél jelentkezik.

*c)* A kar- és lábtempó rossz időzítése. Ezáltal a mozgásfázisok úgy kapcsolódnak egymásba, hogy kölcsönösen lerontják a hatásfokukat. A lábmunka nem a kar vízbeérkezése után indul, hanem akkor amikor a karok már elindították a húzást (53. ábra).



*53. ábra*

*Hibajavítás:* szárazföldön alapállásban karok magastartásban. Páros karkörzés, egy karkörzésre két enyhe térdhajlítást végezzen a gyakorló. Az első térdhajlítást a karok magastartás, a másodikat rézsutos hátsó mélytartásban végezzék (54. ábra).




*54. ábra*

Ez a szárazföldi mozgásritmus azonos a vízben végzett pillangóúszás helyesen integrált mozgásfázisaival.

# A célviszony alakítása és alakulása az iskolai testnevelésben és sportban,

## különös tekintettel az oktatástechnológiai szempontokra

MAGYAR BEATRIX

*Vizsgálódásom kiinduló kérdése:*

Hogyan lehetséges, hogy a testnevelés és a sportolás jelentőségéről elvben és általában mindenki meg van győződve, de ez a meggyőződés az esetek túlnyomó többségében megmarad a szavak szintjén, és nem nyilvánul meg valóságos cselekvésben, tevékenységben.

*Feltételezésem:* a mozgásszegény életmód az esetek többségében annak következménye, hogy az ifjúság testi nevelése „megmarad" a céltudat befolyásolásánál, és nem jut el a céltevékenység kialakításáig.

Ez azt jelenti, hogy a testi nevelésben is igen sokszor a nevelés ún. módosított *arisztotelészi modellje* szerint járunk el. E modell szerint: a nevelés hármas tagoltságú szerkezetben lefolyó tevékenység. A szerkezet

*első tagja:* a nevelés célkitűzése;
*második tagja:* a célból kiindulva eszközválogatás a cél megvalósításához;
*harmadik tagja:* a valóságos gyakorlati nevelési akciók sora, amikor az előzőleg kiválogatott eszközöket a gyakorlati tevékenységben sorbaállítjuk, s így megvalósítjuk a kitűzött célt.

Ez a modell elsősorban a *kognitív személyiségszféra* „befolyásolásának" modellje. Arra nincs válasz a modellekben, hogy mi indít cselekvésre. Azt feltételezi, hogy amit tudok, azt cselekszem is.

Megjegyzem: tudni valamiről, vagy tudni valamit nem egészen azonos dolgok. Pedagógiai szempontból a fő kérdés: a tanítványokat tevékenységre indítani.

*Kísérleti eredmények*

Vizsgálatokat végeztem a Teleki Blanka Közgazdasági Szakközépiskolában a feltételezés bizonyítására. A szélesebb körű vizsgálódás néhány főbb eredményét ismertetem.

*Először:* Igazolódott az a feltételezés, amely szerint a testnevelés és sport jelentőségének verbális tudata széles körben kialakult, viszonylag magas színvonalú. A tanulók 88%-a több kérdésre és több oldalról pontosan tud válaszolni, „beszél" a testnevelés és sport jelentőségéről. Ezzel kapcsolatos kérdéseim összefüggéseiből, ill. a kapott adatokból a *testnevelés és sport célfunkcióira* az alábbi válaszokat kaptam.

| „A" csoport | „B" csoport |
|---|---|
| akaraterő fokozása; | győzelem elérése; |
| egészséges élet; | sportsikerek; |
| erősebb egyéniség kialakítása; | fizikai erő fokozása; |
| harmonikus életvezetés; | súlytöbblet leadása; |
| váratlan helyzetek megoldására való képesség. | testi frisseség; |
| | egészség; |
| | kitartóképesség; |
| | jobb munkavégzőképesség. |

Nem véletlenül gyűjtöttem két csoportba ezeket a megfogalmazásokat. Az „A"-val jelölt csoportba a megkérdezettek 88%-ának válaszait írtam, — *ők valóságos sporttevékenységet nem folytatnak.* A „B"-vel jelölt csoportba azok megfogalmazásai kerültek, akik sportolnak, vagyis a megkérdezettek 12%-áról van szó.

A közölt adatok figyelmes szemlélője számára máris kitűnik vizsgálatom *második fő következtetése:* igazolódott, hogy a célok, funkciók ismerete — egyfajta tudatosság — távolról sem jelenti, hogy a tanítványok a „célok" jegyében tevékenykednek is. A vizsgált tanítványok 88%-a esetében az iskolai testnevelés egyenlőre megrekedt *a céltudat befolyásolásánál.* Igazi öntevékenységre nem tudott indítani. E gyerekek által fogalmazott célok tulajdonképpen nem is célok, hanem csak annak visszfényei, hogy az illetők tudnak a testnevelés és sport céljairól.

Ez a tudás azonban — ismétlem — nem megy át tevékenységbe. Ha a megkérdezettek élettevékenységeinek szerkezetét a tevékenységek „erősorrendjében" vizsgáljuk, az alábbi képet kapjuk.

Tevékenységszerkezet a ráfordított idő és a „kedveltség" összefüggésében:

| | | | |
|---|---|---|---|
| tanulás | 52 % | sportolás | 12 % |
| olvasás | 19 % | kirándulás | 2 % |
| zene, tánc | 15 % | | |

A sportolás az „erősorrendben" a negyedik helyre kerül, de ez ne tévesszen meg senkit, mert a megkérdezetteknek mindössze 12%-tól származik az adat.

A vizsgálódás *harmadik következtetésének* levonásához térjünk vissza a célmegfogalmazások már bemutatott két csoportjához. A nem sportoló tanulók „célmegfogalmazásai" — „A" csoport — többségükben túlságosan elvontak, konkrét tevékenységtartalmuk nem érzékelhető. A sportoló tanulók megfogalmazásai viszont konkrétabbak, jól érzékelhető, hogy közvetlen tevékenységre indítanak. Aki sportsikerekre tör, vagy a testsúlyát szeretné csökkenteni, az minden valószínűség szerint pontosan tudja, hogy mit kell ezek érdekében tenni és meg is teszi. Tehát a testnevelésnek a célok lebontása, ahogy mondani szokás „megfoghatóvá tétele" az egyik legfontosabb feladata. Ha pl. a testnevelő tanár technikai eszközként egy súlymérleget is használ órája előtt és után, megfoghatóvá tett bizonyos célokat a tanítványai számára.

Az általános célok lebontásának, konkretizálásának, gyermekivé tételének sajátos technológiájának kell, vagy kellene foglalkoznia. Un. mérhető célok kialakítása technológiai feladat is, a „B" csoportban sorakozó célokat ilyeneknek tekinthetjük.

Vizsgálódásom *negyedik* csoportja is ezzel kapcsolatos. Célkonkretizálási — pedagógiai, technológiai — szempontból tanulságos a nem sportoló tanulók („A" csoport) célmegfogalmazásainak tüzetesebb tanulmányozása. Ezek a tanulók ugyanis célkonfliktusban vannak. A konfliktus lényege: valaminek a szükségességéről, értékéről tudnak, de nem eszerint élnek. Vizsgáltam, hogy miféle okai lehetnek ezeknek.

*Célkonfliktusok okai*
*a nem sportoló tanulók körében:*

nincs időm, más jobban érdekel;
gátlások (főleg: kinevetnek ügyetlenségem miatt);

nem tartják fontosnak a sportolást;
már késő elkezdeni;
bizonytalanság a lehetőségek megítélésében;
szülők tiltják.

Ezekről a sportolást gátló okokról összefüggésükben és egyenként külön tanulmányt lehetne írni. (A rájuk vonatkozó szakirodalom is gazdag.) A testneveléssel kapcsolatos célkonfliktusok okait a testnevelésben célszempontból újra át kell gondolni. Az értékkonfliktussal küszködő gyerekek (nincs időm, más jobban érdekel, nem tartják mások fontosnak) speciális technikával gyakorlati döntésre kell juttatni. Többet kell gondolnunk pl.: a gátlásos gyerekeknek kitűzhető speciális célokra.

A testnevelés gyakorlati lehetőségeiről a tanulókat nem csupán elvben és általában kell tájékoztatnunk. A gyakorlati testnevelés objektív természetében konfliktusos, folytonos döntések sorozata. Pedagógiai technológiai nézőszögből tudnunk kell, hogy a *tanítvány és a tanár pedagógiai céljai a folyamat során nem azonosak.* Hogyan merek ilyet állítani? Pedagógiai közhely, hogy a tanár és a tanítvány céljai azonosak.

A közhely azonban csak a végeredményre és nem a folyamat egészére vonatkozik. A folyamatban közbülső állomások vannak, olyan állomások, amelyek a közös végcél teljességében, csak a tanév számára adottak. A tanítványok célja a végcél valamely pedagógiailag lebontott változata. Ebben általában a testnevelő tanár pedagógiai technológiájának, különösen pedig bizonyos oktatástechnikai eszközöknek lehet nagy szerepe. Nem is kívánható, hogy az iskolai testnevelésben részt vevő tanítványok a testnevelés követelményrendszerét olyan precíz tudatossággal ismerjék, mint ahogyan a testnevelő tanárnak kötelessége ismerni.

A gyakorlati munkában soha ne feledjük, hogy a célszintek a tanítványok számára folytonosan feltárulkozóban vannak. Fedezzék fel saját tevékenységükben tantárgyuk céljait. A saját tevékenységben feltáruló célvilág lehet garanciája a későbbi rendszeres testnevelésnek és sportolásnak. Íme, a módosított arisztoteleszi modell technológiai meghaladásának lehetősége. Mert egyébként a testnevelési követelményrendszer sajnos csak elméleti érték marad.

# Az 1978. évi felvételi vizsgák néhány tapasztalata a Pécsi Tanárképző Főiskola testnevelés szakán

DR. AMBRUS LÁSZLÓNÉ

*Bevezető*

Igen jelentős esemény a felvételi vizsga minden továbbtanulni szándékozó fiatal számára. Semmi sem indokolja azonban a vizsga jelentőségének túlzását, misztifikálását. Ha a fiatalok a középiskolai vagy az azt megelőző tanulmányaik során alaposan készülnek, s kellő időben, nem pánikszerűen, a jelentkezés beadása előtti napokban választanak életpályát, nincs különösebb okuk az idegeskedésre.

Az esetek többségében ma már a középiskolai osztályokat is leendő pályájuk szempontjából választják. A felvételi vizsga tehát lényegében összegezése, utolsó bizonyítási lehetősége a több éves felkészülésnek.

Nem kisebb a vizsgák jelentősége a felvételiztető oktatóknak és bizottságoknak sem. Nagy a felelősség, hogy az esetenként többszörös túljelentkezés miatt — sokszor a nehezen kiküszöbölhető támogatáskérésnek áradatában — a döntések reálisak és igazságosak legyenek, s mindenkor a legkiválóbbak kerüljenek felvételre.

A felvételi vizsgák eredményei reálisak és alkalmasak további következtetések levonására.

*A felvételi vizsgázók létszáma*

Annak ellenére, hogy mind a felvételizők, mind a testnevelő tanárok munkájával szemben megnőttek az igények, a testnevelés szakra jelentkezők száma 1970 óta folyamatosan emelkedett. (1. táblázat.)

A felvételi vizsgák létszámalakulása

| ÉV | Jelentkezett | Megjelent | | Nem jelent meg | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | szám | % | szám | % |
| 1970-71 | 124 | 105 | 84.7 | 19 | 15.3 |
| 1971-72 | 141 | 111 | 78.8 | 30 | 21.3 |
| 1972-73 | 183 | 131 | 71.6 | 52 | 28.4 |
| 1973-74 | 185× | 151 | 81.6 | 34 | 18.4 |
| 1974-75 | 242 | 213 | 88 | 29 | 12 |
| 1975-76 | 236 | 210 | 88.9 | 26 | 11.1 |
| 1976-77 | 283 | 255 | 90.2 | 26 | 10.9 |
| 1977-78 | 261 | 225 | 86.2 | 36 | 13,8 |
| 1978-79 | 371 | 318 | 85.7 | 53 | 14,3 |

× 1973-ban földrajz–testnevelés szakra nem hirdettek felvételt az előző évi előfelvettek magas létszáma miatt.

*1. táblázat*

1970-ben csupán 124 tanuló jelentkezett testnevelés szakra, 1978-ban már ennek háromszorosa. Ugyanakkor emelkedik az utolsó két évben a felvételi vizsgát nem vállaló pályázók száma.

A pályázók növekvő létszámában természetesen közrejátszik, hogy emelkedett a testnevelés heti óraszáma az általános és középiskolákban. Ennek eredményeként nőtt a testnevelőtanár-igény.

De szerepet játszik a létszámemelkedésben az a szemléletváltozás is, amelyet a testnevelésben, továbbá az egészséges életvitelben országosan és világviszonylatban is tapasztalhatunk. Ugyanakkor a pályázat beadása, valamint a felvételi vizsga közötti időben a „lemorzsolódás" a megalapozatlan pályaválasztást bizonyítja.

## *A pályázók származás szerinti megoszlása*

A párthatározat értelmében a fizikai dolgozó szülők gyermekeivel a felvételi vizsgákon és azt megelőzően is különös gonddal kell foglalkozni.

A fizikai dolgozó kategória két csoportból: az ipari fizikai dolgozók „A" jelzésű, és a mezőgazdasági fizikai dolgozók „C" jelzésű csoportjából áll. (2. táblázat.)

A táblázat alapján úgy tűnik, hogy bár van némi százalékos eltérés a két kategória között — *a nem fizikai dolgozók gyermekei 13,1%-ban, a fizikai dolgozók gyermekei 16,3%-ban maradtak távol a felvételi vizsgáktól* —, de ez nem szembetűnő. Valamivel rosszabb százalékos eredményt kapunk, ha azt vizsgáljuk, hogy a felvételi vizsgán meg nem jelent fiataloknak hány százaléka fizikai dolgozók gyermeke. Ez a százalék (41,5) már kevésbé megnyugtató.

Az 1978/79-es tanévre jelentkezett tanulók származás szerinti megoszlása

| Létszám / Származ. | Jelentkezett | | Megjelent | | Nem jelent meg | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | szám | % | szám | % | szám | % |
| Összes pályázó | 371 | 100 | 318 | 85,7 | 53 | 14,3 |
| Nem fizikai dolg. | 236 | 63 6 | 205 | 86,9 | 31 | 13,1 |
| Fizikai dolg. „A+C" | 135 | 36,4 | 113 | 83,7 | 22 | 16,3 |
| Ipari fiz. dolg. „A" | 122 | 32,9 | 102 | 83,6 | 20 | 16,4 |
| Mezőgazd. fiz.d. „C" | 13 | 3 5 | 11 | 84,6 | 2 | 15,4 |

*2. táblázat*

A táblázat azt is jelzi, hogy a mezőgazdasági fizikai dolgozó szülők gyermekei kevésbé érdeklődnek a testnevelő tanári pálya iránt (Az „A" kategóriás 32,9%, a „C" kategóriás 3,5%).

Nagy a valószínűsége annak, hogy egyrészt a falusi környezet a mezőgazdasággal összefüggő továbbtanulás felé orientálja a falun élő fiatalokat, másrészt a sportolás, valamint a testnevelő tanári pálya megismerésének lehetősége nagyobb a városi középiskolákban, s ott a falusi fiatalság kisebb százalékban tanul, mint az ipari fizikai dolgozó szülők gyermekei.

Nagyobb figyelmet igényel azonban a fizikai dolgozók gyermekeinek aránylag magasabb lemorzsolódási százaléka a jelentkezés és a felvételi közötti időszakban. Kérdés, miért változtatják meg a fiatalok elhatározásukat a jelentkezéstől a tényleges megjelenésig.

Megfelelő önbizalommal és felkészültséggel rendelkeznek-e a tanulók a jelentkezés időszakában, vagy talán néhány esetben csupán a jelentkezés volt lényeges a középiskolai statisztikai szempontjából?

Vajon tartalmas és módszereiben jó-e a középiskolák felkészítő, pályairányító tevékenysége? Mi hát a teendő, hogy a pályaválasztás félúton ne törjön derékba?

A tanárképző főiskolák testnevelési-tanszékei, így a pécsi testnevelési- tanszék is szervezett előkészítő tanfolyamokon készíti fel a fizikai dolgozó szülők gyermekeit a felvételi vizsgára.

E tanfolyamok sajnálatos tapasztalata, hogy több résztvevő fiatal alapvető mozgásismeret hiánnyal jelenik meg. Sok esetben úgy tűnik, hogy a középiskola, elsősorban a testnevelő szaktanár, nem tud a tanuló szakválasztásáról, vagy megfelelően nem foglalt állás a pályaválasztás kérdésében, Köztudott az is, hogy sokszor a szülői elfogultságnak is szerepe van a gyermek nem megfelelő pályaválasztásában.

Természetesen az előkészítő tanfolyamok nem alkalmasak arra, hogy több év mulasztását, mozgásismeret szintjét pótolják.

A fizikai dolgozók gyermekeinek a pályaválasztásra való felkészítését a középiskolának permanens feladatként kell végezni. E tevékenységből nem hiányozhat a realitás sem. Különösen fontos szerep hárul az osztályfőnökökre és a velük együttműködő szaktanárokra. Nem lelkiismeretes dolog olyan fiatalokat továbbtanulásra bátorítani, akikből hiányoznak a megfelelő adottságok, képességek.

Akiket viszont alkalmasnak ítél a szaktanár a továbbtanulásra, azokkal a rendszeres és szervezett foglalkozás nagyon lényeges.

Szükségesnek tartanánk, ha a középiskolai jellemzések *kiemelten jeleznék* a tehetségesnek ítélt fizikai dolgozó szülők gyermekeit.

A következő táblázat azt szemlélteti, hogy az 1978. évi testnevelés felvételi vizsgán a *felvételizett*, valamint a felvételt nyert tanulóknak hány százaléka volt *fizikai dolgozó szülők* gyermeke. (3. táblázat.)

Az eredmény megfelelőnek mondható. A fizikai dolgozók gyermekei a *felvételizők és a felvettek összlétszámához viszonyítva* arányuknak megfelelően kerültek a főiskolára. (35,5%; 31,2%) Az eredmény valamivel rosszabb, ha azt nézzük, hogy *a fizikai és nem fizikai dolgozó szülők gyermekeit* milyen arányban vették fel. (4. táblázat.)

*Felvételizett és felvételt nyert hallgatók származás szerinti megoszlása*

| Származ. / A felv. létsz. vizsga eredménye | Összes pályázó | | Fizikai dolgozók | | | | | | Nem fizikai dolgozók | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | „A" | | „C" | | A-C össz. | | | |
| | szám | % | sz. | % | sz. | % | sz. | % | sz. | % |
| Felvételizett | 318 | 100 | 102 | 32 | 11 | 35 | 113 | 355 | 205 | 64,5 |
| Felvételt nyert | 96 | 100 | 27 | 28,1 | 3 | 3,1 | 30 | 31,2 | 66 | 68,8 |

*3. táblázat*

| Kategória | Felvételt tett | | Felvételt nyert | |
|---|---|---|---|---|
| | szám | % | szám | % |
| Fizikai dolgozó | 113 | 100 | 30 | 26,5 |
| Nem fizikai dolgozó | 205 | 100 | 66 | 32,2 |

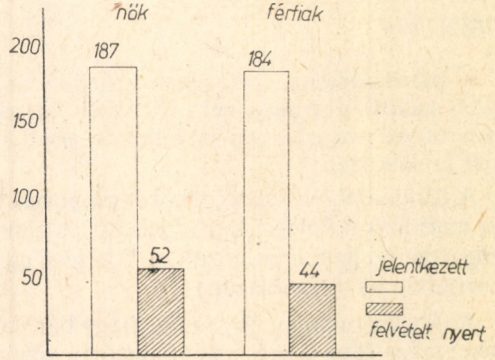
*4. táblázat*

Bár az eltérés nem lényeges, mégis azt jelzi, hogy a fizikai dolgozó szülők gyermekeinek megfelelő módszerekkel való segítése, felkészítése továbbra is indokolt annak ellenére, hogy a „hátrányos helyzet" már egyértelműen nem jellemző rájuk.

*A pályázók nem szerinti megoszlása*

Továbbra is megnyugtatóan alakult az előző évekhez hasonlóan mind a jelentkezett, mind a felvételt nyert pályázóknál a *férfiak és a nők aránya.* (5. táblázat.)

*A női és a férfi létszám alakulása az 1978 - 79 évi felvételi vizsgán*




*5. táblázat*

A testnevelés szakon különösen lényeges biztosítanunk a megfelelő férfi-női arányt. A tapasztalatok ugyanis azt igazolják, hogy előnyösebb, ha a fiú osztályokban férfi tanár tartja a testnevelési órákat.

*Felvételizők a testnevelési osztályokból*

Nem kielégítő azonban a testnevelési osztályokból jelentkező tanulók teljesítménye a testnevelés-felvételi vizsgán. Joggal feltételezhetjük, hogy akik ezekből az osztályokból jelentkeznek felvételire, legalább átlagos, vagy a fölötti szinten szerepelnek. Sajnálatos, hogy az eredmények nem erősítik meg ezt a feltételezést.

A következő táblázat az egyes megyék testnevelési osztályaiból jövő tanulók létszámát, továbbá a szereplés szélső értékeit jelzik a 0—2 pontos, és 9—10 pontos eredmények. (6. táblázat.)

*Testnevelési tantervű gimnáziumi osztályokból jött felvételizők szereplésének mutatói*

| Megye | Felvételizők létszáma | Szélső értékek | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 0-2 pontos | | 9-10 pontos | |
| Baranya | 7 | 4 | 57,1 % | 2 | 28,6 % |
| Fejér | 19 | 9 | 47,4 % | 5 | 26,3 % |
| Győr-Sopron | 7 | 1 | 14,3 % | 3 | 42,8 % |
| Vas | 1 | - | | - | |
| Összesen | 34 | 14 | 41,2 % | 10 | 29,4 % |

*6. táblázat*

Az eredmények alapján Baranya és Fejér megye tanulói gyengén szerepeltek Baranyából 7 felvételiző közül 4, Fejér megyéből 19 közül 9 vizsgázott meglepően felkészületlenül. Baranyából 28,6%, Fejérből 26,3% dolgozott a felvételizőkből a várt színvonalon. Testnevelési osztályból jött három felvételiző testnevelésből 0 és 0 értékelést kapott. Ez azt jelzi, hogy a testnevelés szakra alkalmatlanok. Meglepődtünk e gimnáziumi osztályokból jött tanulók eredményén.

Hasonlóképpen csodálkoztunk azon is, hogy 4 tanuló 34 közül, miután tornából, atlétikából és labdajátékból bemutatta a felvételi követelményt, úszásból nem vállalkozott az 50 m-es úszásra, vagyis nem folytatta a felvételi vizsgát. Kérdésünkre válasza: látta, hogy a többi területen is elég gyengén szerepelt, úszni is gyengén tud, értelmetlennek vélte a felvételi folytatását. Közülük hárman dunaújvárosiak, egy székesfehérvári. Testnevelésből 0 és 0 eredménnyel felvételiző három tanuló közül az egyik szintén dunaújvárosi, a másik székesfehérvári.

Feltételezhető tehát, hogy az említett gimnáziumokban a testnevelés oktatásban nehézségek vannak, vagy éppen a leggyengébben felkészült tanulókat „javasolták" a testnevelő-tanári pályára. Érdemes lenne az ilyen feltűnően gyenge felvételi eredmény esetében az iskolának visszajelzést küldeni.

*Összefoglalva*

A Pécsi Tanárképző Főiskola testnevelés szakára a jelentkezők száma minden évben emelkedik. 1978-ban már 371 fiatal felvételizett. Ez háromszorosa az 1970—71 évinek. Ugyanakkor bizonyos lemorzsolódási tendencia tapasztalható a pályázat beadása és a felvételi vizsga közötti időszakban, különösen a fizikai dolgozók gyermekeinél. Szükséges tehát e tanulókat a jelentkezés beadása után is figyelemmel kísérni, nehogy elhatározásuk derékba törjön.

Ebben az évben is jelentkezésüknek megfelelő százalékban kerültek felvételre a fizikai dolgozó szülők gyermekei. A nem fizikai dolgozók gyermekeinek felvételi százalékával összevetve azonban (31,2%; 68,8%) ez az arány még javítható megfelelőbb felkészítéssel.

Megfelelően alakult ebben az évben is a férfi és női arány a felvett hallgatóknál. Már a jelentkezéskor is hasonlóan jó volt az arány.

Nem ilyen megnyugtató a testnevelés-tantervű gimnáziumi osztályokból jött tanulók felkészültségi szintje. Néhány esetben meglepő képesség- és felkészültségbeli hiányokat tapasztaltunk. Mindebből arra a következtetésre juthatunk, hogy néhány testnevelési osztályban az oktatás színvonala még nem elég hatékony, vagy nem mindig reálisak a tanulók pályaválasztásához készült iskolai javaslatok.

# Vonzó-e a testnevelő tanári pálya?

Dr. NAGY GYÖRGY

Vizsgálatot végeztünk 1977. őszén általános iskolai fiú- és leánytanulók körében (XXI. ker. Szárcsa utcai általános iskola, N=118). A testnevelési szakosított tantervű osztályokba járókat kérdeztük meg (interjú), hogy:

— miért szeretik a testnevelést;
— mit tanítanának, ha ők lennének a testnevelő tanár helyében;
— ki akar közülük testnevelő tanár lenni?

Az első két kérdésre adott válaszaikból kitűnt, hogy mindaz amivel a tanórákon foglalkoznak vonzza őket és ha tanárok lennének, ők is ugyanazt végeztetnék a tanulókkal, mint amit tanáraik végeztetnek velük. Az alsó és felső tagozatosok közötti különbség e válaszokban abban nyilvánul meg, hogy az idősebbek (7. és 8. osztályosok) már a kevésbé vonzó anyagrészeket is fontosnak és szükségesnek tartottak a jobb teljesítmény érdekében. Az ilyen választ adók mindegyike aktív sportoló volt. Ugyancsak aktív sportolók voltak azok a tanulók is, akik a testnevelő tanári pályát akarják választani élethivatásul. Pályaválasztásukat két fő motívum

— a sportszeretet
— és a gyerekszeretet

határozza meg. Példaként két 7. osztályos kislány írásában is átadott véleményéből idézünk:

1. „Szeretem a gyerekeket, szívesen tanítanám őket. A testneveléssel egészséges gyerekeket lehet nevelni nemcsak fizikailag, hanem gondolkodásukban is. A sport megtanít küzdeni, egymásért tenni valamit." (H. H. 7. osztály.)

2. „Kiskorom óta szeretem a sportot. Testnevelő tanárnőnk és edzőnk példáját szeretném követni. Szeretek kisebb gyerekekkel foglalkozni és velük együtt tornászni." (H.E. 7. osztály.)

Kontrollként 1978. januárjában, ugyancsak interjú módszerrel, a Testnevelési Főiskola II. éves hallgatóitól (nők: 43 fő, férfiak: 29 fő) a következő kérdésre kaptunk választ:

„Miért választotta a testnevelő tanári pályát?"

E válaszokban is az előbbi két tényező — a sport iránti szeretet, illetve a gyerekszeretet — kapta kimagaslóan a legtöbb szavazatot. A választ adók tudatosságának magas színvonala azonban azt is lehetővé tette, hogy differenciáltabban elemezhessük a pálya iránt kialakult vonzalmukat:

*a)* A jövendő tanítványok és a sport szeretetének dominanciája két úton valósulhat meg. Az egyik út az, amikor kezdetben a sport iránti vonzalom az erősebb és csak később járul ehhez a gyerekek nevelésének, tanításának igénye. A másik út ennek az ellenkezője, és általában ez a ritkább.

*b)* A testnevelő tanár pályairányító hatása is kettős lehet. Az első esetben pozitívan hat, vagyis a hallgatók általa szeretik meg a pályát. A másik esetben viszont a hatása negatív, azaz éppen a hibáit kiküszöbölendő választják tanítványai ugyanazt a pályát. A pozitív hatás képezi a válaszok túlnyomó többségét, de a negatív példa sem tartozik a ritkaságok közé. (A leggyakoribb ilyen észrevétel: „Csak a legjobbakkal törődött, a kevésbé jobb adottságúakkal lényegesen kevesebbet foglalkozott.")

*A tanári pálya presztizse*

Ugyancsak az előbbi vizsgálatban szerepelt II. éves hallgatókat kérdőíven kérdeztük meg négy értelmiségi foglalkozás (orvos, mérnök, közgazdász, tanár) társadalmi megbecsültségével kapcsolatban, illetve kilenc lehetséges tényezőt kellett rangsorolniuk, amelyek egy foglalkozásnak társadalmi megbecsült-

séget biztosítanak. Kontrollként 28 gyakorlatvezető testnevelő tanár (13 férfi, 15 nő) és a Budapesti Műszaki Egyetem 20 II. éves hallgatójának (10 férfi, 10 nő) válaszait, illetve rangsorolásukat vettük alapul. (1. táblázat.)

(Megjegyzés: Mind a 4 foglalkozás mind pedig a társadalmi megbecsültséget biztosító 9 tényező pontszámait súlyoztuk. Ez azt jelenti, hogy a válaszok számát megszoroztuk a helyezési számmal (1-től 4-ig, illetve 1-től 9-ig), így a legkevesebb pontszámú foglalkozás, illetve tényező került az első helyre, és a legtöbb pontszámot elért az utolsóra. A többi — értelemszerűen — e két végpont között helyezkedett el, a pontszámának megfelelő helyen.)

*A négy értelmiségi pálya rangsora és pontszámuk a társadalomi megbebcsültség foka szerint*

| Foglalkozás | TF II. éves hallgatók | | Gakorlóiskolai vezető tanárok | | BME II. éves hallgatók | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Férfiak N=29 | nők N=43 | férfiak N=13 | nők N=15 | férfiak N=10 | nők N=10 |
| *Orvos* | | | | | | |
| Rangsor | I. | I. | I. | I. | II. | .I |
| Pontszám | 32 | 47 | 24 | 21 | 17 | 10 |
| *Mérnök* | | | | | | |
| Rangsor | II. | II. | II. | II. | I. | II. |
| Pontszám | 76 | 105 | 26 | 33 | 15 | 21 |
| *Közgazdász* | | | | | | |
| Rangsor | IV. | IV. | III. | III. | IV. | IV. |
| Pontszám | 95 | 146 | 35 | 42 | 35 | 36 |
| *Tanár* | | | | | | |
| Rangsor | III. | III. | IV. | IV. | III. | III. |
| Pontszám | 88 | 132 | 45 | 54 | 33 | 33 |

*1. táblázat*

Megjegyzés:

Az orvos és a mérnök megítélésében csak annyi eltérés van, hogy a BME férfihallgatói saját foglalkozásukat tették az első helyre, míg az orvosét a másodikra. A többieknél fordított a helyzet.

Mind a TF, mind pedig a BME hallgatói a közgazdász foglalkozásánál nagyobb társadalmi presztizst tulajdonítanak a tanár foglalkozásának. Ezzel szemben a gyakorlattal rendelkező tanárok az utolsó helyre teszik saját foglalkozásukat, amelyet a közgazdászé elég jelentős pontkülönbséggel előz meg.

A foglalkozások társadalmi megbecsültségét jelentő tényezők rangsorolását és pontszámukat a 2. táblázaton mutatjuk be.

Az emberiség szolgálata, a becsületesség igénye szinte egyértelműen foglalja el az első két helyet, míg a kellemes, biztonságos és könnyű jelleg az utolsót.

Az anyagi megbecsültség szempontja („Jól fizet") a férfi gyakorlatvezető tanárok és a Műszaki Egyetem férfi hallgatói ítélete szerint a 2. illetve 3. helyre kerül. Ez feltehetőleg a férfi családfenntartó szerepével kapcsolatos az előzőeknél, míg az utóbbiaknál az általuk választott műszaki pálya (építőmérnök-hallgatók) jelenlegi helyzetére vezethető vissza.

Különös figyelmet érdemel a foglalkozás kreatív jellegével kapcsolatos értékelés. (Maximális teret ad a kezdeményezőkészségnek.) Ez egyedül csak a Műszaki Egyetem II. éves vegyészmérnök női hallgatói ítéletében kapta meg az előkelő 3. helyet, illetve a gyakorlatvezető női testnevelő tanárok véleménye alapján a 4. lett a rangsorban. A többi csoport egyértelműen a 6. helyre értékelte a kreativitást. Elgondolkoztató tény ez — különösen a TF hallgatói esetében — hiszen is-

| Tényezők | TF. II. éves hallgatók | | Gyakorlóiskolai vezető tanárok | | BME II. éves hallgatók | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | férfiak N = 29 | nők N = 43 | férfiiak N = 13 | nők N = 15 | férfiak N = 10 | nők N = 10 |
| Az emberiséget szolgálja, nélkülözhetetlen munka | | | | | | |
| Rangsor | I. | I. | I. | I. | II. | II. |
| Pontszám | 56 | 68 | 25 | 23 | 32 | 23 |
| Csak becsületességgel és felelősséggel látható el | | | | | | |
| Rangsor | II. | II. | III. | II. | I. | I. |
| Pontszám | 62 | 136 | 45 | 40 | 28 | 21 |
| Intelligenciát követel meg | | | | | | |
| Rangsor | III. | IV. | IV. | III. | IV. | IV. |
| Pontszám | 103 | 188 | 60 | 68 | 49 | 41 |
| Sok tanulást igényel | | | | | | |
| Rangsor | IV. | III. | VIII. | VII. | V. | V. |
| Pontszám | 130 | 177 | 84 | 82 | 50 | 48 |
| Jól fizet | | | | | | |
| Rangsor | V. | V. | II. | V. | III. | VII. |
| Pontszám | 165 | 206 | 45 | 76 | 48 | 66 |
| Maximális teret ad a kezdeményezőkészségnek | | | | | | |
| Rangsor | VI. | VI. | VI. | IV. | VI. | III. |
| Pontszám | 165 | 237 | 79 | 73 | 53 | 38 |
| Biztonságot, állandó munkát ad | | | | | | |
| Rangsor | VII. | VII. | V. | VI. | VIII. | VIII. |
| Pontszám | 193 | 282 | 71 | 78 | 61 | 67 |
| Jövője van, nem zsúfolt a pálya | | | | | | |
| Rangsor | VIII. | VIII. | VII. | VIII. | VII. | VI. |
| Pontszám | 204 | 285 | 80 | 108 | 57 | 63 |
| Kellemes, biztonságos könnyű | | | | | | |
| Rangsor | IX. | IX. | IX. | IX. | IX. | IX. |
| Pontszám | 227 | 358 | 96 | 127 | 72 | 83 |

*2. táblázat*

meretes, hogy éppen a tanári pálya az, amely nem tűr sablonokat és ahol maximális helyet kell kapnia az önálló alkotókészségnek. Úgy gondoljuk, hogy elsősorban a tanárképzésnek kellene minél jelentősebben dokumentálnia a kreatív jelleget. A tanár tevékenysége ugyanis nem korlátozódhat a tanterv rutinszerű elvégeztetésére, tanítására. Bár nevelő-oktató munkájának az alapját a tanterv képezi, de ahhoz hogy ezt optimális hatásfokkal tudja megvalósítani, differenciált látásmód, széles körű módszertani kulturáltság, egyszóval kreatív beállítottság szükséges.

*Irodalom*

Állások és foglalkozások: a köznapi felfogás. (in: A foglalkozások presztízse. Tanulmányok. Gondolat kiadó, Bp. 1977. 58—59. oldal).

## Riport dr. Szukováthy Imrével*

„Miként a botanikus a dús lombozatú és gyönyörű virágú fa megvizsgálásánál nemcsak azt nézi, ami a föld felett van, és nem elégszik meg a törzs, a lombok és a virágok szemlélésével, s nemcsak azt kutatja, hogy az a külső kedvező befolyások mellett hova fejlődhetik, vagy hova fejleszthető, hanem érdeklődését ugyanilyen, talán fokozott mértékben kiterjeszti az életet kezdő, adó és fejlődést biztosító gyökérzet vizsgálatára, úgy nekünk sem szabad megelégednünk azzal, hogy csak a jelen dolgait ismerjük meg, és a jövőt nézzük, hanem mindkettő kiegészítéséül a jobb munkánkhoz okvetlenül szükségünk van a történelem gyökereinek gondos vizsgálatára."

(SZUKOVÁTHY IMRE DR.: NÉHÁNY ADAT A SPORTBIBLIOGRÁFIA TÖRTÉNETÉHEZ)

Ott van a vasoklevelem... mutatott rá Szukováthy Imre dr. a kék bőrkötésbe kötött még „új" diplomára. Többet már aligha kapok — fűzte hozzá sóhajtva. A kapcsolatot már nem nagyon tartom senkivel — mondta kérdésünkre —, de engem gyakran felkeresnek még. Nemrég — folytatta Imre bácsi felcsillanó szemmel — szép emlékplakettet kaptam a TF fennállásának 50. évfordulója alkalmából.

1888-ban született Szukováthy Imre, a Magyar Testnevelési Főiskola első tanulmányi vezetője. Belgyógyászként végzett az orvosi egyetemen. Katona az első világháborúban. Dolgozott a Berlini Közegészségügyi Intézetnél, a Hajóstársaság orvosaként beutazta a világot. 1925-ben bízták meg azzal a szép feladattal, hogy szervezze és vezesse a Testnevelési Főiskolát.

— Milyenek voltak az első évek?

— Az OTT főtitkáraként dolgoztam, amikor felkértek erre a felelős posztra.

* Tudatjuk olvasóinkkal, hogy dr. Szukováthy Imre 1978. március 31-én elhunyt. Munkatársunk életének utolsó napjaiban kereste őt fel.

Elvállaltam. Bizony nehéz idők voltak... Ahogy visszaemlékszem rá, a mai főiskola helyén akkor még polgári iskola állt. A rendelkezések szerint ezt a létesítményt fel kellett számolni. Az volt az utasítás, hogy az egész iskola Szegedre költözik. Nem ment ez azonban olyan könnyen. Három kerek évig költözködtek. Mi pedig — a tantestületem és én egy pici kis szobácskában szorongtunk.

1928-ban lélegeztünk fel végre. Tulajdonképpen — folytatta — ettől az időtől lehet igazán számítani a Főiskolát...



— Nem bánta meg, hogy „otthagyta" az orvosi pályát?

— Mindenkinek van valami hobbija: az enyém a sport, és a régi könyvek, elsősorban sportkönyvek gyűjtése voltak. Sajnálom-e, hogy nem az orvosi hivatást választottam ebben az időben? — Az események úgy alakultak, hogy ebben a pozícióban többet tehettem a magyar sportért, a magyar testnevelésért. Érdemes volt. Kiváló hallgatóim voltak. Kerezsi Endre későbbi igazgató, Bácsalmássy Péter dr. vitték tovább azt az eszmét, amelyet akkoriban képviseltünk. Remek légköre volt mindig az intézménynek, és kiváló tanárok, pedagógusok dolgoztak velem.

— 25 évig dolgozott Imre bácsi a főiskolán, 1940-ig. Hol dolgozott később?

— Lemondtam igazgatói állásomat, és a későbbiekben már nem is kerültem a sporttal kapcsolatba. Akkor még nem tudtam, hogy ez a szakítás végleges. Abban az időben bízták rám a minisztériumban az egészségügyi főosztály vezetését. Innen kerültem, a felszabadulás után — mondta Imre bácsi — utam végállomásához, Ecsegre. Körzeti orvos lettem.

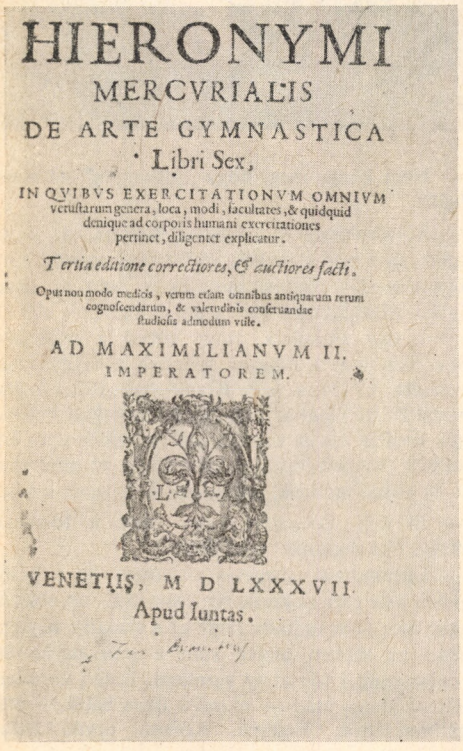
Igen szép idők voltak. A környék lakossága nagyon megszeretett. Sokszor megtörtént, hogy kiálltak a kapukba, hogy üdvözöljenek. Szerettem nagyon ezt a csendes, egyszerű kis helyet, ahol zajtalanul telt az élet. Könnyen lehet — tűnődött Szukováthy dr., hogy 90 évemet annak a jó levegőnek köszönhetem. Egyébként Ecsegről mentem nyugdíjba. Ismét Pestre kerültem, ebbe a másfélszobás öröklakásba, a Csörsz utcába. A TF közelében vagyok. Feleségem négy éve halt meg, azóta egyedül élek. A legutolsó évekig dolgoztam. Most már ritkábban mozdulok ki. Mindennap főzök, sokat nézem a tévét.

— Mire gondol vissza a legszívesebben Imre bácsi?

— Nem könnyű erre válaszolni. Úgy érzem, teljes életet éltem. Sok mindennel megismerkedtem. Voltam a háborúban. Fiatalkoromban sokat utaztam, szinte a világ valamennyi részét bejártam. Háromszor jártam Amerikában. Nyelvtudásom nagy segítséget nyújtott utazásaim során, angolul és németül majdnem anyanyelvi szinten beszélek, de értem és beszélem az olaszt és franciát is, és a kellő alapokhoz latin nyelvtudásom segített hozzá.

— Egyik hobbija a könyvgyűjtés?

— Elsősorban a sportkönyvek — vágta rá Szukováthy Imre —, mintegy ezerkötetes régi könyvtáram volt. Jelenleg gyűjteményem legértékesebb darabjait őrzöm. Megvan a Hieronymi Mercurialis De Arte Gymnastica című könyv is, amely a legelső sporttal, testneveléssel foglalkozó sportkönyv a világon (1587-es kiadás). Megtalálható könyveim között a világon megjelent három legrégibb úszókönyv is. „Legfiatalabb" könyvem 1780-ban jelent meg. Utazásaim alatt gyűjtögettem ezeket az antikvár értékű emlékeket. Ha kedvem van, ma is előveszem, nézegetem őket, olvasgatok belőlük. Ilyenkor mindig rádöbbenek, hogy *történelmi értékű munkák olvasásánál visszatérnek örök értékű emberi igazságok, és sokszor hosszú fejlődés után megerősödve ismét megjelenik a történelem későbbi korszakában az, ami pozitív, valódi érték.*


HIERONYMI
MERCVRIALIS
DE ARTE GYMNASTICA
Libri Sex,
IN QVIBVS EXERCITATIONVM OMNIVM
veteſtarum genera, loca, modi, facultates, & quidquid
denique ad corporis humani exercitationes
pertinet, diligenter explicatur.
Tertia editione correctiores, & auctiores facti.
Opus non modo medicis, verum etiam omnibus antiquarum rerum
cognoſcendarum, & valetudinis conſeruandae
ſtudioſis admodum vtile.
AD MAXIMILIANVM II.
IMPERATOREM.
VENETIIS, M D LXXXVII.
Apud Iuntas.

— Mi a véleménye a testnevelői munkáról, hivatásról?

— Szerintem bármi legyen életfeladatunk, érdeklődési területünk, hivatásunknak csakis akkor fogunk igazán jól megfelelni, ha nem elégszünk meg a mindennapi munkánk, feladataink elintézéséhez szükséges alapismeretek megszerzésével, hanem tárgykörünk iránt mélyebb érdeklődést érzünk, és további ismeretek megszerzésére vágyunk. Kizárólag — folytatta Imre bácsi — további ismeretek gyűjtésével sem szabad érdeklődésünket kielégíttetni, hanem azt tovább fokozva, kutatómunkával kell foglalkoznunk. Ebből következik, hogy ne legyünk a testgyakorlásnak is csupán gyakorlati kérdései iránt érdeklődő mesterei, hanem törekedjünk arra, hogy a testnevelés tudományos kérdéseinek ne csak passzív, hanem aktív munkásaivá váljunk.

— A testnevelőknek azt szeretném tanácsolni, főleg azoknak, akik a testnevelés elméleti kérdéseivel is foglalkozni szeretnének, hogy maradandóbb értéket tudnak úgy alkotni, ha célul tűzik ki a testnevelés történetének megismerését, még akkor is, ha az nem közvetlen kutatási területük. Egészen biztos, hogy nem várt értékekkel fogja szemléletét módosítani, tudását gyarapítani.

Csodálatos dolog, hogy a történelem milyen sokra tanít és milyen sokat mond a modern testnevelőnek is, nemcsak az elmúltakra, hanem a jelenre és jövőre vonatkozóan is. Reánk is igaz e mondás: „Historia est magistra vitae", a történelem az élet tanítómestere.

*SOMORJAI LÁSZLÓ*

# Kombinált szabadtéri függő- és tornaszerállvány

Testnevelésünk egyik időszerű kérdése, hogy milyen módon és mértékben csökkenthetjük azokat az ellentmondásokat, amelyeket az új tanterv képzési igénye és az úgynevezett tradicionális feltételek, mint lehetőségek között fennállnak.

Az új tanterv — mely feladatcentrikus módszereivel kívánja a sokoldalú képességfejlesztést megalapozni — szükségszerűen igényli nemcsak az eddigi lehetőségeink bővítését, hanem az újak keresését is. Ennek egyik útja az általános iskolák szabadtéri lehetőségeinek javítása, hiszen a szabadban tartott órák száma becslések szerint eléri az összóraszám 50%-át.

A szabadtéri szerállvány kb. 2500 osztatlan iskola gondjain enyhítene, de több millió forintos értéke nem kis felelősséget rótt az illetékesek vállára. Ezért is határoztuk el, hogy a Budapesti Műszaki Egyetem Testnevelési Tanszékén e témával foglalkozunk.

A kutatómunka legnehezebb fázisa az indulás volt. Nem volt könnyű szakítani a tornaszer és játékállványok hagyományos szemléletével. Az ismertetésre kerülő megoldáshoz ugyanis akkor jutottunk el, amikor nem a tornaszert, hanem a 6—14 éves korosztály életkori sajátosságainak és tantervi igényeknek megfelelő mozgáslehetőséget kerestünk. A benyújtott tervezetet az OM Tudományszervezési és Számítástechnikai Főosztálya 1978 júliusában országos újításként elfogadta.

## *A szer rövid leírása*

Az állványrendszer tulajdonképpen egy 5—6 egységből álló bordásfal tartó és funkciós lehetőségeire épül. A fémből készült normál méretű egységek fokai jobb és bal oldalon 30 cm-es távolságban helyezkednek el és egymáshoz viszonyítva 15 cm-rel eltoltak.

A bordásfal jobb és bal oldalának felső részén eltérő magasságban a két fektetett „létra" *(1. ábra)*. nemcsak az állvány szilárdságát szolgálja, hanem széleire gyűrűk, lengőnyújtók stb. szerelhetők.

Újszerű megoldásnak tekinthető, hogy az oldalmerevítőket is kihasználtuk. Így ezen az oldalon az oldalmerevítőkhöz csatlakoznak a gerendát tartó korlátok 30, 60, 120 cm magasságban *(2. ábra)*. de itt találhatók a vízszintes mászókötél felerősítésére szolgáló állítható bilincsek is *(3. ábra)*

A bordásfal másik oldalán a négy merevítőre van építve a nyújtó és a „felemáskorlát" *(4. ábra)*. A nyújtók állíthatók és lecsukhatók *(5. ábra)*. A bordásfalak egyik végére kosárlabdapalánk szerelhető, míg a másik oldalon egy 4×2,2 m-es háromszögű alapépítéssel 4,3 m magas mászókötélállvány csatlakozik (4. és 5. ábra).

A gerendát tartó korlátrészre a gerenda tetszés szerinti magasságban és a bordásfaltól megfelelő távolságban könnyen felállítható (3. ábra). Esetenként pad is vagy padok segítségével akár ugródomb lefektetésére is használható gumizsinóros „ugróléccel" *(6. ábra)*.

## *A szer sokoldalú felhasználása*

Az eszköz funkciós előnyeit elsősorban új konstrukciós megoldása biztosítja. Így a fokok váltakozó elhelyezése a kétoldali gyakorlás esetén sem a fogást, sem a támaszvételt nem zavarja. A vízszintes létrákra, ha a nyújtókat lecsukjuk, akár 12 pár gyűrű is felerősíthető, mely használat után egyszerűen felhúzható. A gyűrűk a bordásfaltól 60 cm-es távolságra vannak. Ez csak korlátozott és féloldalas lengést biztosít, azonban éppen a szer közelsége ad lehetőséget a bordásfallal vagy gerendával kombinált újszerű feladathelyzetek (fekvőfüggések, ellendülések, fordulatok, átlendülések stb.) kidolgozására. Természetesen a gyűrűk a keresztfokra is áttehetők, így a lengés párhuzamos lesz a bordásfallal (5. ábra).

Hasonló célt szolgálnak a forgófoggantyúk is, melyek a tenyérnél történő forgást kiküszöbölik és így növelik a lengés biztonságát. A „létrák" oldala és fokai húzódzkodásokra, vándorfüggésekre, átmászásokra, átbújásokra is alkalmasak. Megfelelő gerendaelhelyezéssel, meghatározott sorrendben az állványon egy időben akár 25—30 gyerek is foglalkoztatható.

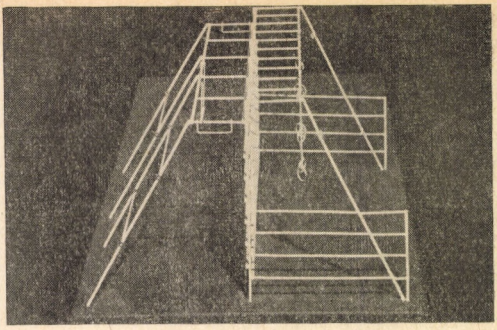
Teljesen újszerű gyakorlásra ad lehetőséget, ha célhálót rögzítünk az egyik oldalon a felső létrára *(7. ábra)*.

Az állványrendszer 4,4×9 méteres mérete miatt a legkisebb udvarban is felállítható. A mászókötelek lényegesen eltérnek a szabványmérettől (4 m), de ismételt mászásokkal kedvezőbb erőhatás érhető el.

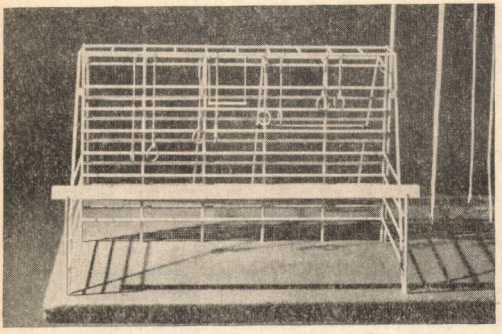
A tornaszerállvány tetszés szerinti számú bordásfal egységekkel építhető, így a kétegységes változata nemcsak játszótereken, táborokban, hanem lakótelepeken is felállítható. Az utóbbinál már bővül funkciója, mert rajta már nemcsak gyermekek, hanem felnőttek is tornázhatnak.

Sz. Z.

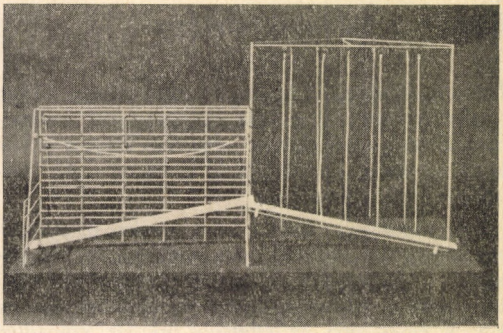
*A kombinált szabadtéri függő- és tornaszerállvány ábrái*



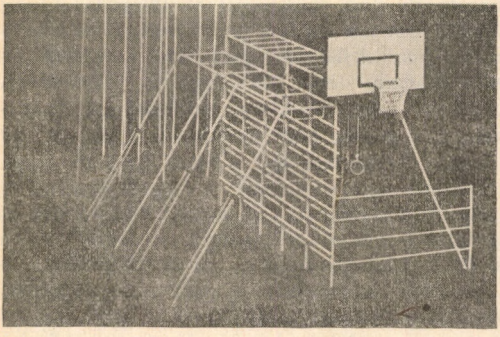
*1. ábra*



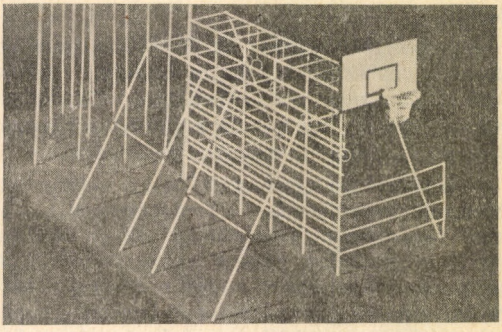
*2. ábra*



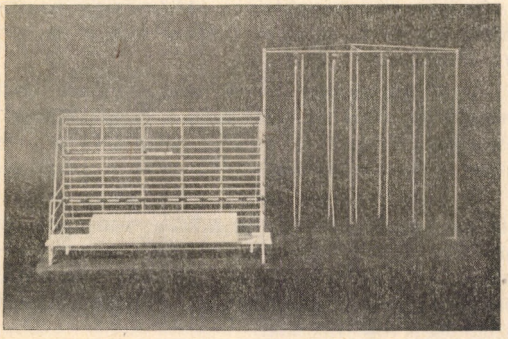
*3. ábra*



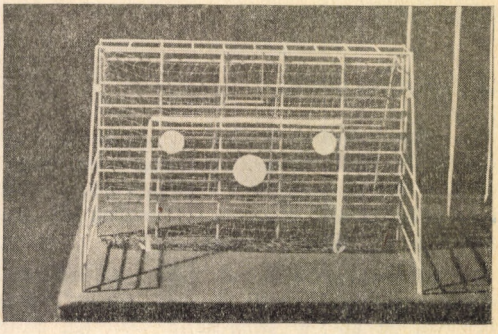
*4. ábra*



*5. ábra*



*6. ábra*

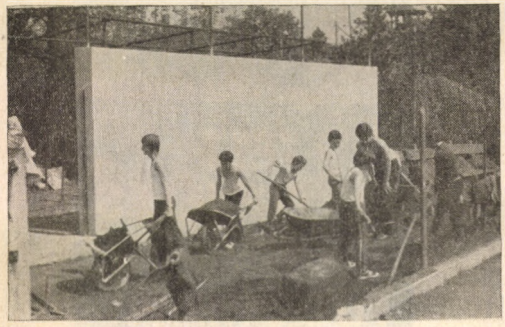


*7. ábra*

## Amit a dobófalról elmondhatok

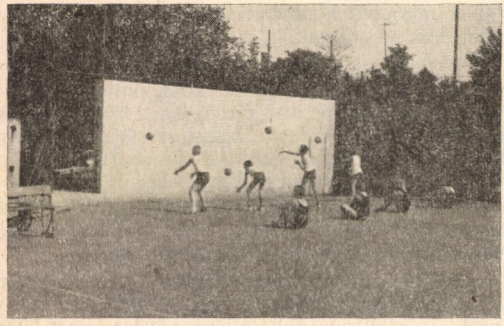
Fontos feladat, hogy az új tanterv céljainak megvalósítása érdekében a tárgyi feltételeket a helyi viszonyok adta lehetőségeken belül a legcélravezetőbben biztosítsuk. Ennek fontosságáról a tanterv kipróbálása során magam is mind jobban meggyőződtem, de „A testnevelés tanításában" a tantervek kipróbálásának tapasztalatairól olvasva láttam, hogy kartársaim is fontosnak tartják.

Egy falfelület sokoldalúan felhasználható az ügyesség fejlesztésére, nem is beszélve arról, hogy a motoros próbák felmérésének egyik „kelléke". Gondunk volt eddig, hogy szabadban a külső vakolatot levertük a labdákkal, a tornateremben pedig óriási port csináltunk. A sok-sok ezer labdaütést közönséges vakolat nem képes elviselni.



*1. ábra*

Ilyen meggondolásból kiindulva iskolai sportudvarunkon egy 8 méter hosszú és 2,5 méter magas vasbeton dobófalat építettünk, amely egyúttal oldalfalát képezi a fedett asztalitenisz színnek, s beépítettünk különböző magasságú húzódzkodó konzolokat is. A tökéletesen sima fal gyakorlatilag elpusztíthatatlan. Színe halvány almazöld.



*2. ábra*

A most épített és a fényképeken bemutatott dobófal helykihasználás szempontjából is szerencsésnek és rendkívül hasznosnak bizonyult. Még azt is lehetővé teszi, hogy egy tanuló akár egyedül is gyakorolja a célba dobást, rúgást, vagy teniszütővel falazzon. A kézilabdakapus-edzéshez is kiválóan alkalmas.

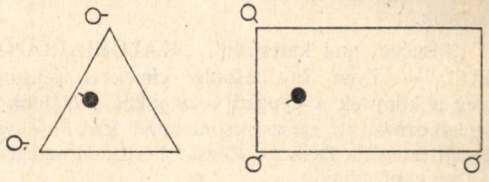
Az egyes iskolák igényei és helyi adottságai szerint variálható a mérete, de a beton dobófal ragyogó segítség munkánk során. Melegen ajánlom kartársaim figyelmébe!

P. E.

---

## Vonalcica

A játékot Vladár Sándornál (Bp., Kölcsey Gimnázium) láttuk. A vonalcica hasonlít a már ismert cicajátékhoz, de ezt az adogatók csak vonalon mozogva játszhatják. A játékot két adogatóval és egy cicával háromszög (1. ábra), vagy három adogatóval és egy cicával négyszög formájában végeztethetjük (2. ábra).



*A játék menete:* Az adogatók a sarkokra állnak, a cica a várható átadásra helyezkedik. Amennyiben a cica a passzolt labdát megérinti, a dobó játékossal helyet cserél.

*Értékelés:* Az a legügyesebb cica, aki a legkevesebb átadásból szerzi meg a labdát.

*Megjegyzés:* A vonalon minden irányban lehet mozogni, de passzolni csak a sarkon álló társnak lehet.

A játék az adogatás kötöttsége miatt elsősorban a védőfeladat tanítására-tanulására szolgál, de segíti a labdát „kérő" (támadó) helyezkedését is. A játék a cicák számának növelésével nehezíthető.

Sz. Z.

# KÖNYVISMERTETÉS

## Demeter Rózsa

### Torna, út az egészhez

(Sport, Budapest, 1977.)

A technika egyre jobban fejlődik, számos, egészségünket és fizikai erőnket kímélő eszközzel segíti életünket.

A technika fejlettségének káros hatásai is vannak. Az egyik ilyen jelenség a mozgásszegénység. Az izmok fiatalos rugalmasságának, a test arányosságának megőrzéséhez elsősorban rendszeres testmozgásra, a helyes testtartás kialakítására és megőrzésére van szükség.

A felesleges kilóktól megszabadulni akarók nagy összegeket költenek céljaik elérésére. A fogyókúra korunk társadalmában a legnagyobb üzletek közé tartozik.

„Minden, ami karcsúsít", „KALÓRIAIRÁNYTŰ" — ilyen és hasonló címekkel jelennek meg a könyvek a nyugati országokban. Nálunk is foglalkoznak az egészséges életmód kialakításával. E célt szolgálja Demeter Rózsa: Torna, út az egészséghez című könyve.

A könyv ötletes rajzokkal, mindenki számára érthető kísérő szöveggel eleveníti meg a gyakorlatokat.

Az alábbi csoportosításban egy-egy tornaprogram kialakításához kíván segítséget nyújtani:

általános kondíció torna,
általános fogyasztó torna,
megelőzés,
korrekció.

A könyvet elsősorban a testnevelő tanároknak, a kondíció tornát oktatóknak, valamennyi pedagógusnak, de a szélesebb olvasóközönségnek is ajánljuk.

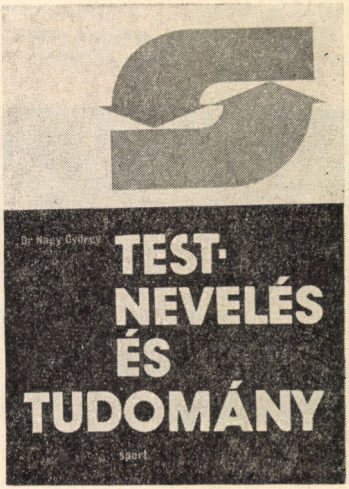
F. I.

## Dr. Nagy György

### Testnevelés és tudomány

(Sport, Budapest, 1978. 280.)

Ez a könyv is jó bizonyítéka annak, hogy ami tudomány, az nem feltétlenül nehezen érthető, bonyolult, kevesek számára hozzáférhető. A szerző kétségkívül tudatában van ennek, ezért lehetséges az, hogy műve elejétől végig érdekes, gondolatgazdag, a problémákat, nehézségeket mindig őszintén feltáró. Őszintesége teszi lehetővé azt is, hogy ez a könyv nemcsak jó népszerűsítője a tudományos kutatómunkának a testnevelésben és sportban, hanem a jelenlegi helyzet reális keresztmetszetét teljes szélességében adja.




Rendkívül frappánsan és szellemesen válaszol," két nagyszerű példa, tudományos kísérlet bemutatása után arra a kérdésre: „önálló tudományterületnek tekinthető-e a testnevelés?" Íme a válasz a mű előszavában: „Mivel az igazság mindig egyszerű, nyugodtan mellőzhetjük a sokoldalú magyarázatból eredő komplikált megközelítést, és pusztán a lényegre szorítkozva igennel válaszolhatunk errre a kérdésre. Az önállóságnak ugyanis a két szükséges feltétele — a sajátos nézőpont és az ezzel kapcsolatos vizsgálódási módszerek — adottak."

A könyv nyolc fő fejezetben tárgyalja a testnevelés-tudomány kérdéseit, a fejezetrészek önmagukban is mutatják a mű tematikai gazdagságát: Testnevelés és sport; A testnevelés alapkérdései (ezt a fejezetet Burka Endre írta); A képességek; Az oktatás (tanulás) folyamata a testnevelésben; Testnevelés és motiváció; Testnevelés és személyiségformálás; A testnevelés tanagyaga; A tanár személyisége. Valamennyi fejezetet összefoglalás és irodalomjegyzék zár.

A szerző „az aktuális problémákat" a nemzetközi kutatások eredményeinek bemutatásán keresztül igyekszik feltárni. A felvetett kérdésekre szinte kivétel nélkül tudományos munkákat idézve válaszol, nem

hallgatva el azokat a nehézségeket sem, amelyek a jócskán található „fehér foltok" miatt adódnak.

Valamennyi testnevelő tanár részére nélkülözhetetlen ez a könyv. A mindennapi gyakorlatban felvetődő kérdésekre itt tudományos választ kapnak.

*J. J.*

## Sportkönyvtár 1979-ben

Olvasóink tájékoztatására közöljük a Medicina Sport-szerkesztőség 1979. évi kiadási tervéből azokat a kiadványokat, amelyek a testnevelő tanárok továbbképzése szempontjából érdeklődésre tarthatnak számot

**Főiskolai tankönyvek**

*Arold Imre* (szerk.): Az úszás oktatása
*Kerezsi Endre:* Torna III. 3., jav. bőv. kiad.
*Miltényi Márta:* A sportmozgások anatómiai alapjai

**Szakkönyvek**

*Dr. Nádori László:* Sportedzés—versenyzés címszavakban
*Gerevich—Szepesi:* A korszerű kardvívás
*Dr. Nádori László* (szerk.): A sport és testnevelés időszerű kérdései 20.
*Dr. Nádori László* (szerk.): A sport és testnevelés időszerű kérdései 21.
*Marthy Gábor:* Tömegsport 2. bőv. kiad.
*Tóth Kálmán:* Szélcsendben... viharban... 2. jav. bőv. kiad.

**Sakk-kiadványok**

*Bakcsi György* (szerk.): Új magyar sakkfeladvány antológia
*Flesch János:* Sakkvilágbajnokság 1976.
*A. P. Szokolszkij:* A megnyitás és középjáték alapelvei
*Bilek István* (szerk.): Győzelmünk a sakkolimpián

**Turisztikai könyvek**

*Endrődi Lajos* (szerk.): A Harz-tól a Rila hegységig
*Karádi Károly—Oppe Sándor* (szerk.): Mecsek és környéke

**Verseny- és játékszabályok**

*Bihari Tibor* (szerk.): Teke
*Csiszár Béla* (szerk.): Öttusa
*Pápai Ferenc:* Kajakozás-kenuzás
*Rázsó Pál* (szerk.): Tollaslabdázás 2. jav. kiad.
*Mészáros—Székely:* Vívás 2. kiad.
*Sermer György:* Ökölvívás

**Ismeretterjesztő könyvek**

*Kő András:* Bozsik
*J. Hrcka:* Milyen az erőnléted?
*Jakabházy László:* Téli sportok mindenkinek
*Dr. Krizsanecz Károlyné:* Játékos gyermektorna
*Nagy Sándor:* Tanulj Te is úszni. 2. jav., bőv. kiad.
*Sass Tibor* (szerk.): A magyar sport évkönyve 1978.
*Vitár Róbert* (szerk.): Foglalkozásunk sportriporter
*Dieter Wrobel* (szerk.): Sport a szocializmusban

*A szerkesztőség*

# FOLYÓIRATSZEMLE

## Közlemények a testnevelés- és sporttudományok köréből

Főszerkesztő: dr. Nádori László
(Testnevelési Főiskola, Budapest, 1976. II. 308.)

Tematikai gazdagság és tudományos elmélyülés jellemzi a kötetet. Szinte valamennyi tanulmány úgy kérdésfeltevésben, mint a kérdések megválaszolásában elméletileg megalapozott és a gyakorlatnak is iránymutató. Közülük egyet szeretnénk kiemelni, részletesen bemutatni.

Testnevelő tanárok számára talán TÓTH ÁKOS—GOMBOCZ JÁNOS A főiskolai hallgatók úszókészségének és pedagógiai képességének fejlődése a II. és a III. évfolyam alatt című tanulmányának második része a legérdekesebb, legtanulságosabb.

A szerzők ankétmódszerrel (kérdőíves felmérés) gyűjtöttek adatokat a másodéves TF-es hallgatóktól. Azt vizsgálták, kik azok az általános és középiskolai tanárok, akik a hallgatók pedagógiai eszményeinek kialakulására legjobban hatottak.

A négy kérdéscsoportból álló kérdőív első kérdése: „Általános és középiskolai tanárai közül különösen tisztelte, szerette, becsülte ..... szakos férfi — nő tanárát, mert

*a)* ..... *c)* .....

*b)* ..... *d)* ..... stb.

második, harmadik helyen: ue. .....

A választott tanárok szakok szerinti megoszlását a következő táblázat mutatja.

| | Fiúk | Lányok | Összesen |
|---|---|---|---|
| Testnevelő | 17 | 14 | 31 |
| Magyar | 10 | 23 | 33 |
| Történelem | 9 | 19 | 28 |
| Nyelvek | 1 | 12 | 13 |
| Reál tárgyak | 13 | 25 | 38 |




Szembetűnő, hogy a testnevelő tanárok hatékonysága a vizsgált vonatkozásban nem egyértelműen jelentős. A választások gyakoriságában a testnevelő második helyre szorul a magyar szakos mögött, s alig valamivel előzi meg a történelem az őt követő biológia-földrajz szakost."

„A 70 hallgató összesen 147 tanárt nevezett meg, közülük 31 a testnevelő szakos (21%). Ha tekintetbe vesszük, hogy a 70 hallgatót a főiskolai tanulmányaikat megelőző időszakban legalább 140 testnevelő tanár tanította (általános iskolában és gimnáziumban legalább 1—1), akkor ismételten megállapíthatjuk, hogy a testnevelő tanárok pozitív eszményalakító hatása nem egyértelműen jelentős."

Fenti képet teszi teljesebbé a kérdőív második kérdésére (Általános és középiskolai tanárai közül legkevésbé tisztelte, szerette, becsülte ..... szakos férfi — nő tanárát ...) adott válaszoknak a tanulmányozása. A szerzők megállapítják, hogy „a legnegatívabbnak ítélt, tehát az egyértelműen elutasított tanárok között feltűnően sok, 11 testnevelőt találunk. A fiúk 7, a lányok 4 volt testnevelő tanárukról őriznek igen rossz emléket. (Minden 4. fiú és minden 10. lány.) Kétségtelen, hogy a feltehetően jól sportoló, a testnevelést hivatásának választó diák különösen igényes és kritikus testnevelőjével szemben. Annak ellenére, hogy hallgatóinknak nem egykori testnevelőiket kellett minősíteni, hanem tanáraik közül a „legnegatívabbat" megnevezni, az elmarasztalt testnevelőket nem lehet a jogos vád alól felmenteni. Figyelembe kell venni azt a tényt is, hogy a testnevelés tantárgyi követelményeinek könnyen megfelelő tanulók — esetünkben ilyennek kell tekinteni a TF-es hallgatókat — sokkal kevesebb konfrontációs felületet hordoznak, mint a kevésbé ügyes, kevésbé jól sportoló társaik. Bizonyosra vehető tehát, hogy a jelentős számi elutasításban nem a tantárggyal való szembenállásnak, ellenszenvnek a tantárgy oktatójára való átszármaztatásáról van szó. (Úgy is fogalmazhatnánk, hogy az a diák, aki szereti a testnevelést, nem feltétlenül szereti a gyenge testnevelő tanárt.)"

Ismertetésünk befejezéseként a tanulmány végső összefoglaló következtetéseit szó szerint, teljes terjedelmükben idézzük.

„Vizsgált mintánkon a következő összefüggéseket mutathattuk ki: Az általános és középiskolai testnevelők hatása az eszményformálás szempontjából nem volt egyértelműen jelentős.

A testnevelők e tekintetben a fiúkra nagyobb, a lányokra kisebb hatást gyakorolnak.

A férfitestnevelők hatása — lányokra és fiúkra egyaránt érvényesen — jelentősebb volt.

Az általános iskolai és középiskolai testnevelők között hatékonyság szempontjából nem találtunk különbséget.

A lányokra az általános iskolai, a fiúkra a középiskolai testnevelők gyakoroltak nagyobb hatást az eszményalkotás szempontjából.

Az elutasított testnevelők között számottevően több volt a nő, mint a férfi.

Az elutasítás indokai nem szakmai természetűek voltak, tehát nem szakmai felkészültséget, hanem lelkesedést és pozitív emberi tulajdonságokat kértek számon az elutasított tanároktól.

A követelés pedagógiai attitűdje háttérbe szorult a hallgatóinknál, de közöttük is inkább a fiúk pedagógiai beállítódásában jelent meg.

Az előnyben részesített, nagy választási gyakorisággal élre került tulajdonságok kevés „aktív" pedagógiai mozzanatot hordoztak."

*J. J.*

СОДЕРЖАНИЕ

*Надь Шандор:* Подробная система требований в средней школе ..... 33

*Д-р Чидер-Кишфалви:* Типичные ошибки в обучении плаванию и их исправление ..... 38

*Мадьяр Беатрикс:* Формирование отношения к цели в физическом воспитании и спорте в школе, особым вниманием на учебно-технологические принципы ..... 48

*Д-р Амбруш Ласлоне:* Опыты вступительных экзаменов по физическому воспитанию 1978 года в Педагогическом институте в городе Печ ..... 50

*Д-р Надь Дьёрдь:* Популярно ли профессия учителя физкультуры? ..... 54

*Шоморяи Ласло:* Репортаж ..... 57

идеи, новости ..... 59

Рецензия ..... 62

Рецензия журналов ..... 63

INHALT

*Sándor Nagy:* Das detaillierte Forderungssystem der Mittelschule ..... 33

*Dr. Tibor Csider—Zsuzsa Kisfalvi:* Fehlertypen im Schwimmunterricht und ihre Korrektion ... 38

*Beatrix Magyar:* Bildung und Gestaltung des Zielverhältnisses in der schulischen Körpererziehung und im Sport, mit besonderer Rücksicht auf die unterrichtstechnologischen Gesichtspunkte ..... 48

*Dr. Lászlóné Ambrus:* Einige Erfahrungen der Aufnahmeprüfungen im Fach Körpererziehung an der Hochschule für Lehrerbildung in Pécs, in 1978 ..... 50

*Dr. György Nagy:* Besitzt der Sportlehrerberuf eine Anziehungskraft? ..... 54

*László Somorjai:* Riport ..... 57

Ideen, Neuigkeitnn ..... 59

Buchbesprechung ..... 62

Rundschau ..... 63

## FELHÍVÁS

A *testnevelés tanításának* szerkesztősége kéri a kedves kartársakat, hogy írásaikat nyomdai szempontból szabályos kéziraton juttassák el szerkesztőségünkbe. (A testnevelés tanítása szerkesztősége, Budapest, Gorkij fasor 17—21. 1071)

A nyomdai előírások, illetve a szerkesztőség kérései a következők:

1. A kéziratot két példányban kérjük beküldeni. Az egyiknek szalagról írt első példánynak kell lennie.

2. Kettes sortávolsággal, jól olvasható, fekete betűkkel kell gépelni. Egy oldalon kb. 28 sor, egy sorban kb. 60 betűhely legyen.

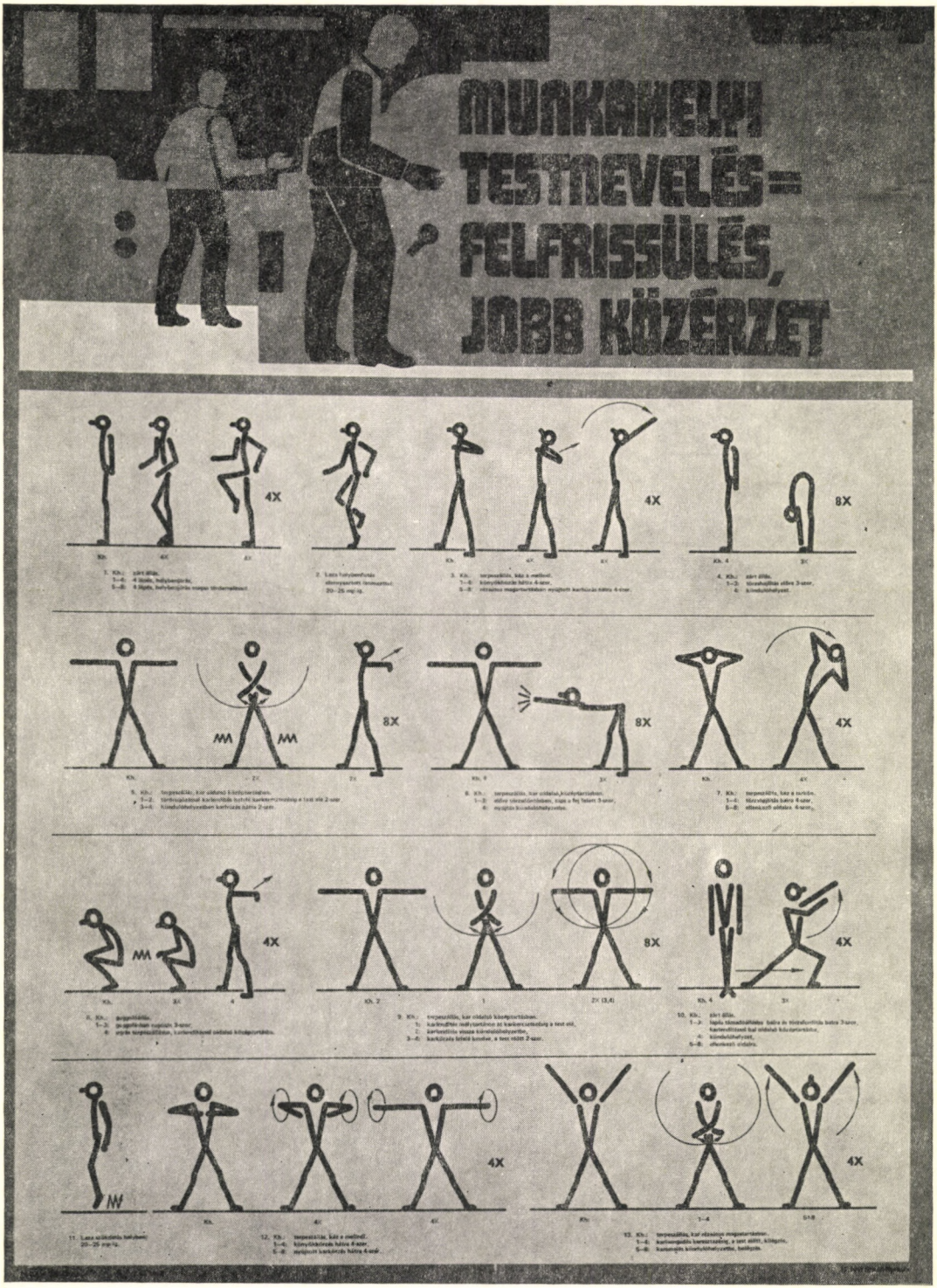
3. A kéziratlapnak csak az egyik oldalára szabad gépelni.

4. Az illusztrációt (fényképeket, táblázatokat stb.) külön kell gyűjteni, és a hátoldalon sorszámmal ellátni. Ezt a sorszámot a kézirat bal margóján, az ábra kívánt elhelyezésének megfelelően fel kell tüntetni.

A nyomdai előírások betartását egyrészt a szerkesztőség munkájának megkönnyítése érdekében, másrészt azért kérjük, hogy elejét vegyük a félreértéseknek. Kérjük továbbá a kartársakat, hogy munkahelyük és lakásuk pontos címét irányítószámmal együtt tüntessék fel.

A szerkesztőség

**4,50 Ft**




**INDEX: 25824**

K

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA

# A testnevelés tanítása

XV. ÉVFOLYAM

1979 | 3

AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





# A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Tördelő szerkesztő:
Dobiné Mónus Erzsébet

Szerkesztő bizottság:

Gyenge József
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Nagy Tamás
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

*E számunk szerzői: Dr. Andor György* OPI-munkatárs, Bp.; *Budai Zsigmond* tanár, Orosháza; *Fehér Valéria* OPI-munkatárs, Bp.; *Dr. Nagy György* egyetemi docens, Bp.; *Nagy Sándor* OPI-munkatárs, Bp.; *Somorjai László* tanár, Bp.; *Szilágyi Dezső* módszertani csoportvezető, Miskolc; *Tárnok Dezső* tanár, Bp.

*Megjelenik évente hatszor*

**ISSN 0563—2021**

TARTALOM

*Nagy Sándor:* A középiskolai részletes követelményrendszer II. ..... 65
*Fehér Valéria:* A tantervek kipróbálásáról ..... 73
*Budai Zsigmond:* Országjáró diákkörök folyamatos téli túrázásának szervezése ..... 76
*Somorjai László:* Kalózzal a Dunán ..... 83
*Szilágyi Dezső:* A testnevelő tanár személyiségének főbb jellemzői ..... 87
*Tárnok Dezső:* Táblázatok az általános iskolás korú tanulók futóedzés-intenzitásának tervezéséhez ..... 88
Könyvismertetés ..... 94
Nyelv és sport ..... fedél III.

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 postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V., József nádor tér 1., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 27,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 4,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 79.4233 Budapest, 1979
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

# A középiskolai részletes követelményrendszer II.

NAGY SÁNDOR

Írásunk első részében főleg a tanterv és a részletes követelményrendszer kapcsolatával foglalkoztunk. Hangsúlyoztuk, hogy a részletes követelményrendszer kidolgozásánál az új tanterveket vettük figyelembe. Ezt annál könnyebb volt megtenni, mivel az új tanterv követelményei is követelményrendszert alkotnak. A most készülő részletes követelményrendszer ennek részletesebb (idő és tartalom vonatkozásában egyaránt) és pontosabb kifejtése. A követelményeket a tantervi célrendszer részeként és a tanulási folyamatban a tanultsági állapot jellemzőiként értelmeztük, és általános szempontként azt a helyzetet tekintettük optimálisnak, amikor a követelmények a tanulási folyamat csomópontjait határozzák meg. Írásunk végén azokat a legfontosabb szempontokat soroltuk fel, amelyeket a részletes követelményrendszer kidolgozásánál figyelembe is vettünk.

Most a már elkészült és részben kipróbált, kísérleti célú szakmunkás és szakközépiskolai részletes követelményrendszert szeretnénk bemutatni.

*A részletes követelményrendszerek elkészítése, kipróbálása és véglegesítése*

A részletes követelményrendszerek az előzetes tervek szerint valamennyi iskolatípusra és osztályra, általában az új tantervek bevezetésével egy időben készülnek. Ez tehát azt jelenti, hogy minden évben, minden iskolatípusban egy osztályra készül el a részletes követelményrendszer, a következő tanévre (1979/80) a szakmunkásképző iskolák III., a szakközépiskolák II., a gimnáziumok I., és az általános iskolák 5. osztályai számára.

Az elkészült részletes követelményrendszert két tanévben, körülbelül 20 iskolában kipróbáljuk. A kipróbálás tapasztalatait felhasználva kell majd a végleges részletes követelményrendszert elkészíteni, a szakmunkásképző iskolák első osztályaira pl. már a következő tanévben. A tervezett és részben megvalósult „menetrendet" az alábbi táblázaton a szakmunkásképző és szakközépiskolák példáján szeretnénk közérthetőbbé tenni.

| Részletes követelményrendszer | | Elkészítés | Kipróbálás | Véglegesítés |
|---|---|---|---|---|
| iskolatípus | osztály | | | |
| Szakmunkásképző iskolák | I. | 1976/77. | 1977/78; 78/79. | 1979/80. |
| | II. | *1977/78.* | 1978/79; 79/80. | 1980/81. |
| | III. | 1978/79. | 1979/80; 80/81. | 1981/82. |
| Szakközépiskolák | I. | *1977/78.* | 1978/79; 79/80. | 1980/81. |
| | II. | 1978/79. | 1979/80; 80/81. | 1981/82. |
| | III. | 1979/80. | 1980/81; 81/82. | 1982/83. |
| | IV. | 1980/81. | 1981/82; 82/83. | 1983/84. |

*A részletes követelményrendszer szerkezete*

A részletes követelményrendszer két nagy szerkezeti egységből áll:*

1. Követelmények
2. Melléklet

A két rész közösen alkotja a részletes követelményrendszert. A már leírt szempontok szerint megfogalmazott és leírt követelmények megvalósítási szintjét a mellékletben kidolgozott feladatok és próbák segítségével lehet és kell megállapítani és mérni. A részletes követelményrendszer két része éppen ezért felépítésében is azonos. Nézzük meg az első rész (követelmények) szerkezeti felépítését.

A kidolgozásnál az alapot az új tanterv adta. Ezért a követelmények csoportosítása tananyagrészek szerint történt. Kivételt csak az olyan általános, egy-egy anyagrészhez, időszakhoz nem, vagy csak nehezen kapcsolható, rendszerint általános nevelési irányultságú vagy általános sportműveltségre vonatkozó követelményekkel tettünk, amelyek csak egy év alatt és a tanterv egészével valósíthatók meg. Ilyenek például a szakmunkásképző iskola I. osztályában a következő követelmények:

„*Legyenek* igényesek önmagukkal szemben (az öltözők, gyakorlóhelyek tisztasága terén, a gyakorlás után önállóan tisztálkodjanak). Ezzel kapcsolatos feladatokat is készségesen vállaljanak (gyakorlóhelyek, sportszerek gondozása, tisztaságának megőrzése stb.).

*Működjenek* együtt a sokoldalú felkészítésben.

*Azonosuljanak* tapasztalataik alapján a különböző ismert sportágak valamelyikével, és alakuljon ki értékszintjük az ebben elért teljesítményről.

*Értékeljék* a tanár által megadott követelmény szerint saját és társaik sportteljesítményét.

*Ismerjék fel*, hogy a megismert feladatmegoldási minták széles körben érvényesek, alkalmazhatók, megszerzett tudásuk, mozgástapasztalataik a sporttevékenységen túl, az életben is hasznosíthatók.

*Értsék* meg, hogy a versenyek szorosan a sport lényegéhez tartoznak, kezdeményezzenek és vállaljanak sportági versenyeket."

Fenti kiegészítéssel tehát a Követelmények című rész a következő módon alakul:

1. A tananyagrészhez szorosan nem kapcsolódó egész évi követelmények.
2. A rendgyakorlatok követelményei.
3. A képességfejlesztő gyakorlatok követelményei.
4. Az atlétika követelményei.
5. A torna követelményei.
6. A sportjátékok követelményei.
7. A téli foglalkozások a szabadban követelményei.

Mielőtt az egyes részek követelményeinek elrendezését, főleg tartalmi szempontból, részletesebben megnéznénk, szeretnénk egy-két általános, de már szorosan a testnevelés részletes követelményrendszeréhez kapcsolódó kérdésre kitérni.

*A részletes követelményrendszer végleges formája és a testnevelő tanárok segítsége*

A szakmunkásképző és a szakközépiskolák a részletes követelményrendszert megkapták. Megküldésével az volt a célunk, hogy tájékoztassuk a részletes követelményrendszerről azokat a kartársakat is, akik nem vesznek részt a kipróbálásban. Ugyanakkor kértük a kartársak segítségét is.

„A részletes követelményrendszer kidolgozásánál arra törekedtünk, írtuk a részletes követelményrendszer bevezetőjében, hogy a jelenlegi tantervben sokszor csak általánosan megfogalmazott követelményrendszert pontosabban, a gyakorlatban is jól hasznosító és segítséget adó módon határozzuk meg. Ez a feladat azért volt nehéz, mert a testnevelésben, kivéve a képességfejlesztő gyakorlatok követelményeit, korábban alig-alig végeztünk ilyen munkát. Ezért természetes, hogy a részletes követelményrendszer egyes követelményei a gyakorlatban hol túl könnyűnek, hol túl nehéz-

* Az elkészült részletes követelményrendszerekben a részletes eszközrendszer is szerepel. Írásunkban az eszközrendszer készítésének, kipróbálásának és véglegesítésének kérdéseivel nem foglalkozunk.

nek bizonyulnak majd. Szeretnénk, ha a követelmények meghatározása a jövőben minden osztályban és anyagrészben adekvát (pontosan megfelelő) lenne. Az elkészült részletes követelményrendszernek éppen az a célja, hogy a követelményeket a gyakorlatban kipróbálja, és a gyakorlati tapasztalatok felhasználásával alakítsa ki a végleges és pontos követelményrendszert.

Tisztában vagyunk azzal, hogy ezt a munkát csak a testnevelő tanárok lelkiismeretes és alkotó munkájával tudjuk megfelelően elvégezni, ezért a követelmények pontos meghatározásához kérjük a kartársak megértő, segítő és alkotó támogatását.

Azzal is tisztában vagyunk, hogy a testnevelés tanításához szükséges tornaterem, szabadtéri pálya, erősítőterem még nem minden iskolában van meg. Ezért törekedtünk arra, hogy a követelményeket mérő gyakorlatok az iskola felszerelésétől viszonylag függetlenül elvégezhetők legyenek. Ennek ellenére nagyon valószínű, hogy lesznek olyan iskolák, ahol egyes követelmények megállapítása megoldhatatlan lesz majd. Úgy gondoljuk azonban: az a tény, hogy a részletes követelményrendszer egy-egy gyakorlata, feladata egy-egy iskolában megvalósíthatatlan, nem befolyásolja döntően a követelményrendszer egészéről kapott képet, tudásmintát, és így is lehetővé teszi a megfelelő és végleges részletes követelményrendszer kidolgozását."

*Az anyagrészek követelményeinek tulajdonságai*

A követelmények megfogalmazása előtt legalább főbb vonalakban tisztázni kellett az egyes anyagrészek tudásszintjének tulajdonságát, követelményeik természetét.

A rendgyakorlatok és képességfejlesztő gyakorlatok követelményei, tudásszintje és részben a mérőeszközök is az új tantervben kellő mértékben kidolgozottak, ezért ezen a két területen a részletes követelményrendszer jelentős mértékben támaszkodott az új tantervre.

A sportágak követelményei az új tantervben általánosan megfogalmazottak, a tudásszint megállapításának kritériumai hiányoznak és a megállapításhoz szükséges mérőeszközök nincsenek meg. A részletes követelményrendszer ennek kidolgozására tesz kísérletet. Most szeretnénk bemutatni azokat a sportági sajátosságokat, amelyeket a torna, az atlétika, a sportjátékok pszichomotoros követelményeinek megfogalmazásánál és a mérőeszközök kidolgozásánál figyelembe vettünk.

A *torna* pszichomotoros követelményeinek megállapításánál abból indultunk ki, hogy azt nevezhetjük jobb tornásznak, annak a tornásznak nagyobb a tornatudás szintje, aki *nehezebb gyakorlatot* tud bemutatni, természetesen hibátlan „kivitelben". A sporttornában a tornatudás kritériumait a szabályok elég pontosan meghatározzák.

A részletes követelményrendszer torna követelményeinél azonban a minél nehezebb és szebben kivitelezett önálló tornagyakorlat bemutatásának előírását nem vehettük változatlan formában figyelembe. A „nehéz gyakorlat" kifejezést részeire bontottuk. Felfogásunk szerint a tanórán az tud jobban tornázni, aki több és nehezebb gyakorlatelemet, gyakorlatelem-kapcsolatot végez. Az egyes gyakorlatelemek végrehajtási szintje, a gyakorlat ismerete minden fokon azonos: csak magas szintű bemutatás fogadható el jónak. Röviden: a tanuló vagy tudja, vagy nem tudja a gyakorlatelemet, gyakorlatelem-kapcsolatot. Pl. a gurulóátfordulás előre (bukfenc) elem szélső példaként óvódás korban és a válogatottban is, végrehajtási szintjét tekintve azonos. Pontosabban: a „jósági" kritériumok megegyeznek. Az óvódás és a válogatott tornász tudásszintjének különbsége éppen abban van, hogy az óvódás a torna talán egyetlen elemét végzi, a válogatott tornász pedig jóval többet és nehezebbet is. A különbséget természetesen tovább növeli, hogy az óvódás csak nagyon egyszerű gyakorlatelem-kapcsolatot ismer, a válogatott tornász nehéz elemeket kapcsol össze, sőt ezeket mindig önálló gyakorlatban mutatja be.

Tehát a tornatudás megállapításánál alapvető feladat a gyakorlatelemek olyan hierarchikus sorát adni, amely lehetővé teszi a tornatudásszint pontos megállapítását. Ahol mód volt rá, ott igyekeztünk a gyakorlatelemeket olyan sorrendben megadni, hogy abból elemkapcsolat, sőt önálló gyakorlat alakulhasson ki. Például *talajon* gurulás hátra guggolótámaszba; guggolótámaszból

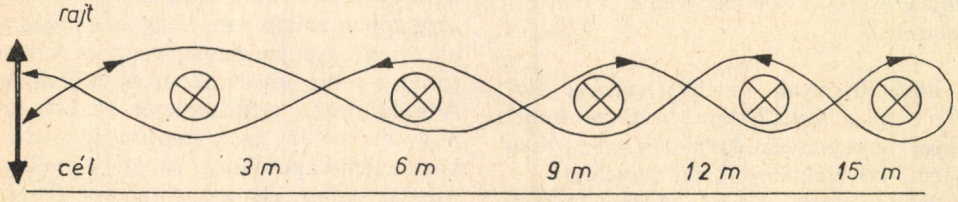
emelés fejállásba, *gyűrűn* alaplendület; nyújtott függés; alaplendület, leugrás hátra.

Az *atlétika* gyakorlatai két, illetve három évig ugyanazok, például távolugrás guggoló technikával. Tehát a tudásszint nem állapítható meg a tornához hasonló módon. Atlétikában ugyanannak a gyakorlatnak változatlan körülmények közötti minél eredményesebb elvégzését tekintjük mértéknek. *Az atlétika tudásszintjét éppen a rendkívül egzaktan mérhető atlétikai teljesítmény adja*, távolugrásnál például az ugrás távolsága. (Természetesen nem abszolút szintekről van szó, hanem a tanuló önmagához viszonyított fejlődéséről. Ez testnevelésben minden teljesítményre vonatkozik, az önmagához viszonyított fejlődés értelmezéséhez még részletesen visszatérünk.)

*Sportjátékoknál* a játékelemek, a játékelemkapcsolatok, a csapatmunka végrehajtási szintje változó. A feladatok, gyakorlatok azonosak, de azokat játék közben változó körülmények között kell végrehajtani. A labdaadogatást lehet egyedül (pl. falnál), a társsal (pl. állásban, mozgás közben), egyszerű és összetett feladathelyzetben és játék közben is végezni. Itt éppen *ugyanannak az elemnek a változó körülmények közötti végrehajtási szintje alapján tehetünk különbséget.* A sportjátéktudást a játékban, a mérkőzésen nyújtott teljesítmény adja. Nem játékhelyzetben végrehajtott egyszerű játékelemek bemutatása, mint a példaként említett labdaadogatás, a sportjátéktudást nem méri megfelelően (adekvátan). Éppen ezért a sportjáték-tudásszint megállapítása sok nehézséget okoz.

Nehezíti helyzetünket az is, hogy a sportjátéktudás megállapítása a versenysportban is megoldatlan. Alapvető problémának érezzük, hogy az igazi játéktudást főleg a magas szintű csapatmunka szintjével jellemezhetjük, amit a játékosok közös teljesítménye határoz meg. Jó csapatok kialakítása még a versenysportban is rendkívül nehéz, a tanórán még nehezebb, de még ha ez sikerülne is, nehéz olyan gyakorlati kritériumokat találni, amelyekkel a csapatteljesítményt jellemezni tudnánk. A részletes követelményrendszerben csapatértékelési módszert egyedül a röplabda-tudásszint megállapításánál alkalmazunk: „Játék a röplabdaszabályok szerint. A teljesítményt a labdamenetek adják, osztályátlagban."

A játéktudásszint mérésére javasolt más értékelési módokat szerény, kiindulást jelentő kezdeményezésnek tekintjük, mint például a következő gyakorlatot: „15 méteres szlalompályán kell a választott sportjáték labdájával labdavezetéssel végigmenni:




Az eredményt a 2×15 méteres labdavezetés ideje (mp) adja."

*A követelményszintek értelmezése*

A részletes követelményrendszer kialakításában alapvető szempont volt, hogy a követelményszintek értelmezésénél a tanuló önmagához viszonyított változását, egyéni fejlődését vegye alapul. Rendkívül lényeges ugyanis, hogy a tanulók viselkedési, pszichomotoros és ismereti szintje hogyan változik a tanítás-tanulás alatt, vagyis milyen szintre jutott az adott időszakban. A változást csak akkor tudjuk megállapítani, ha a tanultsági állapot szintjét a tanítás-tanulás kezdetén és végén is mérjük. Ilyen módon lehetőségünk van az egyéni, az osztály, az iskola teljesít-

ményszintjének viszonylag pontos megállapítására.

A részletes követelményrendszer szintjei sohasem abszolút szintet jelentenek, amely értékek abszolút normaként alkalmazhatók a tanulók értékelésében. Sokkal *fontosabb a változás mértéke, egy-egy szintváltozás.* A tanár — véleményünk szerint — akkor dolgozik a tanterv és a részletes követelményrendszer szellemében, ha az egyéni fejlődés minél nagyobb lehetőségét teremti meg, és nem abszolút, sok gyerek számára eleve elérhetetlen mércét állít. Az a fiú például, aki év elején a motoros próbák felmérésének idején csak négy mellső fekvőtámaszban végzett karhajlítást és -nyújtást, év végén már tízet végez, feltétlenül dicséretet, érdemjeggyel kifejezve, jelest érdemel, mert egy szintet „átugrott". Ha abszolút mércével mérnénk, a tanulót inkább „szidni" kellene, kettest kellene adni, hiszen a 10 karhajlítás és -nyújtás a minimum szint. Az elmarasztalás, a kettes nem tükrözné sem a kiindulási alapot, sem a végzett munkát. Ahelyett, hogy „szárnyakat adna" a tanulónak, valószínű közömbössé teszi. Ez pedig nem lehet sem az új tanterv, sem a részletes követelményrendszer, sem a tanár célja.

*Az egyes anyagrészek követelményeinek elrendezése*

A követelményeket nem egyszerűen felsoroltuk, egymás mellé állítottuk, hanem ún. taxonómiai rendszerbe sorakoztattuk. Ennek alapját az írásunk első részében bemutatott általános pedagógiai célrendszer adta.

(Röviden szeretnénk a „taxonómia" kifejezés értelmezésére kitérni. A taxonómia jelentését az Idegen szavak kéziszótára a következőképpen fogalmazza meg: „valamely leíró tudománynak az ismereti anyagot saját rendszerező elvei alapján rendszerbe foglaló része". Nálunk a pedagógia tudományában a célok rendszere. A követelményrendszer a célrendszerhez tartozik.)

A taxonómiai rendet igyekeztünk következetesen megvalósítani, de számolni kellett azzal is, hogy azt minden anyagrésznél csak kisebb-nagyobb módosítással lehetett alkalmazni. A taxonómia módosítását és sajátos alkalmazását szeretnénk most bemutatni.

Az egyes területek követelményeinek megállapításánál a tanítás-tanulás három nagy egységét vettük figyelembe, és tekintettük kiindulási alapnak:

1. Nevelési feladatok.
2. Képzési feladatok.
3. Az ismeretanyag követelményei.

*1. A nevelési feladatokat* általában egész évre, de az egyes anyagrészeknél is megfogalmaztuk.

A „neveltségnek" egymásra épülő, de egységes egésznek tekinthető öt szintjét különböztettük meg. Különbségük a megfogalmazásból érthető. Törekedtünk arra, hogy az azonos szinteket azonos terminológiai kifejezésekkel fogalmazzuk meg. Az egységes és a szintekkel azonos szóhasználattal szeretnénk a követelményeket egyértelművé tenni. A következő táblázaton egymás mellett mutatjuk meg a neveltségi szinteket, és az egyes szinteket kifejező terminológiai szóhasználatot.

| Érzelmi-akarati (affektív) terület, szint | A követelmények terminológiája |
|---|---|
| A) Nyitottság | „Legyenek hajlandók..." |
| B) Befogadás | „Fogadják be és működjenek együtt..." |
| C) Értékképzés | „Azonosuljanak a..." |
| D) Értékrendszer kialakítása | „Alakuljon ki értékszintjük..." |
| E) Magatartás | „Viselkedésükben mutatkozzon meg..." |

A szakmunkásképző iskolák második osztályában („A" változat) az atlétikai nevelési feladatokat a következő módon fogalmaztuk meg: „*Legyenek hajlandók* a technikai javításokra és a megfelelő egyéni technika kialakítására, és ebben működjenek együtt a tanárral.

*Alakuljon ki értékszintjük* arról, hogy az atlétikában az egyéni teljesítmény növekedése jelenti a tudásnövekedést.

*Viselkedésükben* legalább főbb vonalaiban *mutatkozzon meg*, hogy teljesítményük növelésére törekszenek."

A nevelési feladatok szintjét a feladatlapok és a próbák segítségével tudjuk megállapítani.

*2. A képzési feladatoknál* verbális és vizuális ismerethordozókat különböztettünk meg. Előbbibe az élőszó, szabályok, grafikonok, teljesítményfüzet, utóbbiba a képek, diafilmek, hurokfilmek tartoznak.

A verbális ismerethordozókat 1-gyel, a vizuális ismerethordozókat 2-vel jelöltük. Például a sportjátéknál (Szakmunkás részletes követelményrendszer II. oszt.):

1. Tanári és tanulói élőszó; faliképek megtekintése; teljesítményfüzet feladatai.
2. Tanári és tanulói bemutatás; makettek használata.

*3. Az ismeretanyag* követelményeinek meghatározásánál két területet vettünk figyelembe: a pszichomotoros és az ismereti tanítás-tanulását. Az elsőnél az a kiemelt, amit a tanulóknak csinálni, végezni kell. A másodiknál arra kerestük a választ, mit kell tudni a tanulóknak a tanári magyarázat és a gyakorlás eredményeként.

a) *A pszichomotoros* tanítással-tanulással kapcsolatban a szakközépiskolás követelményeket *négy szinten* határoztuk meg. A szintek egymásra épülnek, mind magasabb végrehajtási szintet jelentenek. A tanítás-tanulásban általában az alacsonyabb szint megelőzi a magasabb szintet.

A tanulás első lépcsője *az utánzás*. Ide tartozik a bemutatás után, segítséggel (társ, tanár, eszköz), mindennapi cselekvések felhasználásával végzett tanítás-tanulás, pl. a kézállás a falnál, vagy a kődobás ismeretének felhasználása a gránátdobás tanításánál. Az utánzást követi a *külső vezérlés* (régi terminológiával: jártasságszint), ahol szóbeli segítséggel, egyszerű feladathelyzetben, rutinhelyzetben, felesleges mozdulatok kiküszöbölésével történik az elsajátítás, pl. területvédekezés szóbeli irányítással, vagy gránátdobás, gerelyhajítás, kézilabda kapura dobás. *A belső vezérlésnél* (régi terminológiával: készségszint) a mozgásokat a tanulók önállóan végzik, alternatív feladathelyzetben, cselekvési mátrixok kialakításával, pl. távolugrás gyakorlása vagy a dobásoknál a szergyorsítás útjának megnövelése. *Az interiorizáció* (régi terminológiával: képességszint) a mozgások komplex feladathelyzetben, váratlan helyzetben történő végrehajtását jelenti, mint pl. a területvédekezést valóságos játékban, vagy a 3:2 elleni zónázás és a 6:6 elleni zónázás végzése hasonlóságuk alapján.

A szinteket a követelményeknél a következő megfogalmazásokkal jelöltük:

„Bemutatás után, segítséggel csinálják" (utánzásszint), „Szóbeli segítséggel, egyszerű feladathelyzetben csinálják..." (külső vezérlésszint), „Önállóan, alternatív feladathelyzetben is csinálják..." (belső vezérlésszint), „Váratlan komplex feladathelyzetben csinálják..." (interiorizációszint), A „csinálják" kifejezés mellett szinonimaként szerepelnek a „végezzék", „mutassanak be/meg" kifejezések is.

A szakközépiskolák atlétikai pszichomotoros követelményeit a bemutatott módon „szinteztük". (Lásd a 71. lapon a felső táblázatot.)

A pszichomotoros tanítással-tanulással kapcsolatban a szakmunkásképzős követelményeket *két szinten* határoztuk meg. A tanulás első lépcsője az *utánzás*. Ide tartozik a bemutatás után, segítséggel (társ, tanár, eszköz) mindennapi cselekvések felhasználásával, szóbeli segítséggel, egyszerű feladathelyzetben, rutinhelyzetben, felesleges mozdulatok kiküszöbölésével végzett tanítás-tanulás. A *belső vezérlésnél* a mozgásokat a tanulók *önállóan* végzik, alternatív, komplex és váratlan feladathelyzetben, cselekvési mátrixok kialakításával.

A szinteket a követelményeknél a következő megfogalmazásokkal jelöltük:

„Bemutatás után, segítséggel, szóbeli segítséggel, egyszerű feladathelyzetben csinálják"

| Bemutatás után | Szóbeli segítséggel | Önállóan | Váratlan helyzetben |
|---|---|---|---|
| csinálják (végezzék) el/meg | | | |
| a rajthely-készítést, a magas-ugrást átlépő, guggoló, hasmánt, flopp technikával | a futó-, szökdelő-, ugró- és dobóiskola gyakorlatait, gyors-futást, iramfutást, a magas-ugrást a választott technikával, a gránáthajítást nekifutással, a távolugrást guggoló technikával, a súlylökést helyből, járásból, oldal felállásból, ugró- és dobóversenyeket | az álló- és térdelő-rajtot, rajtversenyeket 20—30 méteres távon, fokozó futásokat. A magas- és távolugrásban az elrugaszkodás és lendítés mozzanatát, az indulást és felgyorsulást, a gránáthajítást helyből | az ugró- és dobó-mozdulatokat |

| Segítséggel | Önállóan |
|---|---|
| csinálják (végezzék) el/meg | |
| az egyéni és zónavédekezést, az üres helyek keresését; | a választott sportjáték tantervben előírt technikai elemeit; |
| *kézilabdában* | |
| a védelem széthúzását gyors adogatással, lövőcselekkel, résekre helyezkedést, a kapott labdával betörést, kapura lövést, a játékot területvédelemmel; | egyszerű lövő- és átadási cseleket, a kapura lövést felugrással, gyors visszahelyezkedést támadásból védekezésbe; |
| *kosárlabdában* | |
| az egyéni és csoportrésztámadásokat 1:1, 2:2 elleni játékban, betörések, befutások, dobások előkészítését, játékot egy és két kosárra osztogatóval; | az I. osztályban előírt technikai és taktikai elemeket, szabadulást a védőtől elfutással, irányváltoztatással, a labdakezelés gyorsítását, biztonságosabbá tételét földön pattintott átadással, a megállást futás közben átvett labdával és az indulócseleket; |
| *labdarúgásban* | |
| a védő váltását kijátszás esetén, a támadásindítást hosszú átadással, a szabadulást a zavaró védőtől váratlan indulással; | az indulást, futást, irányváltoztatást és megállást a labdával, fordulatokat a labdával álló helyzetben, az álló labda rúgását belső csüddel, és a fejelést mozgás közben; |
| *röplabdában* | |
| a nyitásfogadást csillag alakzatban, a csapat mozgását, ha a labda a saját, ill. az ellenfél térfelén van. | az elfordulást a labdatovábbításnál, a hozzáállást kosárérintéssel, a labdatovábbítást meghatározott helyre, a magas kosárérintést. |

(utánzás, külső vezérlésszint), „Önállóan, alternatív és komplex feladathelyzetben is csinálják" (belső vezérlés- és interiorizációs szint). Például a szakmunkásképző iskolák részletes követelményrendszerének (II. osztály „A" változat) pszichomotoros követelményei a sportjátékokra. (Lásd a 71. lapon az alsó táblázatot.)

A pszichomotoros szintet az általános és a sportági gyakorlatok mérik, például atlétikában a képességfejlesztő és atlétikai gyakorlatok.

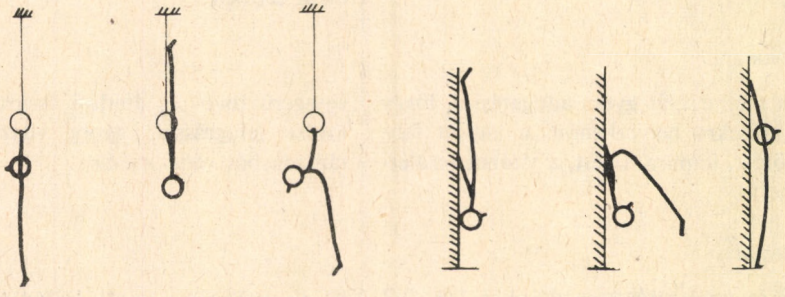
b) *Az ismereti (kognitív) szinteket* (felidézés, rutineljárások; megértés; alkalmazás; kritikai megítélés) a szakközépiskolában négy fokon határoztuk meg. Az „Ismerjék fel...", az „Értsék meg...", az „Alkalmazni tudják..." és az „Ítéljék meg helyesen..." szóhasználatot vettük a különböző szinteknél.

A szakmunkásképző iskoláknál a követelményeket csak két szinten határoztuk meg:
a felidézés
és a megértés szintjeit.

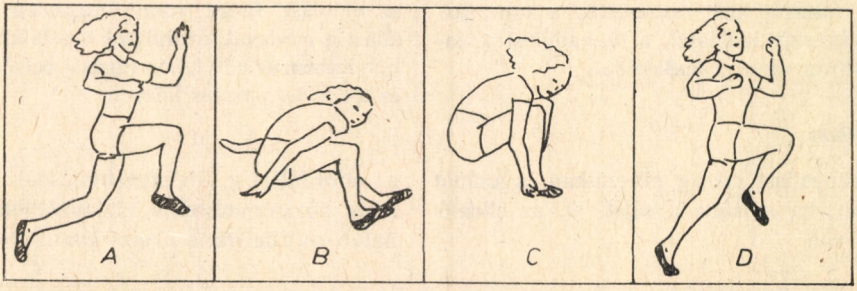
Itt elsősorban a pszichomotoros tanítással-tanulással kialakuló, kialakítható fogalmakat, elveket, törvényszerűségeket és a mozgások végzéséhez nélkülözhetetlen sportági szabályismeretet vettük. Az elnevezések, úgy gondoljuk, egyértelműen mutatják az ismeretszintek különbségét. Például azt, hogy hogyan jut el a tanuló a kosárlabda lépésszabályának egyszerű felismerésétől a megértésig.

Az ismereti szintet a feladatlapok és a gyakorlatok segítségével állapíthatjuk meg. Például tornában és atlétikában a következő feladatokkal:

Függést és lefüggést ábrázolnak a rajzok. Próbáld ki őket, és írd a rajzok alá a gyakorlatok nevét!



A távolugrást guggoló technikával mutatják a rajzok. Rakd őket a helyes sorrendbe!



*A részletes követelményrendszer és a teljesítményfüzet*

Az 1978/79-es tanévtől minden tanuló teljesítményfüzetet kapott. A teljesítményszint megállapítására szolgáló gyakorlatok és feladatok egy része a részletes követelményrendszerben és a füzetben is szerepel. Szeretnénk, ha a részletes követelményrendszer és a teljesítményfüzet között a jövőben a jelenleginél is szorosabb kapcsolat alakulna ki.

Az elért eredmények mérése, a mérési eredmények rögzítése sok munkával jár. Ezért arra gondoltunk, hogy a mérésben a tanulókat szorosan be lehet és kell kapcsolni, az önértékelés felé haladva. Ez kettős haszonnal is jár. Egyrészt a tanulók „érdekeltek" lesznek az eredmények változtatásában, másrészt a tanárt mentesítik az adminisztráció egy részétől. (Több energiája és ideje marad a tényleges tanításra!)

Azért fontos ezt hangsúlyozni, mert az új tanterv, a teljesítményfüzet és a részletes követelményrendszer megvalósíthatatlan, vagy csak aránytalanul sok munkával valósítható meg a tanulók aktív segítsége nélkül. A kartársakkal többször beszélgettünk a tanulói önállóságról, és úgy láttuk, jelentős részük „bizalmatlan" tanítványaival. Tanári tekintélyüket „féltik" legtöbben és csak nehezen látják be, hogy a tanulók döntő többsége a valóságnak megfelelő adatokat ír a teljesítményfüzetbe, mert még a „tévedésre hajlamos" tanulók sem „tévedhetnek" következetesen négy éven keresztül.

# A tantervek kipróbálásáról

**(A második év tapasztalatai)**

FEHÉR VALÉRIA

A testnevelés új tanterveinek kipróbálása 1976 szeptemberétől folyik 160 általános és 80 középiskolában. Az első két év tapasztalatairól A testnevelés tanítása 1977. évi 2. és 4. számában már röviden beszámoltunk. Az említett összegezésekben leírtuk, hogy a kipróbálásban összesen 727 osztály vesz részt: az általános iskola 1., 4., 5., valamint a középiskola I. osztályai (az 1976/77-es tanévben). Ezek az osztályok most már harmadik éve vesznek részt az új tanterv kipróbálásában.

*A kipróbálás célkitűzései*

A kipróbálás a tantervkészítés és értékelés harmadik szakaszában történik. Célja a tanterv gyakorlati kipróbálása, amely előremutat a tanterv általános bevezetésének irányába is. A kipróbálással tapasztalatokat gyűjthetünk a testnevelést tanító pedagógusok felkészítéséhez, hiszen a kipróbálásban részt vevő pedagógusok a tanterv általános bevezetését két évvel megelőzik.

*A második év megfigyelési szempontjai*

Az 1978-as Tájékoztató arra kérte a testnevelést tanító pedagógusokat, hogy írásban összegezzék a második év tapasztalatait. Elsősorban a gyakorlati munka tapasztalatai érdekeltek, ezért a következő kérdésekre kértünk választ:

1. A téli időszak szabadtéri foglalkozásaival kapcsolatban megkérdeztük:

*A)* Hány órát töltött átlagosan egy osztállyal szabadban?

*B)* Milyen téli sportot választott, melyik tanítására volt lehetősége?

*C)* Milyen arányban tudták biztosítani a téli sportokhoz a felszerelést, eszközöket?

*a)* A gyerekek kb. ....%-a hozott;

*b)* Az iskola kb. ....%-ának biztosította;

*c)* Nem tudott biztosítani kb. ....%-nak;

*d)* Más megoldás (pl. kölcsönzés) ....%-nak.

*D)* Hogyan tudta biztosítani a gyerekek megfelelő ruházkodását?

*E)* Kértük, írják le a választott téli szabadtéri sportág, testgyakorlati ág tanmenetben rögzített mozgásanyagát (rövid, címszavas megjelöléssel).

2. Megkérdeztünk, hogyan tudnak a tanórán kívüli sport irányításába bekapcsolódni?

*a)* A napközíben;

*b)* A családdal;

*c)* A szünidőben;

*d)* A lakóterületen;

*e)* .....

3. Kértük azt is, hogy írják le: a legismertebb teljesítménymméréseken kívül milyen eljárással mérnek különböző, az új tantervek követelményeiben is megfogalmazott tanulói teljesítményeket?

*A második év tapasztalatai*

Az 1977/78-as tanévben végzett kipróbálás tapasztalatainak összegezését szolgáló, fenti kérdéseket tartalmazó kérdőívre 50 általános iskola és 31 középiskola válaszolt.

A kérdésekre a kérdések sorrendjében a következő válaszokat kaptuk:

1.

*A)* A téli időszakban a testnevelést tanítók szabadban egy osztállyal átlagosan általános iskolában 8 órát, középiskolában 7 órát töltöttek. Egy-két iskolában a téli időszakban egyáltalán nincs lehetőség szabadtéri órák tartására.

*B)* A választott téli sportok arányát mutatja a következő táblázat:

| Választott téli sport | Általános iskola | Középiskola |
|---|---|---|
| Szánkó | 84% | 50% |
| Korcsolya | 20% | 16% |
| Sí | — | — |
| Jégkorong | 4% | 3% |
| Képességfejlesztés szabadban (futás, túra) | 16% | 35% |
| Hócsata | 58% | 25% |
| Hóemberépítés, játék | 18% | 3% |
| Hóvárépítés, várostrom | 2% | — |
| Csúszkálás | 6% | — |

*C)* A választott téli sportokhoz a felszerelés, az eszközök biztosítását mutatja a következő táblázat:

| A felszerelést | Általános iskolában | Középiskolában |
|---|---|---|
| a gyerekek hozták | 62%-ban | 23%-ban |
| az iskola biztosította (szánkó, jégkorongütő) | 26%-ának | 12%-ának |
| nem tudták biztosítani | 26%-ának | 12%-ának |
| más megoldással biztosították (osztályok közötti kölcsönzés) | 14%-ának | — |

Elgondolkodtató adat a következő: az általános iskolák 16%-a, a középiskolák 50%-a nem tudott behozatni felszerelést a gyerekekkel.

*D)* A gyerekek megfelelő ruházkodását az időjárásnak és a mozgásnak megfelelően a szülők biztosították mindkét iskolafokon. A tanulók előzetes megbeszélés szerint melegítőben, vízhatlan öltözékben vettek részt a téli szabadtéri testnevelésórákon. Több esetben problémát jelentett az átázott ruha váltása és a nem megfelelő, átázott cipő cserélése. A probléma okát hanyagságban látják a kollégák. Akadt egy példa arra is, hogy az iskola biztosította a tanulóknak a melegítőt, az anorákot.

*E)* A választott téli szabadtéri sportág, illetve testgyakorlati ág tanmenetét, tanmenetrészletét elég szűkszavúan írták le a kollégák. Ez főként a téli sportokra vonatkozik. Például a szánkóval végezhető feladatok közül jellemzően a szánkó tolását, húzását, egyenes lesiklást, lesiklást slalompályán tanították. Ezt kevesen váltó- és sorversenyekkel egészítették ki. A korcsolyában, jégkorongban is az alapismeretig jutottak el. Érdekesebb változatokat az egyéb feladatok között találhattunk. Például hóvárépítés várostrommal, hóemberépítési verseny időre stb.

Megállapíthattuk, hogy az *általános iskolákban színesebb, változatosabb téli szabadtéri órákat* terveznek a kartársak, legalábbis a beküldött tanmenetek szerint, mint a középiskolákban. Sajnos, ez volt a helyzet már a kipróbálás első évében is. A testnevelés tanítása 1977. évi 4. számában a következőket írtuk: „Különösen a téli sportok aránya kicsi a középiskolákban (2%), jóllehet a 14—18 éves fiatalokkal téli szabadtéri órákat az általános iskolásoknál könnyebb tartani."

2. Megkérdeztük, hogy hogyan tudnak bekapcsolódni a testnevelő tanárok a tanórán kívüli sport irányításába. Igen változatos kép alakult ki. Sokféle tevékenységgel segítik azokat, akik sportolni szeretnének.

*a)* *A napközi*ben szakmai segítséget nyújtanak, és a felszerelést biztosítják. Sokan rendszeresen vezetnek foglalkozást napköziseknek, illetve a napközis csoportok között versenyeket is szerveznek. Jó lenne, ha a napközis sportmunka ilyen támogatása általánossá válna.

*b)* *A családok szabadidő tevékenységét* az esetek többségében tájékoztatással, a sportról, testedzésről kialakult szemléletük formálásával próbálják befolyásolni a kollégák. Hasznos kezdeményezésnek tartjuk az együttes túrázást, kocogást. Jó ötletet olvastunk: évente kétszer szülők—tanulók sportversenyt rendez az egyik testnevelő tanár. Sajnálatos viszont, hogy a középiskolákban szinte egyáltalán nem foglalkoznak a családdal való ilyen jellegű kapcsolat kialakítására.

*c)* A testnevelő tanárok a *szünidőben*, elsősorban a nyári szünidőben, mindkét iskolafokon szervezetten foglalkoznak a gyerekek sportolásával a különböző táborokban (csapattáborok, napközis táborok, edzőtáborok). Az ősök közötti versenyeket irányítják, kirándulásokat, úszásoktatást, utcabajnokságokat szerveznek és vezetnek.

*d)* A kollégák általában a lakóterületi sporttevékenység irányításába is bekapcsolódnak. Ilyenek például a nők tornája, a lakótömbi versenyek, az utcabajnokságok, a munkahelyi spartakiádok, játékok, a versenyek a játszótéren, strandon, sportpályán.

*e)* Az Edzett Ifjúságért mozgalom, az úttörőolimpia, az iskolai tömegsport különböző feladatainak irányítását rendszerint lelkiismeretesen végzik a testnevelő tanárok, mindkét iskolafokon. Ezenkívül sokan a területi sportbizottságokat irányítják vagy bizottsági tagként működnek. Edzőként dolgoznak a sportiskolában és egyéb egyesületek szakosztályaiban. Kevesen vesznek viszont részt a pedagógus szakszervezeti sportban.

3. A tanulói teljesítmények mérésével kapcsolatban sok hagyományos mérésről adtak számot a kollégák. A legismertebb teljesítménymméréseken túl több egyéni megoldást is leírtak. Erre a kérdésre adott válaszok megnyugtatóak számunkra: a testnevelő tanárok többsége sok év óta rendszeresen és évente többször is rendszeresen méri a tanulói telje-

sítményeket. A most kipróbálás alatt levő részletezett követelményrendszerek végleges kialakításához ezt fontos információnak tartjuk.

Az új testnevelési tantervek kipróbálásának tapasztalatairól Szolnoky Jenő mezőnyárádi igazgató testnevelő tanár így ír: „...önmagunkat igyekeztünk meggyőzni arról, hogy *az új tanterv egy átlagosat meg nem haladó iskolában is elvégezhető.* Ott, ahol eddig is testnevelést tanítottak, ahol a tanulók megfelelő előkészítése már az első osztályban elkezdődik és lelkes — még ha talán kisebb szakértelemmel is rendelkező — testnevelést tanító nevelők vannak, nem fog problémát okozni az új tanterv. És még hozzáteszem: ahol a nevelők legalább annyira szem előtt tartják a nevelési feladatok megvalósítását, mint a fizikális célok elérését."

---

## A megfigyelés módszere a testnevelésben

Altenberg és Grössing kutatási előzménye és saját kutatásuk alapján azt a kérdést vizsgálják, hogy a hagyományos osztálytermi mefigyelés mint pedagógiai kutatási módszer hogyan alkalmazható a testnevelésben. A kutatás helye a Német Testnevelési Főiskola volt.

Az első részben részletesen tárgyalják magát az osztálytermi megfigyelés módszerét. Ez zömében szóbeli interakciók megfigyelését és jegyzőkönyvi rögzítését teszi lehetővé. A probléma a következő: a sport és a testnevelés kevesebb szóbeli interakciót foglal magába, mint a közismereti órák, viszont több érzelmi és aktivitásbeli interakció figyelhető meg.

A megfigyelést elméleti és gyakorlati kategóriák alapján végezték, a vizsgálat osztályteremben, szabadban, tornateremben és uszodában folyt, direkt és indirekt módszerrel, személyes megfigyeléssel, jegyzőkönyvvezetéssel és magnetofonfelvételekkel.

Következtetéseik: A hagyományos osztálytermi megfigyelést csak módosított formában lehet alkalmazni. A testnevelésben nagyobb szerepet kell szánni a személyek közötti kapcsolatoknak és a nem szóbeli interakcióknak. A komplex és dinamikus tevékenység megfigyelése inkább kutatócsoportot igényel, mint egyedi megfigyelőt. Az audiovizuális felvételek, illetve ismételt megfigyelésük nagyon megkönnyíti a látott jelenség elemzését.

(International Journal of Physical Education 1978. 2. sz.)

# Országjáró diákkörök folyamatos téli túrázásának szervezése

BUDAI ZSIGMOND

Békés megyében az ODK-munkában komoly gondot jelent minden ODK-vezető részére a hideg téli hónapokban (november, december, január, február) a szerződésben foglalt, havonta kötelező túrák megszervezése, kellő létszám és kellő színvonal biztosítása mellett.

Feltételezhetően számos megye ODK-vezetői hasonló gondokkal küzdenek, ezért szíves figyelmükbe ajánlom az alábbi, általam kidolgozott és megyénkben alkalmazott szervezési módszert.

Mielőtt a szervezési módszert ismertetném, röviden elemzem a téli túrázás általam eddig ismert lehetőségeit, előnyeit, hátrányait.

*1. Alföldi erdei túrák*

*a)* A túra helyszíne viszonylag rövid idő alatt, kis költséggel elérhető, egynapos túra is könnyen lebonyolítható.

*b)* Az izommunka-megterhelés kicsi, *nincs felmelegedési lehetőség.* A résztvevők áthűlnek, alaposan megfáznak, amelynél rosszabb propagandát nem tudok elképzelni az ODK részére.

*c)* Erre a túratípusra nagyon nehéz résztvevőket toborozni.

*2. Erdei, hegyi túrák*

*a)* Az izommunka-megterhelés ellensúlyozza a külső hideget. Élménydús, vonzó túra.

*b)* A nagy távolság miatt a szállás- és utazási költség viszonylag magas. A rendszeres utazás nehezen teljesíthető anyagi megterhelést ró a szülőkre.

*c)* Csak több napos túra szervezése gazdaságos, így a folyamatos tanítási idő miatt csak decemberben, a téli szünetben van rá lehetőség.

*3. Városnéző túrák*

*a)* Nagy helyismeretet igényel az ODK-vezetőtől.

*b)* A megyékben a városnézések lehetősége maximálisan másfél év alatt kimeríthető. A középiskolás képzés négyéves, így ugyanannak a városnak a megtekintésére többször is sor kerül, amely már nem vonzó a résztvevők számára.

*c)* Távolabbi túra több időt és költséget igényel, amely *rendszeresen* nem biztosítható.

*4. Szervezett város-, illetve helyismereti verseny*

*a)* Sokrétű, érdekes, izgalmas túra.

*b)* Az ODK-vezető számára teljesíthetetlen terhet jelentene, ha elvárnánk, hogy minden téli hónapban más-más helységben rendezzen az ODK tagjai számára helyismereti versenyt.

Ez olyan nagy munka, hogy *rendszeresen*, megyei tanácsi szervezéssel sem megoldható.

*Szemléltetésképpen felsorolom a rendezői feladatokat:* Tájékozódási pontok kiválasztása, útvonal felmérése, összeállítása, bejárása. A versenylapok sokszorosítása, rajt- és célállomás helybiztosítása, résztvevő csapatok toborzása és megszervezése, verseny lebonyolítása, értékelése, helyezések díjazása, esetleg jutalmazása.

Az előzőeket figyelembe véve a téli túrázás megszervezéséhez a következő módszert ajánlom:

A megye ODK-vezetői egymás közötti munkamegosztással rendeznek helyismereti versenyeket.

A rendezői feladatokat egymás között arányosan osztják szét.

Békés megyei példából kiindulva:

A megye 16 helységében működik ODK-szakosztály. Négy év alatt évi négy túrával az egész megye bejárható anélkül, hogy négy év alatt (a középiskolás képzés ideje) azonos helyre kétszer elmennénk.

Egy-egy verseny megrendezése két-két ODK-vezető rendezői feladata.

Békés megyében 32+„1" ODK-szakosztály működik, így négyéves periódusban minden ODK-vezetőre egyszer kerül sor.

A „+1" ODK-vezető megyénkben Szák Kocsis Pál, aki az ODK-vezetésen felül koordináló tevékenységet fejt ki a megye országjáró diákkörei és a Békés megyei Természetbarát Szövetség között, ezért ő mentesül a versenyrendezés terhei alól.

*I. A feladatok szétosztása ODK-vezetőpáronként:*

A megyékben településenként igen nagy eltérés van az ODK-szakosztályok számában.

A nagyobb városokban több, a kisebb helységekben pedig csak egy-egy szakosztály tevékenykedik.

Az egyenletes terhelés érdekében a több középfokú intézménnyel rendelkező helységek ODK-vezetői közül az, aki a beosztás folyamán nem kapott saját helységében rendezési feladatot, olyan helység ODK-vezetőjével rendez közösen helyismereti versenyt, amely helységében csak egy ODK-szakosztály működik.

A feladatok konkrét szétosztását négyéves periódusra kell elvégezni. A szétosztásnál az ODK-vezetők teljes kollektívájának jelen kell lennie.

A legalkalmasabb erre a megyei ODK-vezetői értekezlet.

*Az ODK-vezetőpárok kiválasztásának módja:*

1. Kölcsönösen egymást választják partnernek.
2. Kölcsönös választás útján el nem döntött esetekben *sorsolással döntünk.*

*A versenyrendezés hónapjának meghatározása:*

1. Önkéntes vállalás alapján.
2. El nem döntött vagy vitás esetekben *sorsolással.*

*A verseny napjának meghatározása*

Az adott hónapon belül a verseny napját a rendező ODK-vezetőpáros határozza meg.

*Korlátozás:* csak olyan *vasárnapi nap* lehet, amely *előtt és után tanítási nap* van. (Kollégisták hazautazása.)

Ettől csak valamennyi ODK-vezető beleegyezésével lehet eltérni.

*II. Az ODK-vezetők versenyrendezői feladatai*

*1. Verseny-előkészítő feladatok*

A) *Tájékozódási pontok kiválasztása*

Tartózkodjunk a nyakatekert kérdések alapján megtalálható tájékozódási pontok alkalmazásától!

Kérdéseinket úgy válasszuk meg, hogy kérdezősködéssel, valamint vizuális úton szerzett információk alapján megadható legyen a helyes válasz.

A tájékozódási pontokkal kapcsolatos kérdések elsősorban múltunk nagyjait és alkotásaikat, szocializmust építő jelenünk dinamizmusát, alkotókészségét mutassák be. Egy szobor, egy műemlék templom, egy új iskola, egy sporttelep, egy új üzem, egy kultúrház mind-mind ezt példázza.

A helyes kérdés-összeállítással fiataljaink hazaszeretetének, hazafias gondolkodásának fejlődését segítjük elő.

B) *A verseny útvonala*

*Optimális hossza:* 6—12 km, a helység jellegétől függően.

*Feltehető kérdések száma:* 30—50 között optimális.

*A bejáráshoz szükséges idő:* 90—150 perc között.

*Versenyidő felső határa:* Ne haladja meg a 240 percet.

*Versenyútvonal alakja:* Sok apró töréssel tarkított, önmagába visszatérő görbe.

C) *A versenyútvonal előzetes bejárása*

Az összeállított versenylapokkal a kézben az előkészítést végző ODK-vezetők kötelesek végigjárni az általuk meghatározott versenyútvonalat.

Útközben meg kell győződni arról, hogy:

*a)* A válaszadáshoz szükséges információk beszerzése a „nem helybeli", „átlagos képességű" versenyző számára nem jelent megoldhatatlan vagy csak nagyon nehezen megoldható feladatot.

*b)* Mennyi a reális versenyidő tartama.

*c)* Közlekedési eszközök igénybevételével se legyen jelentősen gyorsabban bejárható a pálya, mint gyalog (helyes útvonalválasztással elérhető).

D) *Versenylapok formája, elkészítésének módja*

A bejárással ellenőrzött végleges versenyanyagot a versenylapokon rögzítjük.

*A versenylapok formája*

Stencil eljárással sokszorosítva A4 nagyságú szívópapír egyik oldalán.

A kérdéseket bal oldalra kiemelt sorszámmal kell ellátni.

A kérdések közötti hézagok nagyságát úgy kell megválasztani, hogy a várható válasz könnyen, egyértelműen legyen beírható a kérdések közé.

A legalsó kérdés befejező sora a lap alsó szélétől legalább 3 cm-re legyen.

Valamennyi lap a felső élétől 1 cm-re, középen sorszámmal legyen ellátva.

A sorszám a stencilezés ellenőrzési lehetőségét is biztosítja. (Ha a szövegrész a stencilezés során felfelé elcsúszott, a sorszám nem található meg, a lefelé csúszás is feltűnően jól észrevehető, így nem maradhat le véletlenül kérdés a lapról.)

Az első lapot a 79 oldalon lévő minta szerinti fejrésszel kell ellátni. (Kifogyott golyóstollbetéttel stencillapra felrajzolható.)

E) *Térkép biztosítása*

a) *Ha a helységről korlátlan számban szerezhető be térkép:*

A verseny útvonalát ennek megfelelően kell meghatározni. Ilyen esetben a versenylap tartozéka a helységtérkép.

b) *Ha csak egy vagy néhány térkép áll rendelkezésre:*

A térképet a versenyzők számára jól hozzáférhető helyen ki kell függeszteni, hogy a versenylap anyagát, az útvonal bejárása előtt térkép segítségével a versenyzők alaposan áttanulmányozhassák.

c) *Ha egyáltalán nincs helységtérkép:*

A kérdésfeltevéssel egyidejűleg az útvonalon végig kell kalauzolni a versenyzőket, leírt magyarázó utasítások segítségével.

F) *Rajt- és célállomás biztosítása*

A helybiztosítás minden esetben megoldható az egyik ODK-vezető iskolájában vagy az iskolához tartozó kollégiumban.

| ..... helyismereti verseny | | |
|---|---|---|
| A verseny napja: | Rajtszám: | Elért pontszám: |
| Indulás:<br>..... óra ..... perc | Helyezés: | Menetidő percben: |
| Érkezés:<br>..... óra ..... perc | | |

Az épület adott helyiségének igénybevételéhez az intézmény igazgatója hivatott engedélyt adni. Az engedély kérése az ODK-vezető feladata. Vitás esetben a művelődésügyi osztály segítségét lehet kérni.

G) *A versenyen túlmenő külön program biztosítása, ODK—KISZ együttműködés*

A helyismereti versenytúrák színesebbé tételére külön kiegészítő program is biztosítható, amelyhez a rendező ODK-szakosztályok iskolájuk KISZ-szervezetének segítségét is kérhetik.

*A KISZ-szervezetek által nyújtható segítségek formái*

*a)* Erkölcsi támogatás.
*b)* Szervezői tevékenység.
*c)* Anyagi támogatás a helyezettek jutalmazására.

*Ajánlások, a helyi adottságoktól függően a különprogramokra*

*a)* Asztalitenisz verseny.
*b)* Teremfoci, röplabda, kosárlabda versenyek.
*c)* Szánkózás, korcsolyázás.
*d)* Meleg vizű strandolás.
*e)* *Fórum* a KISZ, az Ifjúgárda és az ODK kapcsolatáról és fejlesztéséről.
*f)* Szellemi vetélkedő.
*g)* „Merre jártunk az országban", a helyi ODK élménybeszámolója, diavetítéssel egybekötve.
*h)* Közös ebéd.
*i)* Stb.

H) *A teljes program rögzítése, értesítés*

A verseny előtt *legalább 60 nappal* az alábbi teendőket a versenyt rendező ODK-vezetőknek el kell végezniük:

*a)* A versenylapok anyagának leadása, sokszorosításra.
*b)* Gondoskodni kell az érmek beszerzéséről.
*c)* Minden versenyhez kapcsolódó programot véglegesen rögzítünk és gondoskodunk megvalósíthatóságáról.
*d)* A versennyel kapcsolatos minden közölhető információt levélben kell közölni valamennyi ODK-vezetővel.

J) *A verseny anyagát az eredményhirdetés megkezdéséig „HIVATALI TITOK"-ként kell kezelni.*

*2. A verseny lebonyolítása, értékelése*

A) *Kik és hányan vehetnek részt a versenyen?*

A rendező ODK-szakosztályok tanulói közül csak az első osztályosok vehetnek részt a versenyben. A II—III—IV. osztályosok rendezői feladatokat látnak el, de létszámukat a verseny- (túra-) jelentésen a versenyzők között kell feltüntetni.

A különböző ODK-szakosztályok létszámuk arányában küldhetnek csapatokat.

| | |
|---|---|
| 50 ODK-tagig ..... | 3 csapat |
| 51—75 ODK-tagig ..... | 4 csapat |
| 76—100 ODK-tagig ..... | 5 csapat |
| 101—150 ODK-tagig ..... | 6 csapat |
| 151—200 ODK-tagig ..... | 7 csapat |
| 201—300 ODK-tagig ..... | 8 csapat |

és minden további megkezdett 100 fő ODK-tag után +1 csapat küldhető.

Az ODK-létszámot a tárgyévben természetjárásra érvényesített, diák sportköri tagkönyvvel rendelkezők száma határozza meg.

*A csapatok létszáma* négy, öt vagy hat fő lehet. Az értékelés a csapatlétszámtól független.

B) *A versenyzők fogadása*

A rendezők kötelesek feltűnő jellel ellátott tanulót vagy tanulókat a fontosabb közlekedési csomópontokra (autóbusz-állomás, vasútállomás) kiküldeni, hogy az érkezőket a rajthelyre eligazítsák.

C) *A rajt lebonyolítása*

A rajthelyre érkező versenyzők számára könnyen hozzáférhető helyen, „rajtlap" céljára A6 nagyságú sima papírlapokat, valamint a leragasztáshoz körcímkéket kell biztosítani.

A rajtolni kívánó csapat tagjai a papírlapra felírják:

*a)* Az iskolájuk nevét, székhelyét.

*b)* A csapattagok neveit, aláhúzva a csapatvezető nevét.

A kitöltés után az írással befelé összehajtják és körcímkével a széleit összeragasztják.

A rajt alkalmával a „rajtlap" ellenében egy „versenylapot" adnak ki. Mind a kettőre azonos rajtszámot kell rostirónnal ráírni.

A „rajtlapokat" csak a rajtszám szerinti kiértékelést követően szabad felbontani, hogy a kiértékelés során minden részrehajlás ki legyen rekesztve.

A rajtolást megelőzően egyértelműen a versenyzők tudomására kell hozni azt a maximális versenyidőt, amelyen túl kiestek a versenyből. Ennek elmulasztása esetén idő miatt a versenyből nem zárható ki senki.

D) *A verseny lebonyolítása*

A versenyfeladat megoldásához minden eszköz és személy igénybe vehető, kivéve az értékelés lebonyolításában részt vevő személyeket.

A durva, sportszerűtlen magatartást tanúsító csapatot a helyismereti versenyből ki kell zárni.

A versenyről visszaérkezettek további programjáról a rendező kollektíva a KISZ-szervezettel közösen gondoskodik.

E) *A verseny értékelése*

*a)* A beérkező versenyzők versenylapjára azonnal rá kell vezetni a beérkezés pontos idejét. A versenyidő mérésében csak azt az egy időmérő eszközt, órát szabad használni, amely alapján a rajtidőket is megállapították.

*b)* Az átvett versenylapok kiértékelését folyamatosan kell végezni.

Az értékelést végző kollektíva funkcionális összetételét a következőképpen javasolom:

| | |
|---|---|
| 1. Versenyidőtartam meghatározására | 1 fő |
| 2. Válaszok helyességének eldöntésére | 4—6 fő |
| 3. A helyes válaszok összeszámolására | 1 fő |
| 4. A helyes válaszok számának ellenőrzésére | 1 fő |
| 5. A pontszám és idő szerinti sorba válogatására | 1 fő |

*A feladatkörök részletes ismertetése*

*1. A percben kifejezett versenyidő gyors meghatározása*

*Szükséges segédeszközök:*

A skála elkészítéséhez A 4 nagyságú milliméterpapír és egy új 30 mm-es műanyag vonalzó.

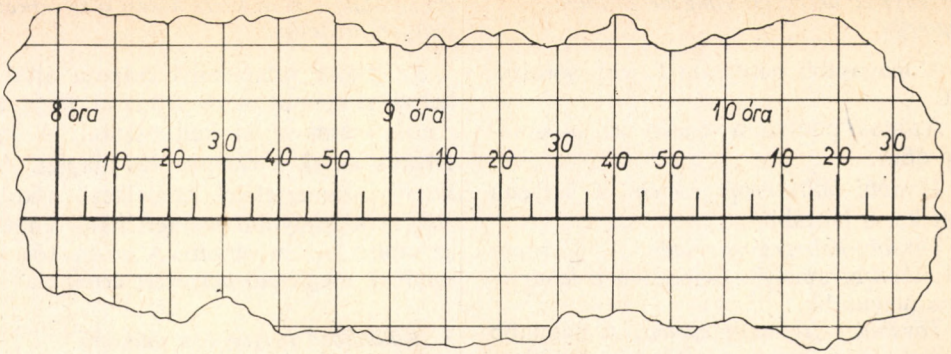
Milliméterpapíron elkészített óra-perc időskála 1 perc = 1 mm léptékben (1. ábra).

*2. A válaszok helyességének elbírálása*

A 4—6 értékelő személy közül egy-egy személyre a kérdések csak egy meghatározott hányada (pl. két-két oldal) jut. Az adott rész kérdéseire adható válaszok valamennyi variációját az értékelőnek maximálisan ismernie kell. Az erre való felkészítés az adott ODK-vezető feladata.

*Az értékelés formája:*

*a)* A helyes válaszok sorszámának bekarikázása rostirónnal.




1. ábra

*b)* A helytelen válaszok sorszámának kix-elése.

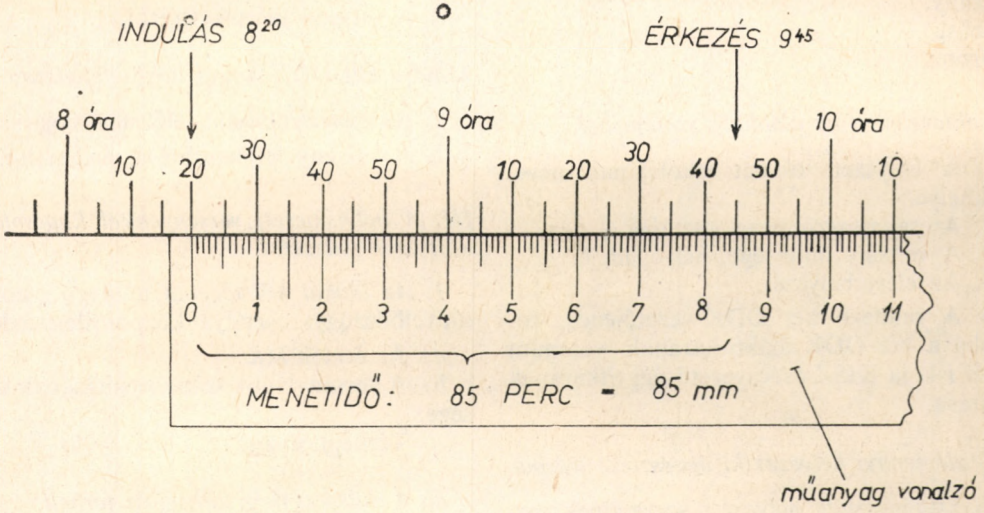
*3. A helyes válaszok számának összeszámolása*

A helyes válaszok összeszámolása a ceruzával történő kipipálással párhuzamosan történik.

A helyes válaszok számát az első oldalon a „pontszám" rekeszbe ceruzával be kell írni.

*4. A helyes válaszok számának ellenőrzése*

Az előző feladatot megismétli, de piros rostirónnal dolgozik. Szükség esetén korrigál és visszajelez. Használatukat a 2. ábrán lévő példával magyarázom.




2. ábra

*5. A pontszámok és idő szerinti összeválogatás*

A reszortfelelős a kiértékelt versenylapokat balra, kb. 6—7 cm-re eltolva helyezi egymásra. Valamennyi versenylap jobb oldalán így az elért pontszám és a menetidő felirata láthatóvá válik. A látható információk alapján már viszonylag kis helyen is folyamatosan rangsorolhatók a beérkezett versenylapok.

*A versenyzők helyezési rangsorolásának szempontjai*

1. A magasabb pontszám feljebb sorolást jelent.
2. Azonos pontszám esetén az időeredmény dönt.
3. *További holtverseny esetén* a helybeli csapat kerül hátrább.
4. *További holtverseny esetén:* Az a csapat kerül előrébb, amelyik csapatban a leányok aránya magasabb.
5. *További holtverseny esetén:* A fiatalabb átlagéletkorú csapat kerül előrébb. Az átlagéletkor a születési évek átlaga alapján állapítható meg.

F) *A kiértékelt verseny eredményhirdetése*

*Két fázisban történik:*

*1. Az első hat helyezett eredményhirdetése szóban.*

*a)* Az első három helyezett csapat minden tagja érem díjazásban részesül.

*b)* Mind a hat csapat oklevél díjazásban részesül.

Az érmek fajtái:
arany,
ezüst,
bronz.

*Az okleveleken az alábbiak szerepelnek:*

1. A helyezett csapat iskolájának neve, székhelye.
2. A csapattagok neve, osztálya.
3. A verseny minősége, helye, ideje.
4. Az elért helyezés.
5. A rendező két ODK-vezetőjének, továbbá a két ODK-diáktitkárának, valamint a két iskola KISZ csúcsvezetőségi titkárának aláírása.

*2. Valamennyi helyezés kifüggesztése írásban*

A kifüggesztett helyezési sorrendnek tartalmaznia kell:

1. Az elért helyezés sorszámát.
2. A rajtszámot.
3. Az iskola rövid megnevezését.

*Kiviteli formája:*

Az 1. műszaki rajzlapon rostirón felirat.

*Az iskolák közötti kiértékelést a következő elv alapján javaslom:*

Az iskola valamennyi csapata által elért helyezési számot össze kell adni, majd a csapatok számával el kell osztani. A kapott értékek adják a rangsorolás alapját. A legkisebb számértékkel rendelkező iskola az első, a legnagyobb számértékkel rendelkező az utolsó helyen végzett. A közbeesők a sorrendnek megfelelő helyezést érték el.

*3. Különböző helységben működő ODK-szakosztályvezetők versenyrendezői munkamegosztása*

*A verseny helyén lakó ODK-vezető feladata:*

1. Helyismerete alapján összeállítja a versenykérdéseket és az útvonalat.
2. Biztosítja a rajt- és célállomás helyét.
3. Biztosítja a versenyzők fogadását.

*A „más helységben" lakó ODK-vezető feladata gondoskodni:*

1. A versenylapok sokszorosításáról.
2. Az érmek, oklevelek biztosításáról.
3. A verseny kiértékeléséről.

*Mind a két ODK-vezető közös feladata:*

1. A versenyútvonal előzetes bejárása.
2. A verseny lebonyolítása, értékelése.

*III. A helyismereti versenyekkel kapcsolatos költségek fedezete:*

*1. Az alábbi költségeket* a megyei tanács művelődésügyi osztálya központilag fedezi:

*a)* Az érmek ára.
*b)* A versenylapok sokszorosításának költsége.
*c)* Térképköltségek.

*2. A diáksportkör költségeit terheli:*

*a)* Az ODK-vezető és a verseny lebonyolításában segítő diákkollektíva versenyre utazás költségei.
*b)* Az ODK-vezető „előkészítő utazásának" utazási és kiküldetési költsége.
*c)* A megrendezés esetleges helybiztosításának költségei.
*d)* A felmerülő postaköltségek.

*3. A KISZ-szervezetek közösen*, a KISZ-pénztár terhére önkéntesen bizonyos összeget felajánlhatnak az alábbi célokra:

*a)* Helyezettek jutalmazása, pl. csokoládé.
*b)* Versenyzők megvendégelése, pl. tea.
*c)* Vetélkedők díjazása, pl. asztaliteniszverseny, szellemi vetélkedő.

*IV. Rendezői kötelességek betartása és betartatása*

1. Ha egy ODK-vezető akadályoztatva van a ráeső helyismereti verseny szervezői feladatainak ellátásában, úgy köteles időben maga helyett egy másik ODK-vezetőt küldeni, aki biztosítja a ráeső feladatainak lebonyolítását. A helyettesítést akkor kell visszaadni, amikor a „program" szerint a helyettesítőre esne a helyismereti verseny szervezői munkája.
2. A szervezői feladatokkal a program szerint megbízott ODK-vezető köteles a verseny lebonyolításában közreműködő tanítványait és diák titkárát úgy felkészíteni, hogy esetleges váratlan megbetegedése esetén is teljes értékűen helyettesíteni tudják a verseny lebonyolításában.
3. Az az ODK-vezető, aki az általa vállalt helyismereti verseny megrendezésében önhibájából nem vesz részt és helyettesítéséről sem gondoskodik, a négy téli hónapban nem kaphatja meg az ODK vezetői díját.

*A közölt szervezési módszer előnyei:*

1. Csökken a megyei központi vezetés ODK szervezési gondja.
2. Minőségileg és mennyiségileg döntő változás következik be a megye ODK-szakosztályainak téli túrázásában.
3. Négy év alatt fiataljaink bejárják, megismerik a megyét. A KISZ-szervezetek között szorosabb baráti kapcsolatok alakulnak ki, az egyéni kapcsolatok is megyei szinten szerteágazóvá válnak.
4. A sűrűbben találkozó ODK-vezetők között is baráti kapcsolatok alakulnak ki, amely a további módszertani fejlődést jelentősen felgyorsítja.
5. Egy ODK-vezetőre a túrázás minőségének és mennyiségének növekedése ellenére kevesebb munka jut, így a további minőségi javításra több energia fordítható.

# Kalózzal a Dunán

SOMORJAI LÁSZLÓ RIPORTJA

Riportalanyunk *Bedő István* újságíró. Szeptemberben jelent meg új könyve, amelyben a Fekete erdőtől a Fekete tengerig tartó két és fél hónapos vitorlásútjáról ír. Ezt az utat 1972-ben, 62 éves korában tette meg öttagú stábbal, balatoni kalózon, melyet biztosító motor kisért.

*Hogyan lett szenvedélye a vitorlázás?*

Mindig vonzott a mozgás, a verseny, a virtus és minden ami esemény, történés, küzdelem. Az elmúlt évben egy már-már halálos vérmérgezést küzdöttem le azzal a vitális tartalékkal, amit fiatalabb éveim ésszerű és sportszerű életvitelének köszönhetek. Sok sportágat űztem, meglehetős sikeresen: igazi szenvedély azonban a vitorlázáshoz kötött, amely sok egyéb sportágnak a kívánalmait egyesíti magában. A Balaton szerelmesének tartom magam. Több szakkönyvem és szakcikkem jelent meg a vitorlázásról, edzőtáborok vezetésével sok versenyzőt neveltem ki ennek a sportágnak. Fő célomnak azonban sohasem a versenyzést tartottam, hanem az egészséges életmódot, a kitörést a nagyvárosból.

*Miért a Dunát választotta vitorlás túrázásra?*

Közel harminc éve dédelgettem azt az álmomat, hogy egyszer végigutazom óriásfolyónkat, a Dunát. Nyugdíjas koromban sikerült realizálnom ezt az álmot. Arra is gondoltam, jó lenne a dunai vitorlázást nálunk is

meghonosítani, a többi dunai államokhoz hasonlóan.

Ez a kettős vágy sarkallt a hosszú, két és fél hónapos, veszélyes vállalkozás megszervezéséhez. Mi magyarok a Dunát csak úgy ismerjük, mint Európa második legnagyobb folyóvizét, pedig a legcsodálatosabb élményeket adhatja.

*Honnan indultak?*

Vitorlással nem merészkedtünk el Ulmig, de még Ingolstadtig sem, mert a sok alacsony híd és a hihetetlenül erős sodrás túl nagy kockázattal járt volna. Indulási helyünk Regensburg volt, ahonnan már reális esélyeink voltak a továbbjutáshoz.

*Mennyi időre volt szüksége az expedíció megszervezéséhez?*

Mint említettem, régóta értek bennem ezzel a hosszú úttal kapcsolatos elképzelések. Másfél évre volt szükségem ahhoz, hogy minden porblémát megoldjak, de még így is az utazás előtti hetek hihetetlen tempójára nem szívesen gondolok. Folyóiratukat elsősorban testnevelő tanárok olvassák, így nagy örömmel bocsátom rendelkezésükre szervezési tapasztalataimat, hiszen remélhetőleg példánkon okulva többen vállalkoznak majd e csodálatos élményekben gazdag útra.

*Elég volt a balatoni kalóz a dunai túrához?*

Balatoni kalózom mellé feltétlenül kíséretet kellett biztosítanom. Ennek több oka is volt. Kevés volt a rakodótér és rengeteg volt a felszerelés. Ha nincs szél, a vitorlás alig kormányozható, mert nincs önálló sebessége, ezért veszélyhelyzetekben alig lehet a hajóval manőverezni. A Duna sebessodrású részein motorcsónak nélkül alig lehetséges a kikötés. Hála a MAHART segítőkészségének, nagy utánjárással egy szabvány mentőladikból átalakított motorcsónakunk is volt, amelyet konzolszerkezettel ellátva, ponyvával felszerelve szállásnak is használhattunk.

A kíséret megerősítését szolgálta a parton haladó személyautó, amellyel a térképen egyeztetett pontokon találkoztunk és a beszerzéseket intéztük.



*Kik voltak az útitársai?*

Hetvennél több jelentkező közül választottuk ki azt a négy társat, akikkel végrehajtottuk a vállalkozást. Sohasem játszottam parancsnokosdit, mindig hangsúlyoztuk a kollektív szellemet. A választásnál a következő szempontokra figyeltem: jellembeli magatartás, szaktudás, nyelvtudás, általános műveltség, szimpátia, egészség. Végül is volt orvosunk, testnevelő tanárunk, „profi" hajósunk és négy nyelven beszélő ezermesterünk.

*Hogyan készültek a túrára és hogyan biztosították a hajóegységek összhangját?*

Kéthetes pesti edzőtáborban készültünk fel a várható nehézségekre. Ezt az időt a MAHART csepeli oldalágában töltöttük és állandóan gyakoroltunk. A két hajó nem egyforma sebességgel közlekedett: ha szél volt, mivel a motoros lehetőleg sokat „csurgott", a vitorlás nagyon megelőzte. Jelzésekben állapodtunk meg, mikor közeledjen, mikor siessen veszélyhelyzetekben, milyen módon kapcsolódjunk vontában. Eleinte sok nehézségünk volt. A tökéletes összhang kialakítása lassan sikerült. A start időpontját csak akkor határoztuk meg, amikor együttműködésünk emberileg és hajózásilag kifogástalan volt.

*És a napirend, pihenés, élelmezés hogyan történt?*

Reggeli után 7—8 óra körül indultunk, és este 7-ig megállás nélkül vízen voltunk. A két hajót összekapcsolva ebédeltünk. Az első

napokban észrevettük, hogy az egynapi reális útmennyiség 60—80 km körül van. Mivel a MAHART-tól részletes térképeket kaptunk, módunkban volt a táborhelyeket előre kijelölni, és általában jól kipihenhettük magunkat. Már említettem, hogy a motorcsónak és a vitorlás úgy volt kiképezve, hogy a csináltatott ponyvákkal ellátva, jó szállást biztosított. A magunkkal hozott sátrakat így csak a legritkább esetben használtuk, alig volt rájuk szükség.

A Nagykőrősi Konzervgyár segítette az ellátást. A Duna hét legnagyobb kikötőjében raktárakat rendeztünk be. A frissen felvett élelmiszer általában kitartott a következő raktárig, néha még tartalékunk is maradt. Útközben csak kenyeret és ívóvizet kellett felvennünk, bár az alsó szakaszon ez komoly nehézséget jelentett.

*Budapesti érkezésüket közvetítette a televízió és útjuk egyes állomásait a sajtó is kommentálta. A külföldi sajtó is írt útjukról.*

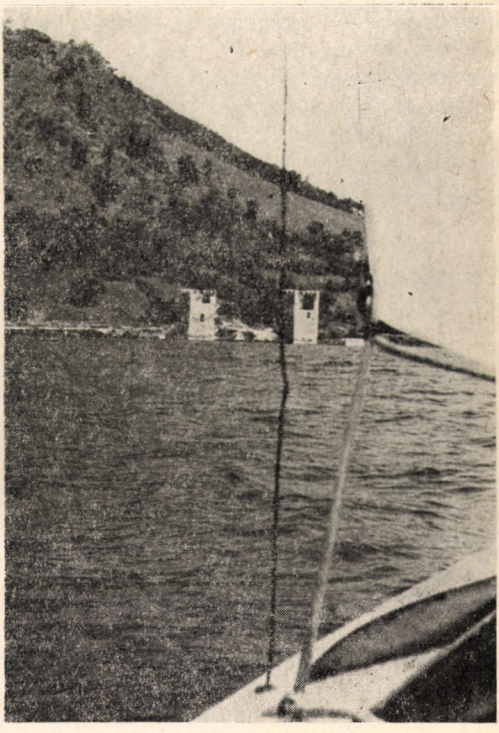
A nyugatnémet, osztrák, jugoszláv és bolgár újságok oldalakat szenteltek nekünk nem egy lap címoldalán szerepelt. A sajtóvisszhang eredménye, hogy sokan szerettek volna hozzánk csatlakozni. Mi azonban kitartottunk az eredeti, összekovácsolódott csoportunk mellett.

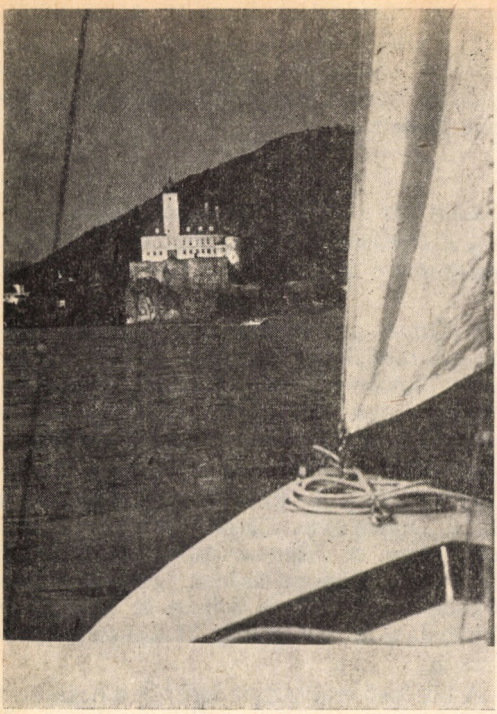
*Mint azt a földrajzból annak idején tanultuk, a Dunának három szakasza van. Melyik részén volt a legnehezebb a hajózás?*

A Duna „gyermekkorában", a felső szakaszon csodálatos vidékeket jár be. Évszázados kolostorok és középkori lovagvárak között, ódon hangulatú városkák mellett fut, néhol szelíd dombok között, termékeny völgyekben, máshol meg meredek szirtfalak alatt kanyarog. Költővé tesz mindenkit ez a táj. A Dunának ez a legszebb, legbensőségesebb része. A folyamszabályozás, az olcsó vízienergia felhasználásának igénye azonban sokhelyütt lelassítja a folyást és nehezíti az előrehaladást. Budapestig öt zsilipen haladtunk át.

A középső szakaszhoz tartozik a hazai rész is, így erről nem beszélek sokat. A festői





szépségű Dunakanyar volt talán számunkra a legvonzóbb. A Kazán-szoros az, amely szépségében, vadságában felveszi a versenyt a felső szakasz panorámájával, sőt bizonyos helyeken túl is szárnyalja azt. Az ellustult, kiszélesült Delta-vidék alig lakott partjai, és a nyolc ország hordalékától a víz már lehangolóbb, egyhangúbb látvány.

*Volt-e komoly veszélyhelyzetben az expedíció?*

Nem is egyszer. Rögtön az indulás után az egyik szűk kanyarból érkezett bolgár teherhajó majdnem elgázolt bennünket. Éjjeli pihenőnk során többször is kiöntötték hajóinkat az óriáshajók farhullámai. Hajótörést csak Budapesten szenvedtünk egy hirtelen kitört éjjeli tornádó miatt. A vitorlás hozzávágódott a stéghez és léket kapott. Továbbhaladtunkban nem egyszer komoly viharba kerültünk, mert abban az évben egy hónappal korábban köszöntött be a nagyon hideg ősz. A déli szakaszon sokszor tört ránk a kosova nevű szél. Végezetül nagyon óvtak bennünket a rossz hírben álló lipovánoktól, de szerencsére e téren kellemetlen tapasztalatunk nem adódott.

*Hogyan érezték magukat, amikor a tengerhez érkeztek?*

Úgy érzem, azon a napon már halálosan fáradtak és kimerültek voltunk. Én már napok óta torokgyulladásban szenvedtem és sűrűn gargalizáltam: a kamillateát „vágtatás" közben főztük a hajón, a fiúk meg is akarták betegségem miatt az utat szakítani, de mindent eltűrtem volna, csak ne kelljen pont a finisben összecsuklanom! A hatalmas tengerjárók jelezték, hogy már nem lehetünk messze. Véletlenül tudtuk, meg, hogy egy oldalkijáraton keresztül utunkat 22 km-rel meg tudjuk rövidíteni. Itt is volt még egy veszélyes kalandunk: egy alacsony fahídban majdnem fennakadt az árboc. De gyakorlott mozdulattal kiemelve sikerült elsurrannunk a híd alatt: aztán már ott kéklett a tenger ... Óriási öröm volt mindannyiunk számára. Egy órát még hajókáztunk, és a nyilt vizen könnyes szemmel elénekeltük a magyar Himnuszt. Hirtelen ólmos felhőfüggöny jelezte az ismét közeledő vihart...

Az 1972. szeptember 19-i budapesti lapokban ott állott az MTI jelentés: „A Duna-expedíció sikerrel elérte célját, a vállalkozás tagjai egészségesek, a hajóegységek sértetlenek. Egy napi pihenő után elindulnak haza, Budapestre."

# A testnevelő tanár személyiségének főbb jellemzői

SZILÁGYI DEZSŐ

Pedagógusainknak tisztában kell lenniük a tanítványok, a szülők személyiségfejlesztésén kívül azzal, hogy társadalmunk milyen követelményeket támaszt azok felé, akiknek feladatuk a személyiség formálása, alakítása. Világosabban: a testnevelő tanár vizsgálja meg azt, hogy rendelkezik-e olyan személyiségtulajdonságokkal, ami a szocialista embereszmény kialakítását elősegíti?

*Mi is az a személyiség?*

Sok pszichológus és pedagógus foglalkozott és foglalkozik ezzel a témával. Mi Sz. L. Rubinstein felfogásából indulunk ki, aki így fogalmazta meg azt, hogy mi a személyiség: „a belső (öröklött és velünk született) és külső (természeti és társadalmi hatások) tényezők, valamint az egyén (aktív) tevékenységének dialektikus kölcsönhatásából kialakult és mozgásban levő tulajdonságok integrált egésze".

Az egyén életében nagyon sok személyiségtulajdonság alakulhat ki. Ezek közül emelek ki néhányat, amelyeknek alapos ismerete segít önmagunk és mások megismerésében, alakításában is.

*Fontos személyiségtulajdonságoknak*

tartjuk a világnézetet, a jellemet, az érdeklődési kört, a képességeket és a temperamentumot. Nézzük meg, hogy milyen is legyen a jó testnevelő tanár?

*A testnevelő tanár világnézete*

A testnevelő tanár társadalmi szerepet is betölt az iskolában, az ifjúsági mozgalomban és az életben a társadalom megbízottjaként dolgozik, tehát nélkülözhetetlen tulajdonsága, hogy a társadalomhoz hű legyen, és marxista-materialista világnézettel rendelkezzen.

Világnézete jusson kifejezésre tudatos magatartásában, cselekedeteiben és tevékenységeiben. A világnézethez való viszonya érzelmi beállítódásában, aktív viselkedésében és akaratában nyilvánuljon meg. A testnevelő tanár személyes példamutatásával álljon ki világnézete mellett.

*A testnevelő tanár jelleme*

Az egyik legfontosabb személyiségtulajdonság-csoport a jellem. Általános jellemvonások az igazságosság, a becsületesség, a fegyelmezettség, a felelősségérzet és a határozottság.

Az emberekkel, tanítványokkal szembeni magatartás, udvariasság, őszinteség, tapintat és méltányos viselkedés. Ezen jellemvonások fontosak, mert így tudjuk megteremteni a tanulók aktivitását fokozó őszinte légkört és ez a tanár-tanítvány kapcsolatot pozitív irányba fejleszti. Tanítványainkat értsük meg, problémáiknak megoldásában segítsünk.

A testnevelő tanár önmagával szemben legyen reálisan optimista. Bízzon felkészültségében, szaktudásában és abban a munkában, amelyet tanítványaival elvégzett. Legyen önuralma a nehézségek leküzdésére, legyen bátor, merész a munkavégzésben s legyen becsvágya. A túlzott becsvággyal dolgozó testnevelőket kartársaik sokszor nagyképűeknek tartják, melyet önzetlen viselkedéssel és szerény magatartással cáfoljunk meg.

Sokat segít a jó kezdeményezőkészség a tanári munkában. Egy lelkesedéssel fűtött, vállalkozó kedvű tanár igen sokat tehet mind a tantárgy tanításához szükséges felszerelések, pályák stb. előteremtésében, mind a tanítványok jó hozzáállásának biztosításában.

Fontos jellemvonása a testnevelőnek a kitartás, mivel még napjainkban is harcolni kell a sportolás elismertetéséért. Aki hamar megtorpan, elveszti kedvét, s nem fűti a tantárgy és az ügy iránti lelkesedés, nem tud a társadalom által reábízott feladatoknak eleget tenni.

A tanári tevékenység fontos vonása még a tanár lelkiismeretessége, pontossága, és tanítványai iránti szeretete is.

*A testnevelő tanár érdeklődése*

A tanítványok érdeklődése sokféle, így a tanárnak is széles érdeklődési köre legyen. Érdekelje a gyerekek szabadidő-foglalatossága, hobbija. A széles körű érdeklődés mellett mély és tartós érdeklődést kell tanúsítania a testnevelés és sport szakmai kérdései iránt is. Nem lehet teljes értékű testnevelő tanár, aki e két nagy csoport közül valamelyiket elhanyagolja vagy felületesen kezeli.

*A képességek* tekintetében a testnevelő tanárok általános és sajátos képességeit kell megemlítenem, hogy képesek legyünk általános műveltségünket, sportműveltségünket önállóan fejleszteni.

Rendelkezzen a tanár alkalmazkodóképességgel és jó irányítóképességgel. Éljen benne az együttműködésre való képesség, tudja magát alárendelni a közösség érdekeinek. Rendelkeznie kell még az emberekkel, tanítványokkal való érintkezés könnyedségének a képességével is.

A sajátos pedagógiai képességek, mint a jó megfigyelő, a jó értékelő, az emberekkel való bánásmód, a tudása és az érzései közlésének képessége és világos követelmények támasztása, igényesség a munkában stb... mind-mind nélkülözhetetlen jellemvonásai a testnevelőknek is.

*A testnevelő tanár temperamentuma*

Jó, ha az érzelmi kifejezésében hatásos és szuggesztív, de vérmérséklete legyen nyugodt, kiegyensúlyozott, türelmes mind a tanítványok, mind a szülők és kartársak viszonylatában.

Az előbb röviden érintett fontosabb személyiségtulajdonságok egységes együtthatásáról van szó, ha a személyiséget vizsgáljuk. A különböző személyiségtulajdonságokat lehet és kell is formálni, de az mindig az egész ember személyiségére hat.

Először saját személyiségünket, személyiségtulajdonságainkat kell megismernünk, alakítanunk ahhoz, hogy feladatunkat eredményesen tudjuk ellátni, s olyan fiatalokat neveljünk, akik a társadalom követelményei szerint élnek majd, mert a mi példánkon növekednek fel tanítványaink.

# Táblázatok az általános iskolás korú tanulók futóedzés-intenzitásának tervezéséhez

TÁRNOK DEZSŐ

A testnevelés tanításának 1976. évi 4. számában ismertettem a 8—13 éves általános iskolás korú gyermekeknél használt edzésmódszeremet: az intenzív terhelés bevezetésére alkalmaztam, képesség szerint differenciált csoport esetén.

A testnevelési óra speciális követelményeit és feltételeit figyelembe véve az akkor leírt módszert most is az eddig alkalmazottnál fejlettebbnek tartom. A szakosztályi alkalmazás kritikát kapott, de a testnevelésóra tekintetében nem látom okát véleményem megváltoztatásának. Az „Atlétika" c. folyóiratban azonban a kapott kritikát már figyelembe vettem.

Felmérési és számítási módszereimet is ismertettem előző cikkemben, így most erre nem térek ki. A táblázataim alapjául szolgáló mutatókat akkor nem közöltem, ezért ezt a Molnár Ferenc- és Oross Ferenc-féle felnőtt táblázattal együtt most közlöm (lásd az 1. táblázatot),

A figyelembe veendő terhelésintenzitási értékek osztályhatára 100% az adott táv egyéni csúcseredménye, 93% szubmaximális 1., 85% a szubmaximális 2. terhelési intenzitás (Molnár, Oross után).

*A 2. és 3. táblázat használata*

A táblázat közli az adott távokon, adott egyéni csúcshoz tartozó 93%-os és 85%-os terhelési értékeket, melyek a lefutandó táv intenzitásának tervezésére használhatók. A szubmaximális 1-gyel jelölt 93%-os terhelés-

| Tervcsoport / Távolság | III—IV. osztály átlag | | V—VII. osztály átlag | Molnár—Oross felnőtt-felmérés |
|---|---|---|---|---|
| | fiú | leány | fiú, leány egyezik | |
| 10 m | 100% | | 100% | |
| 20 m | 98,325% | | 100% | |
| 30 m | 97,125% | | 100% | |
| | | | kezdő: 97,58% | |
| 60 m | 96,605% | | 100% | |
| | | | kezdő: 98,79% | 94% |
| 100 m | 94,72% | | 97,048% | 100% |
| 150 m | 91,785% | | 93,825% | 100% |
| 300 m | 87,883% | 75,965% | 87,37% | |
| | | | kezdő: 77,98% | 94% |
| 600 m | 69,83% | 63,615% | 74,63% | |
| | | | kezdő: 65,05% | 85,5% |
| 1000 m | 65,719% | 53,22% | 62,86% | |
| | | | kezdő: 55,91% | |
| | kezdő: 57,419% | kezdő: 45,96% | | |

1. táblázat

ből 2—3 (120—150 m-es távon) ismétlést ajánlják visszasétálással, a szubmaximális 2-vel jelölt 85%-os terhelés a 4—8 ismétlésszámot is elérheti a legjobb állóképességű gyerekeknél. Kezdőknél 2—4-gyel legyen kevesebb. A példa csak megközelítő ismétlésszámot ad, gyakorlatilag minden tanulónak egyénileg kell a terhelhetőségét megállapítani.

Az eredményeket 1-től 15 osztályba soroltam, amelynek célja a következő: ha egy tanuló a rövidebb távokon a kisebb sorszámú osztályban van, mint a hosszabbon, de teljesítménye mindkettőn a legjobbak között van, inkább rövid távon lesz eredményes. Ha a tanuló a hosszabb távokon kisebb sorszámú osztályba kerül, mint a rövid távokon, akkor 400 m-es vagy hosszabb távokon érhet el nagyobb teljesítményt.

Sok segítséget adhat a táblázat szerinti edzésmunka az év végi értékelés és elemzés elvégzéséhez, mert nem konkrét adatokat publikálnak, hanem %-os értékben jelzik a terhelést.

Remélem, cikkemmel hozzájárulok a magasabb szintű iskolai, illetve iskolai sportköri munkához.

Ezúton köszönöm meg a Testnevelési Főiskola Atlétikai és Orvostudományi Tanszékek által nyújtott segítséget, illetve Mészáros János, Kovács Etele, dr. Szmodits Iván és Oross Ferenc által nyújtott szakmai tanácsokat.

*Felhasznált irodalom*

1. Atlétika 1977/3. MASZ hivatalos lapja.
2. Futóedzés. OTSH-kiadvány (nem publikált).
3. Atlétika Sportiskolai m. segédkönyv 1976. (Szekeres Sándor, dr. Szabó Miklós, Erdei László, Szabó Tamás, Szörényi István).
4. Testnevelés tanítása XII. évf. 1976/4. OM módszertani folyóirat.
5. Szakedzői dolgozat Tárnok Dezső 1977. TF Könyvtár (nem publikált).

III—IV. osztály

| Csoport | 10 m | 20 m | 30 m | 60 m bemozdulás | 100 m bemozdulás | 150 m bemozdulás | 30 m kezdők | 600 m | 1000 m fiú kezdő | 1000 m leány kezdő |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. max. | 1,25 | 2,5 | 3,8 | 7,7 | 13,1 | 20,3 | 42,3—49,0 | 106,5—116,9 | 188,7—216,0 | 233,0—269,8 |
| Szubmax. 1. | | 2,7 | 4,1 | 8,3 | 14,1 | 21,8 | 45,5—52,7 | 114,5—123,1 | 202,9—232,3 | 250,5—290,1 |
| Szubmax. 2. | | | | 9,0 | 15,4 | 29,8 | 49,8—57,6 | 125,3—137,5 | 222,0—254,2 | 274,2—317,4 |
| II. max. | 1,3 | 2,6 | 3,95 | 8,0 | 13,6 | 21,1 | 44,1—50,9 | 110,7—121,5 | 196,0—224,4 | 242,1—280,3 |
| Szubmax. 1. | | 2,8 | 4,25 | 8,6 | 14,6 | 22,7 | 47,3—54,7 | 119,0—130,6 | 210,8—241,3 | 260,3—301,4 |
| Szubmax. 2. | | | | 9,45 | 16,0 | 24,8 | 51,8—59,9 | 130,2—142,9 | 230,6—264,0 | 284,7—329,8 |
| III. max. | 1,35 | 2,7 | 4,1 | 8,3 | 14,1 | 21,8 | 45,6—52,8 | 114,9—126,1 | 203,4—232,8 | 251,2—290,9 |
| Szubmax. 1. | | 2,9 | 4,4 | 8,9 | 15,2 | 23,4 | 49,0—56,7 | 123,5—135,6 | 218,7—250,3 | 270,1—312,8 |
| Szubmax. 2. | | | | 9,7 | 16,5 | 25,6 | 53,7—72,1 | 135,2—148,4 | 239,3—273,9 | 295,3—344,2 |
| IV. max. | | | | 8,6 | 14,6 | 22,6 | 47,3—54,7 | 119,0—130,6 | 210,8—241,3 | 260,2—301,4 |
| Szubmax. 1. | 1,4 | 2,8 | 4,25 | 9,2 | 15,7 | 24,3 | 50,9—58,7 | 128,0—140,4 | 226,7—259,5 | 279,8—324,1 |
| Szubmax. 2. | | 3,0 | 4,55 | 10,05 | 17,1 | 26,5 | 55,7—64,3 | 140,2—153,9 | 248,0—283,9 | 306,9—354,6 |
| V. max. | | | | 8,9 | 15,1 | 23,4 | 49,0—56,6 | 123,2—135,2 | 218,1—249,6 | 269,3—311,8 |
| Szubmax. 1. | 1,45 | 2,9 | 4,3 | 9,5 | 16,3 | 25,1 | 52,7—60,7 | 132,5—145,4 | 234,5—268,4 | 289,6—335,5 |
| Szubmax. 2. | | 3,1 | 4,7 | 10,4 | 17,6 | 27,4 | 57,7—66,6 | 145,1—159,3 | 256,6—293,6 | 316,8—366,8 |
| VI. max. | 1,5 | 3,0 | 4,4 | 9,2 | 15,6 | 24,2 | 50,6—58,5 | 127,3—139,7 | 225,5—258,1 | 278,4—322,4 |
| Szubmax. 1. | | 3,2 | 4,85 | 9,8 | 16,8 | 25,9 | 54,5—62,7 | 137,0—150,4 | 242,5—277,5 | 299,4—246,8 |
| Szubmax. 2. | | | | 10,75 | 18,2 | 28,3 | 59,6—68,8 | 150,1—164,8 | 265,3—303,6 | 327,6—379,3 |
| VII. max. | 1,55 | 3,1 | 4,55 | 9,5 | 16,2 | 25,0 | 52,2—60,4 | 131,5—144,3 | 232,8—266,5 | 287,5—332,9 |
| Szubmax. 1. | | 3,3 | 5,0 | 10,1 | 17,3 | 26,7 | 56,3—64,7 | 141,5—155,3 | 250,3—286,6 | 309,1—358,2 |
| Szubmax. 2. | | | | 11,1 | 18,7 | 29,2 | 61,6—71,1 | 155,0—170,2 | 273,9—313,5 | 338,2—391,6 |
| VIII. max. | 1,6 | | | 9,8 | 16,7 | 25,8 | 53,9—62,3 | 135,6—148,9 | 240,2—274,9 | 296,6—343,4 |
| Szubmax. 1. | | 3,2 | 4,76 | 10,4 | 17,8 | 27,5 | 58,1—66,7 | 146,0—150,2 | 258,1—295,6 | 318,9—369,5 |
| Szubmax. 2. | | 3,4 | 5,15 | 11,4 | 19,3 | 30,1 | 63,6—73,3 | 160,0—175,7 | 282,6—323,4 | 348,9—404,0 |

| Csoport | 10 m | 20 m | 30 m | 60 m bemozdulás | 100 m bemozdulás | 150 m bemozdulás | 30 m kezdők | 600 m | 1000 m fiú kezdő | 1000 m leány kezdő |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| IX. max. | 1,65 | 3,3 | 4,81 | 10,1 | 17,3 | 26,6 | 55,6—64,2 | 139,8—153,5 | 247,6—283,3 | 305,7—353,9 |
| Szubmax. 1. | | 3,5 | 5,3 | 10,7 | 18,3 | 28,3 | 59,9—68,7 | 150,5—165,2 | 263,9—304,6 | 328,7—380,9 |
| Szubmax 2. | | | | 11,8 | 19,8 | 31,0 | 65,5—70,5 | 164,9—181,1 | 291,3—333,3 | 359,6—416,4 |
| X. max. | 1,7 | 3,4 | 5,0 | 10,4 | 17,8 | 27,4 | 57,2—66,1 | 143,9—158,1 | 254,9—291,7 | 314,8—364,4 |
| Szubmax. 1. | | 3,6 | 5,45 | 11,0 | 18,8 | 29,1 | 61,7—70,7 | 155,0—170,1 | 271,7—313,7 | 338,5—392,3 |
| Szubmax. 2. | | | | 12,15 | 20,4 | 31,9 | 67,5—77,8 | 169,9—186,6 | 299,9—343,2 | 370,4—428,7 |
| XI. max. | 1,75 | 3,5 | 5,15 | 10,7 | 18,4 | 28,2 | 58,8—68,0 | 148,0—162,8 | 262,3—300,1 | 323,9—374,8 |
| Szubmax. 1. | | 3,7 | 5,6 | 11,3 | 19,3 | 29,9 | 63,5—72,7 | 159,5—279,5 | 322,7—322,7 | 348,3—413,7 |
| Szubmax. 2. | | | | 12,5 | 20,9 | 32,8 | 69,5—80,0 | 174,8—192,0 | 308,6—353,1 | 381,1—440,9 |
| XII. max. | 1,8 | 3,6 | 5,3 | 11,0 | 18,9 | 29,0 | 60,5—69,9 | 152,2—167,4 | 269,7—308,5 | 333,0—385,2 |
| Szubmax. 1. | | 3,8 | 5,75 | 11,5 | 19,8 | 30,7 | 65,3—74,7 | 164,0—180,0 | 287,3—331,7 | 358,1—425,1 |
| Szubmax. 2. | | | | 12,85 | 21,5 | 33,7 | 71,4—82,2 | 179,8—197,4 | 317,3—362,9 | 391,8—453,2 |
| XIII. max. | 1,85 | 3,7 | 5,45 | 11,3 | 19,5 | 29,8 | 62,2—71,8 | 156,4—172,0 | 277,0—316,9 | 342,1—395,7 |
| Szubmax. 1. | | 3,9 | 5,9 | 11,9 | 20,3 | 31,5 | 67,1—76,7 | 168,5—185,0 | 295,1—340,8 | 367,9—426,4 |
| Szubmax. 2. | | | | 13,2 | 22,0 | 34,6 | 73,4—84,4 | 184,7—202,8 | 325,9—372,8 | 402,5—465,5 |
| XIV. max. | 1,9 | 3,8 | 5,6 | 11,6 | 20,0 | 30,6 | 63,8—74,7 | 160,5—176,6 | 284,3—325,3 | 351,2—406,2 |
| Szubmax. 1. | | 4,0 | 6,05 | 12,2 | 20,8 | 32,3 | 68,9—78,7 | 173,0—190,0 | 302,9—349,8 | 377,8—447,7 |
| Szubmax. 2. | | | | 13,55 | 22,6 | 35,5 | 75,4—86,7 | 189,7—208,3 | 334,5—382,7 | 413,2—477,9 |
| XV. max. | 1,95 | 3,9 | 5,75 | 11,9 | 20,6 | 31,4 | 64,4—75,6 | 164,6—183,2 | 291,7—333,7 | 360,3—416,7 |
| Szubmax. 1. | | 4,1 | 6,20 | 12,5 | 21,3 | 33,1 | 70,7—80,7 | 177,5—195,0 | 310,7—358,8 | 387,7—459,0 |
| Szubmax. 2. | | | | 13,9 | 23,1 | 36,4 | 77,4—88,9 | 194,6—213,7 | 343,2—392,6 | 423,9—490,2 |

2. táblázat

V—VII. osztály

| Csoport | 10 m | 20 m | 30 m | 60 m | 100 m | 150 m kezdő | 300 m kezdő | 600 m bemozdulás | 1600 m bemozdulás |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. max. | 1,2 | 2,3 | 3,5—3,6 | 7,1—7,3 | 12,1—12,3 | 18,7—19,1 | 40,6—33,8 | 96,4—109,2 | 316,0—348,2 |
| Szubmax. 1. | | 2,4 | 3,7—3,8 | 7,65—7,9 | 13,0—13,2 | 20,1—20,5 | 43,7—48,2 | 103,7—117,4 | 339,8—374,4 |
| Szubmax. 2. | | | | 8,4—8,6 | 14,2—14,5 | 22,0—22,5 | 47,8—52,7 | 113,4—128,5 | 371,8—408,6 |
| II. max. | 1,25 | 2,4 | 3,7—3,8 | 7,4—7,6 | 12,6—12,9 | 19,5—20,0 | 42,3—46,7 | 100,5—113,8 | 329,6—368,0 |
| Szubmax. 1. | | 2,5 | 3,9—4,0 | 7,9—8,2 | 13,5—13,9 | 21,0—21,5 | 45,5—50,2 | 108,1—122,4 | 354,4—390,3 |
| Szubmax. 2. | | | | 8,7—9,0 | 14,8—15,2 | 22,9—23,5 | 49,8—54,9 | 118,2—133,9 | 387,8—427,1 |
| III. max. | 1,3 | 2,5 | 3,8—4,0 | 7,7—7,9 | 13,1—13,4 | 20,3—20,7 | 44,1—48,6 | 104,6—118,4 | 342,9—377,8 |
| Szubmax. 1. | | 2,6 | 4,0—3,8 | 8,3—8,5 | 14,1—14,4 | 21,8—22,3 | 47,4—52,3 | 112,5—127,3 | 368,7—406,2 |
| Szubmax. 2. | | | | 9,1—9,3 | 15,4—15,8 | 23,9—24,4 | 51,9—57,2 | 123,1—139,3 | 403,4—444,5 |
| IV. max. | 1,35 | 2,6 | 3,95—4,2 | 8,0—8,2 | 13,7—14,0 | 21,5—21,5 | 45,8—50,5 | 108,7—123,1 | 356,3—392,4 |
| Szubmax. 1. | | 2,7 | 4,15—4,4 | 8,6—8,8 | 14,7—15,1 | 22,7—23,1 | 49,2—54,3 | 116,9—132,3 | 385,1—421,9 |
| Szubmax. 2. | | | | 9,7—9,7 | 16,0—16,5 | 24,8—25,4 | 53,9—59,4 | 127,9—144,8 | 419,2—461,6 |
| V. max. | 1,4 | 2,7 | 4,1—4,3 | 8,3—8,5 | 14,2—14,5 | 21,9—22,7 | 47,5—52,3 | 112,7—128,0 | 369,6—407,1 |
| Szubmax. 1. | | 2,8 | 4,3—4,5 | 8,9—9,1 | 15,2—15,7 | 23,5—23,9 | 51,1—56,4 | 121,3—137,2 | 397,6—437,7 |
| Szubmax. 2. | | | | 9,8—10,0 | 16,6—17,1 | 25,8—26,3 | 56,0—58,7 | 132,8—150,5 | 434,8—478,9 |
| VI. max. | 1,45 | 2,8 | 4,25—4,5 | 8,6—8,8 | 14,7—15,0 | 22,7—23,5 | 49,2—54,2 | 116,8—132,2 | 411,8—453,7 |
| Szubmax. 1. | | 2,9 | 4,45—4,6 | 9,2—9,5 | 15,8—16,4 | 24,4—24,8 | 52,9—58,4 | 125,7—142,2 | 411,8—453,7 |
| Szubmax. 2. | | | | 10,1—10,4 | 17,2—17,8 | 26,7—27,3 | 58,0—60,9 | 137,6—155,6 | 450,6—496,4 |
| VII. max. | 1,5 | 2,9 | 4,4—4,6 | 8,9—9,1 | 15,2—15,5 | 23,5—24,3 | 50,9—56,1 | 120,9—136,9 | 396,3—436,7 |
| Szubmax. 1. | | 3,0 | 4,6—4,8 | 9,6—9,8 | 16,4—17,0 | 25,2—25,7 | 54,7—60,4 | 130,1—147,1 | 326,1—469,6 |
| Szubmax. 2. | | | | 10,5—10,8 | 17,8—18,4 | 27,7—28,2 | 60,1—62,2 | 142,5—161,1 | 466,2—513,4 |

| Csoport | 10 m | 20 m | 30 m | 60 m | 100 m | 150 m kezdő | 300 m kezdő | 600 m bemozdulás | 1600 m bemozdulás |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| VIII. max. | 1,55 | 3,0 | 4,55—4,7 | 9,2—9,4 | 15,7—16,0 | 24,2—25,0 | 52,6—58,0 | 124,9—141,5 | 409,6—451,3 |
| Szubmax 1. | | 3,1 | 4,75—4,9 | 9,9—10,1 | 16,9—17,6 | 26,1—26,7 | 56,2—62,5 | 134,5—152,1 | 440,4—485,3 |
| Szubmax 2. | | | | 10,9—11,2 | 18,4—19,1 | 28,6—29,2 | 62,1—64,4 | 147,4—166,5 | 481,9—530,9 |
| IX. max. | 1,6 | 3,1 | 4,7—4,9 | 9,5—9,7 | 16,2—16,5 | 25,0—25,8 | 54,4—54,9 | 129,0—146,1 | 423,1—466,1 |
| Szubmax 1. | | 3,2 | 4,9—5,1 | 10,2—10,4 | 17,5—18,3 | 26,9—27,6 | 58,5—64,5 | 138,9—157,0 | 454,9—501,2 |
| Szubmax 2. | | | | 11,3—11,6 | 19,0—19,7 | 29,6—30,1 | 64,2—66,7 | 152,2—171,9 | 497,8—548,4 |
| X. max. | 1,65 | 3,2 | 4,85—5,0 | 9,8—10,0 | 16,7—17,0 | 25,8—26,4 | 56,1—61,8 | 133,1—150,7 | 436,4—480,8 |
| Szubmax. 1. | | 3,3 | 5,05—5,2 | 10,5—10,7 | 18,1—18,9 | 27,8—28,5 | 60,3—66,6 | 143,3—162,0 | 469,2—517,0 |
| Szubmax. 2. | | | | 11,7—12,0 | 19,6—20,4 | 30,5—31,1 | 66,2—68,9 | 157,1—177,3 | 513,4—565,6 |
| XI. max. | 1,7 | 3,3 | 5,0—5,2 | 10,1—10,3 | 17,2—17,5 | 26,6—27,2 | 57,8—63,7 | 137,5—155,4 | 449,8—495,5 |
| Szubmax. 1. | | 3,4 | 5,2—5,4 | 10,9—11,1 | 18,6—19,5 | 28,6—29,5 | 62,2—68,6 | 147,7—166,9 | 583,7—532,8 |
| Szubmax. 2. | | | | 12,1—12,4 | 20,2—21,0 | 31,5—32,0 | 68,3—71,2 | 161,9—182,8 | 529,2—582,9 |
| XII. max. | 1,75 | 3,4 | 5,2—5,3 | 10,4—10,6 | 17,7—18,4 | 27,4—28,0 | 59,5—65,6 | 141,2—160,0 | 463,2—510,2 |
| Szubmax. 1. | | 3,5 | 5,4—5,5 | 11,2—11,5 | 19,2—20,2 | 29,5—30,4 | 64,0—70,7 | 152,1—171,9 | 498,1—548,6 |
| Szubmax. 2. | | | | 12,5—12,8 | 20,8—21,7 | 32,4—33,0 | 70,3—73,4 | 166,8—188,2 | 544,9—600,2 |
| XIII. max. | 1,8 | 3,5 | 5,3—5,5 | 10,7—10,9 | 18,3—18,6 | 28,4—28,8 | 61,2—67,5 | 144,9—164,6 | 466,6—524,9 |
| Szubmax. 1. | | 3,6 | 5,5—5,7 | 11,6—11,9 | 19,8—20,8 | 30,3—31,3 | 65,8—72,7 | 156,5—176,8 | 501,7—564,4 |
| Szubmax. 2. | | | | 12,9—13,2 | 21,4—22,3 | 33,4—33,9 | 73,4—75,7 | 171,7—193,6 | 548,9—617,5 |
| XIV. max. | 1,85 | 3,6 | 5,5—5,7 | 11,0—11,2 | 18,8—19,4 | 29,0—29,6 | 62,9—69,4 | 149,2—169,2 | 489,9—539,6 |
| Szubmax. 1. | | 3,7 | 5,7—5,9 | 12,0—12,3 | 20,4—21,5 | 31,5—31,2 | 32,3—67,7 | 160,9—181,7 | 526,8—580,2 |
| Szubmax. 2. | | | | 13,3—13,6 | 22,0—23,0 | 34,3—34,9 | 74,4—78,0 | 176,5—199,1 | 576,4—634,8 |

3. táblázat

# KÖNYVISMERTETÉS

## Dr. Rókusfalvy Pál:

## Pszichológia testnevelőknek és edzőknek

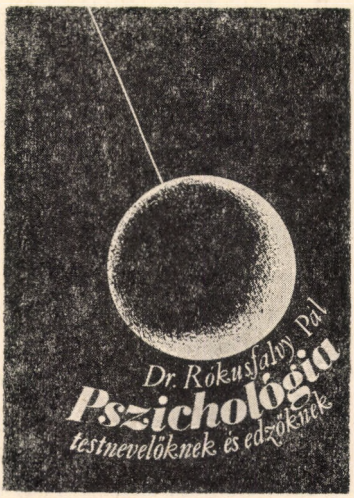
(Sport Kiadó, Budapest, 1977. 242 old.+irodalom és tárgymutató)

A pszichológiáról, annak lényegéről, szerepéről, a testnevelői és edzői hivatáskörben betöltött feladatáról írni nem könnyű, és legalábbis két tényezővel kell rendelkeznie annak, aki erre vállalkozik:

1. Az illető hivatáskörben dolgozók munkája tartalmának és az aktuális, lényeges szakmai problémáiknak az ismerete;

2. A pszichológia tudományának széles körű és alapos ismerete, s az ismeretanyag alkotó módon történő formálásának képessége.

Mindezt azért tartom szükségesnek hangsúlyozni, mert a szerző magas szinten felel meg e két kívánalomnak. Jól ismeri a testnevelés és sport tartalmi kérdéseit, ismeri a lényegbe vágó problémákat és biztosan kezeli a pszichológia ismeretanyagát.




Ez teszi lehetővé, hogy a bevezetőjében megfogalmazott céloktól el nem térve, biztos kézzel vezesse végig az olvasót ezen a roppant szerteágazó területen.

A pszichológia tárgyáról adott ismertetője jó összefoglalása az alapvető kérdéseknek az ókortól napjainkig. Nem öncélúan, hanem a megértés teljessége kedvéért emeli ki a különböző pszichológiai irányzatokat. Bizonyos szempontból a tanulás programozásának is tekinthetők az egyes fejezetek végén adott összefoglalók, illetve gondolkodtató kérdések és feladatok. Az alkalmazott táblázatok, ábrák, rajzok igen jók, megkönnyítik a megértést.

A testnevelés és sport területén megnyilvánuló gyakorlatban a problémák komplex módon jelentkeznek, ezért szerencsés az összetett jellegből való kiindulás (pl. 67. old.: Hogyan ismeri meg az ember a világot, illetve 72. old.: A környezet és az ember kölcsönhatása), mert az ezt követő analízis az olvasó számára már nem jelenthet „szétszórtságot", hanem mintegy a nagyobb egész részeként képes ezeket értelmezni.

A további fejezetek — emlékezés, képzelet, gondolkodás — szervesen kapcsolódnak az érzékeléssel és észleléssel foglalkozó fejezetekhez, s ezt a kapcsolatot jól hangsúlyozza néhány gyakorlati példa állandósága is. (Ugyanazok a példák mindig más és más oldalról szemléltetik a lényeget.) A testnevelésben és sportban alapvető tényező az érzelem (úgy is lehetne mondani, hogy érzelemmentes sport nincs!), éppen ezért csak helyeselhető az a bőséges és a sporttal mindig kapcsolatot találó ismertetése „a szubjektív viszonynak a külső és belső világhoz", amelyet a könyv ad.

A cselekvés részletes kifejtése indokolt, hiszen — mondhatni — minden ennek az érdekében történik. Ugyancsak a könyv cselekvésközpontúságát húzza alá a készség, képesség és a transzferhatás alapos elemzése is. A könyv utolsó fejezete a pszichodiagnosztikával, tipológiával, tesztdiagnosztikával és a sportcsoport szociálpszichológiai kérdéseivel foglalkozik. A szerző fogalmazása igényes, stílusa olvasmányos, így mind tartalmi, mind pedig formai vonatkozásban jó művet alkotott, olyant, amelyet bízvást ajánlhatunk tanáraink számára.

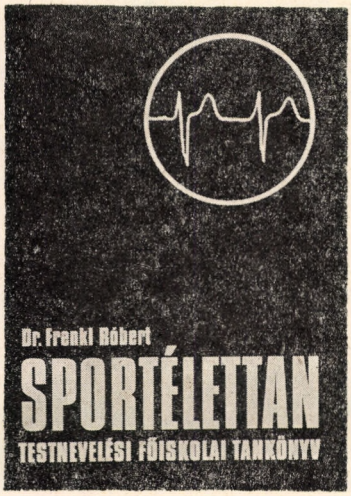
*Dr. N. Gy.*

## Dr. Frenkl Róbert:

## Sportélettan

(Sport, Bp., 1977. 280 l.)

A most megjelenő „Sportélettan" tankönyv a hazai orvosi irodalom egyik hiányosságát vagy legalábbis elmaradását hivatott pótolni, amennyiben Kereszty 1967-ben megjelent „Élettan, sportélettan" — e téren úttörőnek tekinthető — könyvét csak 10 évvel követi. Szükségtelen lenne fejtegetni, mi történt az el-




múlt 10 év alatt a biokémia, az élettan területén, még kevésbé, hogy ezalatt milyen sportteljesítmények, eredmények születtek. Az orvostudomány fejlődése és a fizikai teljesítmények emelkedése közötti összefüggés aligha vitatható, mint ahogy az átlagos életkor az egészségesebb életmód, betegségek megelőzése és kezelése terén elért eredmények közötti összefüggés sem vitatható. Legfőbb ideje tehát, hogy az egyre fejlődő orvostudomány eredményeit összefoglaló és hasznosító „Sportélettan" kerüljön a sportorvosok, a sportolók, a testnevelők, az edzők, az egészséges életmódot tanító és propagáló nevelők, sőt a magukat egészséges életmódhoz szoktatni kívánók kezébe. Úgy érzem, hogy a „Sportélettan"-nal nemcsak orvosi szakirodalmunk gazdagodott, hanem testnevelőink és testedzést kedvelő fiataljaink is hasznos könyvhöz jutottak.

Az első fejezet A sportélettan szemlélete, tárgya, helye, helyzete, módszerei, távlatai részletesen foglalkozik a sportélettan legáltalánosabb kérdéseivel. A szerző megállapítja: „Az orvostudomány az egészséget a betegség viszonylatában vizsgálja. A sportorvostudományt az egészség pozitív irányú változása, az edzettség foglalkoztatja." Majd így folytatja: „Ma a sportélettani kutatás elsősorban azt tanulmányozza, hogyan változik meg a szervek, szervrendszerek működésének a szabályozása az edzett szervezetben."

A könyv további fejezeteiben dr. Frenkl Róbert az első fejezetben megjelölteket bontja ki. Foglalkozik a szabályozórendszerek, a neuroendokrin rendszer, a belső környezet, az izomrendszer, a szív és a vérkeringési rendszer, a vérkeringés, a légzőrendszer, az emésztőrendszer, az anyag- és energiaforgalom, a kiválasztás élettanával, sportélettanával.

A testnevelő tanárok talán úgy gondolhatják, hogy a tankönyvben tárgyalásra kerülő kérdések, problémák távol állnak a testnevelési órák gyakorlatától. A tankönyv magas szintű, ugyanakkor viszonylag könnyen érthető, a konkrét nehézségekre tárgyilagosan és problémafelvetően rámutató tárgyalási módja azonban mindenkit meggyőzhet arról, hogy a tankönyv szemléletét, ismereteit a mindennapi munkájában is hasznosítani tudja.

*N. S.*

## Vittek Lajos:

## Tájékozódási Futó ABC

Második, bővített kiadás

(Sport, Bp. 1977. 160 l.)

A tájékozódási futás fiatal sportág. Csak az utóbbi évtizedben terjedt el szélesebb körben. Ezért a könyv nagy segítséget ad az edzőknek a sportág megismeréséhez.



Az új tanterv szabadon választható kiegészítő anyagában a tájékozódási futás is szerepel. Az anyag kiválasztásához az ismereteket a könyvből szerezheti meg a testnevelő tanár.

A szerző először a tájékozódási futás történetével, kialakulásával foglalkozik, majd részletesen és könnyen érthetően a térképről és tájolásról szól. Ezt követi „A tájékozódási futás oktatása" és a „Milyen tulajdonságok szükségesek a tájékozódási futásokhoz?".

Az edzés és versenyzés kérdéseivel foglalkozik ezután Vittek Lajos, majd a tájékozódási futás iskolai oktatását írja le. Úgy gondoljuk, hogy ez a rész az, amely az iskolai tájékozódási futás tanításához a legtöbb konkrét segítséget nyújtja majd.

A kötetet a versenypályák adatai és a különböző bajnokságok eredményei zárják.

*J. J.*

## Dr. Nagy György:

## Cselekvéstanulás és mozgástranszfer

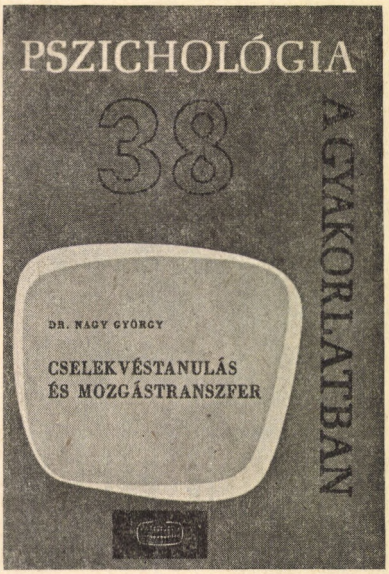
(Akadémiai Kiadó, Budapest, 1978. 139 l.)

A transzferhatás szerepe a tanulási folyamatban közismert. Dr. Nagy György a motoros transzferhatás kísérleti vizsgálatára vállalkozik. Ez a kérdés két okból is jelentős, írja a szerző a könyv előszavában: „Egyrészt azért, mert a mozgást is tanulnunk kell, akár a beszédet, azaz bizonyos helyzetekben el kell sajátítanunk az adekvát cselekvésformákat. Másrészt viszont az így megszerzett tudásunkat különféle szituációkban is alkalmaznunk kell, jórészt olyanokban, amelyek csak többé-kevésbé hasonlítanak az eredeti tanulási helyzethez, vagy pedig helyzetazonosság esetében kell újfajta mozgásfeladatot megoldanunk. Amennyiben a transzfer nem létezne, úgy a testnevelés tanórákon elsajátított sportági mozgások és cselekvési elvek nem segíthetnék a tanulókat további életpályájukon."

A szerző a sportmozgások közül a ballisztikus, ciklikus mozgáskészség tanulását vizsgálta, s a motoros tesztül választott labdaveregetés végrehajtásának változásaiból néhány fontos sport- és pedagógiai-pszichológiai tanulságot von le. Figyelmeztet a spontán egyéni ritmus uralkodó szempontjára a gyakoroltatás megszervezésekor. Felhívja a figyelmet az ügyesebb és ügyetlenebb kéz egyidejű fejlesztésének lassító szerepére az ügyesebb kéz kárára. A gyorsaság és pontosság fejlesztéséről pedig a következőket írja a szerző. „A gyorsaság és pontosság viszonyának kérdésében újabb szempontokra hívja fel a figyelmet kísérletünk. Az eddigi felfogás ugyanis két szempontot emelt ki:

1, A gyorsaságot és pontosságot egyaránt igénylő készségek tanulásában a pontosságra kell a hangsúlyt fektetni, mert könnyebb a lassú, de pontos mozgást felgyorsítani, mint a gyors, de pontatlan mozgást kijavítani.

2. Egy bizonyos gyorsasági szinten kialakult készség nagyobb gyorsasági szintre nem transzferálható, tehát a készséget újra kell tanulni magasabb gyorsasági szint esetében.




Ugyanakkor kutatási eredményeink alapján a következőket mondhatjuk:

A 8—9 éves fiúknak és leányoknak a gyorsaságot és pontosságot egyaránt megkövetelő ballisztikus, motoros készségek tanulását spontán egyéni ritmusban kell végezniük. Az egyoldalúan lassúságra, illetve gyorsaságra való törekvés a készség kialakulása szempontjából nem jár haszonnal, mert bizonyos idő után a domináns egyéni ritmus úgyis helyreáll. Az ilyen gyakorlás révén nyert pontosság, illetve gyorsaság tehát ebben az életkorban nem bizonyul tartósnak.

A szervezet spontán érése, fejlődése következtében az egyszer már megszilárdult ballisztikus, motoros készség végrehajtási ritmusa felgyorsul."

A szerző szól a gyakorlás optimális eloszlásáról, a bilaterális transzferhatás kérdéseiről is.

A könyv a nemzetközi vizsgálódások, elvek ismertetésével mélyebb tájékoztatást nyújt a kartársaknak. Úgy gondoljuk, a kísérlet eredményeit a testnevelési órákon is fel lehet használni. Ezért valamennyi testnevelő tanárnak ajánljuk.

J. J.

СОДЕРЖАНИЕ

*Шандор Надь:* Подробная система требований средних школ II ..... 65
*Валерия Фехер:* Испытание учебных программ в практике ..... 73
*Жигмонд Будаи:* Организация беспрерывных зимних походок для студенческих кружоков 76
*Шоморяи Ласло:* Капером по Дунаю ..... 83
*Дежё Силади:* Основные черты личности учителя физкультуры ..... 87
*Дежё Тарнок:* Таблицы к планированию интенсивности в тренировке по бегу у учеников общих школ ..... 88
РЕЦЕНЗИЯ ..... 94
СПОРТ И ЯЗЫК .....

INHALT

*Sándor Nagy:* Das detaillierte Forderungssystem der Mittelschule II. ..... 65
*Valéria Fehér:* Über die Erprobung der Lehrpläne ..... 73
*Zsigmond Budai:* Die Organisierung der kontinuierlichen Wintertouren der Landesschülerzirkel ..... 76
*László Somorjai:* Mit einem Piraten-Segelboot auf der Donau ..... 83
*Dezső Szilágyi:* Hauptmerkmale der Persönlichkeit des Sportlehrers ..... 87
*Dezső Tárnok:* Tabellen zur Planung der Intensivität des Lauftrainings bei den Schülern der allgemeinbildenden Schule ..... 88
Buchbesprechung ..... 94
Sport und Sprache .....

## Nyelv és sport

Magyarok vagyunk, magyarul beszélünk. De mindig helyesen beszélünk magyarul?

A válasz egyértelműen: nem. Nyelvünk egyes foglalkozási körökben erősen romlik. Sok mindent lehetne okként felsorolni — véleményem szerint az egyik legfőbb, hogy a tömegkommunikációs eszközök, a hivatali ügyintézés, a tudományok szakmai zsargonjának magyartalansága átkerült a köznyelvbe. Sajnos — ha kisebb mértékben, mint a nagyközönségre — érvényes ez a pedagógusok egy részére is. Ezért örültem annyira Horváth Antalné „A testnevelés tanításá"-ban megindult sorozatának. És azért is, mert ez a tantárgy — látszólag — messze áll az anyanyelv tanításától.

Van azonban néhány megállapítása a szerzőnek, mellyel nem tudok egyetérteni. Nem a nyelvtani kiindulással — ez minden esetben helyes. Inkább stilisztikai következtetései között található olyan, melyben eltérő a véleményünk. A stilisztika ugyanis — mint a nyelvészet egyik résztudománya — többnyire nem az elvont nyelvi szabályok oldaláról közelíti meg a nyelvet, hanem a beszédhelyzet felől. Nem elegendő csak a grammatikai szabályok alapján vizsgálni a beszédhelyzettől elszakított, holttá vált szöveget. Számos nagy költőnk, írónk vétett a grammatikai — nem a stilisztikai — szabályok ellen, hogy gondolatát erőteljesebben és mégis helyesen fejezze ki.

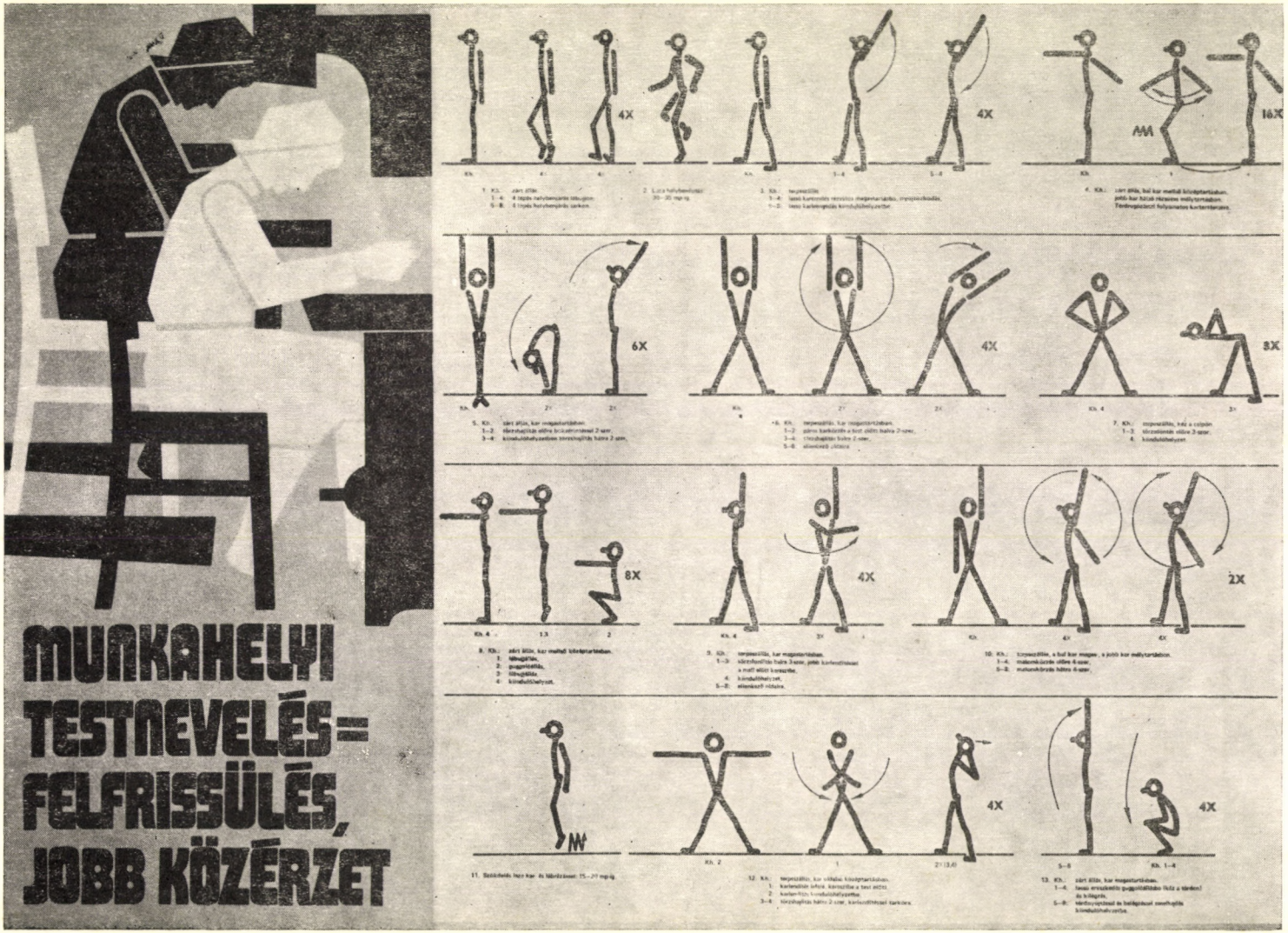
Nézzünk a fentiekre két példát!

Horváth Antalné ezt írja: «Gyakran hallani a folyosón szaladgáló tanulók megfékezésére tett ilyen kijelentést: „Nem szaladgálsz!" — pedig éppen azért figyelmeztetik, mert szaladgál. Ha a nevelő azt akarja, hogy a tanuló ne fusson, adjon rá utasítást, szólítsa fel: „Ne szaladgálj!"» (A testnevelés tanítása 1978/1.) Ez az állítás csak akkor lenne igaz, ha a kifogásolt mondat kijelentő módban, kijelentő hangsúllyal hangzana el: „Nem szaladgálsz." Felszólításként azonban már más az ereje, egy fokozattal erélyesebb, mint a sima felszólítás: „Ne szaladgálj!" Sőt vannak más erősségi fokok is, melyek a beszédhelyzetből kiragadva, csak a közlés grammatikáját figyelembe véve helyteleníthetők, de az adott beszédhelyzetben a felszólításnak, a tiltásnak más-más fokozatát képviselik — nem rontva, hanem éppen gazdagítva nyelvünket. Példával illusztrálva: „Megállunk." Ez egyszerű kijelentő mondat, de értelme az ige jelenideje miatt enyhe felszólítás. Az „Állj meg!" már kicsit erősebb, a „Megállsz!" még határozottabb, a „Megállni!" főnévi igenévvel kifejezett tiltás az előzőnél is erősebb s a „Meg fogsz állni!" egyenesen fenyegetés — természetesen a megfelelő hangsúly kíséretében. Mindamellett abban igaza van Horváth Antalnénak, hogy a „Ne szaladgálj!" szebb, mint a „Nem szaladgálsz!"

Csak bizonyos helyzetekben tudok egyetérteni a következőkkel: »A magyar nyelv... mindkét végtagról beszélve csak egyes számot alkalmaz: „kar oldalsó középtartásban", „térd nyújtva".« (1978/3), helyesebben: „a kar oldalsó középtartásban", „a térd nyújtva". Ha nemcsak egy, hanem több tanulónak mondjuk egyszerre, akkor nem kifogásolható a többes szám. Helyes tehát „a karok oldalsó középtartásban" is.

Szeressük, óvjuk, védjük nyelvünket — de ne akarjunk belőle agyonkényeztetett, satnya üvegházi virágot csinálni!

DR. ANDOR GYÖRGY




4,50 Ft

INDEX: 25824

# A testnevelés tanítása

XV. ÉVFOLYAM
1979 | 4
AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR



# A testnevelés tanítása

Fe elős szerkesztő:
Nagy Sándor

Tördelő szerkesztő:
Dobiné Mónus Erzsébet

Szerkesztő bizottság:

Gyenge József
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Nagy Tamás
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

TARTALOM

*Nagy Sándor:* A középiskolai részletes követelményrendszer III. ..... 97

*Gyenge József:* A korszerűsített Üttörő Olimpia ..... 104

*Varga László:* Kemény Ferenc Egerben ..... 107

*Bulla András:* Testnevelés és jóga ..... 108

*Kovács Iván—dr. Tóth Katalin:* Sportági alkalmasság és a kiválasztás ..... 110

*Dr. Nádori László:* Az erőfejlesztés néhány kérdéséről ..... 116

Ötlet, újdonság ..... 119

Szakterületünk tudományos életéből ..... 122

Sport és nyelv ..... 123

Könyvismertetés ..... 124

Folyóiratszemle ..... 128

*E számunk szerzői: dr. Andor György* tanár, Bp.; *Bulla András* szakíró, Bp.; *Füle Ildikó* OPI-munkatárs, Bp.; *Gyenge József* OM osztályvezető, Bp.; *Katics Kálmán* testnevelő tanár, Pécs; *Kovács Iván* főiskolai docens, Szeged; *Lukszics Ernő* testnevelő tanár, Polgárdi; *Dr. Nádori László* rektorhelyettes, TF. Bp; *Nagy Sándor* OPI-munkatárs, Bp.; *Németh József* egyetemi testnevelő tanár, Bp.; *Szentgyörgyi Zoltán* egyetemi testnevelőtanár Bp.; *dr. Takács Ferenc* egyetemi adjunktus, Bp.; *dr. Tóth Katalin* orvos, Szeged; *Varga László* főiskolai adjunktus, Eger; *Vámos Károlyné* testnevelő tanár, Bp.

*Megjelenik évente hatszor*

**ISSN 0563—2021**

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1406 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 postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V., József nádor tér 1., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 27,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 4,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 79.4400 Budapest, 1979
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

# A középiskolai részletes követelményrendszer III.

NAGY SÁNDOR

A középiskolai részletes követelményrendszert (a továbbiakban: RKR) A testnevelés tanítása 1979. évi 2. és 3. számában mutattuk be. Az első részben főleg általános elméleti kérdéseket vettünk. Itt beszéltünk arról, hogy az RKR milyen helyet foglal el az iskolai dokumentumok között, milyen szerepet szánunk neki az iskolai munkában. Értelmezzük a „követelmény" fogalmát, és részletesen foglalkoztunk az RKR felépítését meghatározó pedagógiai szempontokkal is. Még az első részben felsoroltuk azokat a legfontosabb szempontokat, amelyeket az RKR kidolgozásánál figyelembe vettünk.

A második részben a kipróbálást is a már elkészült RKR-ek alapján konkrét példák segítségével mutattuk meg, vagyis azt, hogy az első részben körvonalazott elképzelést hogyan valósítottuk meg a gyakorlatban.

Most a középiskolai RKR kipróbálásának első évi tapasztalatait és eredményeit szeretnénk leírni.

*A kipróbálás szervezése, résztvevői*

Az RKR először a szakmunkásképző iskolák első osztályai számára készült el. Kipróbálására az 1977/78-as tanévben került sor.

A kipróbálást 10 iskolában, 10 osztályban, összesen 268 tanulóval végeztük. Az iskolák és osztályok kiválasztása véletlen volt. Az 1. táblázat jól segít tájékozódni a tanulók létszáma, az iskolák száma, helye, tanított szakmája és testnevelő tanára tekintetében.

A kipróbálásban résztvevő tanárok a kipróbálás előtt megbeszélésen vettek részt. A megbeszélést év közben és tanév végén megismételtük. A tanárok a kipróbálás tapasztalatairól az utóbbi megbeszéléseken szóban számoltak be, de a legfontosabbakat le is írták.

Az RKR követelményeinek teljesítési szintjét feladatokkal és gyakorlatokkal állapítottuk meg. Ezért felhasználásuk kötelező volt. A tapasztalatokat itt is kértük, természetesen úgy, hogy a beküldött eredmények alapján esetleg a motoros teszthez hasonlóan, országos átlagot lehessen kidolgozni, vagy ahol ez nem lehetséges, az értékelés objektivitását segítő mutatókat adni.

*Kísérlet és véglegesítés*

Az RKR elkészítése önmagában nem teszi lehetővé azonnali alkalmazását, szükséges többszöri kipróbálása ahhoz, hogy az valamennyi iskolában segítse a tanár munkáját. *Tehát az RKR követelményei kísérleti jellegűek.* Ezt az említett megbeszéléseken mindig hangsúlyoztuk, hiszen csak a követelményrendszer ily módon történő értelmezése ad-

| Iskola | Tanulók száma | Hely | Szakma | Tanár |
|---|---|---|---|---|
| 6. sz. | 26 | Budapest | vegyipari | Tarjányi Lajos |
| 9. sz. | 31 | Budapest | autószerelő | Kiss József |
| 12. sz. | 23 | Budapest | esztergályos | Namesnyik Ödön |
| 24. sz. | 29 | Budapest | járműv. vill. | Horváth László |
| 114. sz. | 22 | Miskolc | építőipari | Gelsei László |
| 212. sz. | 25 | Eger | ipari, vegyes | Katona József |
| 306. sz. | 28 | Veszprém | ipari, vegyes | Bácskai Sándor |
| 406. sz. | 29 | Nagykanizsa | ipari, vegyes | Solty Jenő |
| 500. sz. | 29 | Pécs | ipari, vegyes | Szuchovszky Tamás |

1. táblázat

hatott elégséges alapot ahhoz, hogy a követelményrendszert kellő kritikával tekintsük, és ahol az szükséges, változtassuk meg, egészítsük ki. Kisebb változtatásokra már az első évben sor került, de az RKR átdolgozására csak az első év tapasztalatainak és eredményeinek ismeretében kerülhetett és részben a véglegesítésnél kerülhet sor.

Most tekintsük át az RKR tárgyalási sorrendjében az első év tapasztalatait.

*Nevelési feladatok*

A nevelési feladatokat egy-egy tananyaghoz szorosan nem kapcsolható, egész évre szóló és tantervi fő fejezetek szerint fogalmaztuk meg. A nevelési feladatok teljesítését nem mértük.

A kísérleti tanítást végző tanárok a nevelési feladatokat egyértelműen olyannak tapasztalták, amelyek elsős szakmunkástanulókkal megvalósíthatók. Többen kérték azt, hogy a nevelési feladatokat írjuk le részletesebben, és azt is hiányolták, hogy a nevelési szintek megállapítására ma még nem tudunk megbízható értékelési, mérési módszert ajánlani.

Az 1978/79-es tanév részletes követelményrendszereinél már részletesebbek a nevelési feladatok, és szintjük objektív megállapításához is segítséget adtunk.

*Képzési feladatok*

Az első év tapasztalatai alapján úgy tűnik, hogy a képzési feladatban leírt verbális és vizuális ismerethordozók kevés segítséget adtak a tanár mindennapi munkájához. Ezzel kapcsolatban se szóban, se írásban jelzés nem érkezett. Valószínűleg ez azért van így, mert a testnevelésben sajnos nincsenek olyan ismerethordozók, amelyeket a tanár a testnevelési órán felhasználhat.

Feltétlenül szükséges lenne, ha a gyerekeknek módjuk lenne a tanított mozgássort többször megnézniük. Úgy tűnik, jól hasznosítható az órán is a döntő mozzanatot ábrázoló rajz vagy diakép, és a hurokfilmnek elkészített, a néző tanuló által mozgatott mozgássort mutató film.

Az 1978/79-es tanévtől minden gyerek teljesítményfüzetet kapott, a teljesítményfüzet felhasználása a tanítási gyakorlatban jelentősen bővíti a képzési feladatokat.

Az RKR szorosan kapcsolódik a teljesítményfüzethez, és arra törekszünk, hogy az RKR követelményeinek jelentős része a teljesítményfüzetben is meglegyen, pontosabban a gyerekek tudják, milyenek a követelmények, és a változást saját maguk vezessék, teljesítményüket ellenőrizzék.

*Ismeretanyag*

Az ismeretanyag követelményei az első év tapasztalatai szerint jelentős mértékben segítették a testnevelő tanárok munkáját. Úgy látszik, a követelményrendszernek ez a része állt a tanítási órához legközelebb, mert ehhez nagyon sok észrevétel, javaslat érkezett. A következő évek követelményrendszereit éppen a kapott segítséggel lehet majd még sokoldalúbban és egyértelműbben megfogalmazni.

*Pszichomotoros követelmények*

A pszichomotoros követelményeket négy szinten fogalmaztuk meg, amelyeket úgy tekintettünk, mint a tanulás mind magasabb lépcsői: utánzás, külső vezérlés, belső vezérlés és interiorizáció. A szinteket a következő megfogalmazásokkal jelöltük:

Bemutatás után...;
Szóbeli segítséggel, egyszerű feladathelyzetben...;
Önállóan, alternatív feladathelyzetben...;
Váratlan, komplex feladathelyzetben....

végezzék, mutassák be/meg a tanulók a tanítási anyagot.

A pszichomotoros szinteket a feladatlapokkal, az általános és a sportági gyakorlatokkal mértük.

A tapasztalatok egyértelműen azt mutatták, hogy a szinteket a szakmunkás tanulók csak az első két szinten tudják teljesíteni, a legjobbak a harmadik szinten is. A negyedik szint elérése (Váratlan, komplex feladathelyzetben végezzék, mutassák be/meg a tanulók...) nem történt meg. Ennek a tapasztalatnak a felhasználásával a következő évben már kevesebb szintet állapítottunk meg a szakmunkásképző intézetek RKR-ben, de a szakközépiskoláknál az eredeti elképzelést próbáljuk ki.

*A feladatlapok értékelése*

A feladatlapoknak nem várt nagy sikere volt a tanulók között. Szivesen töltötték ki azokat, a kérdések meggondolkoztatták őket. Céljukat tehát elérték, mert segítették a tanulókat az eredményes tanulásban.

A feladatlapokat több formában készítettük és próbáltuk ki. Főleg azt szerettük volna megállapítani, hogy a feltett kérdések megfelelnek-e a tanulók jelenlegi felkészültségének. Természetesen az is lényeges volt, hogy milyen forma az, amelyik a tanulókhoz legközelebb áll. És nem utolsósorban az is érdekelt, hogy egyáltalában van-e a tanórán is hasznosítható hatása ennek a mérési módnak.

A feladatlapok, feladattípusok azonban nem egyformán bizonyultak megfelelőnek. A totó és az általános feladatválasztásos feladatlap megfelelő. Az önállóan összeállított gimnasztikai gyakorlatsor és a tornával kapcsolatos válaszok, a kapott eredmények értékelése már jóval több nehézséget jelentett. Éppen ezért, amíg az első két formát szinte változatlanul megtartottuk, a többi feladatlapnál más megoldásokkal is kísérleteztünk.

A *totó* és az *általános feladatlap* kitöltését értékeltük. A totónál a maximális pontszám 12 volt. 5,86-os átlag volt év elején és 7,66 év végén. A feladatlap megoldási átlaga 5,21 (a lehetséges legtöbb 6 pont), amelyet év közben értek el a tanulók. Számítottunk szórásértékeket is, és a kapott eredmény (V=15,2%; 16,4%) a vártnál alacsonyabb volt. Meglepő, hogy a totó év végi felmérésénél a szórásérték növekedett (V=21,4%), jóllehet még így is a statisztikában megengedett határértéken belül van.

A *gimnasztikai gyakorlatsor* kitöltése és értékelése sok gonddal járt. Kiderült, hogy a tanulók nem tudják leírni és lerajzolni még azokat a gyakorlatokat sem, amelyeket egyébként jól ismernek, gyakran végeznek. Nagyon valószínű, hogy a teljesítményfüzet használatának általánossá válása után, amikor a tanulók már általános iskolában megkapják a szaknyelv és rajzírás használatához az alapokat, a gimnasztikai gyakorlatok leírása sem jelent komolyabb nehézséget. A gimnasztikai gyakorlatsor leírását mennyiségi és minőségi mutatók alapján értékeltük, a kapott eredmények azonban eléggé esetlegesek. Úgy tapasztaltuk, hogy önmagában a leírt gyakorlatok mennyisége, a gyakorlatok sorrendje nem ad olyan konkrét teljesítményt, amely alkalmas arra, hogy a kapott eredmények alapján minden iskolában azonos értékelési eljárást dolgozzunk ki, esetleg a tudásszintre konkrét adatokat adjunk.

*A feladatok a torna ismeretszint követelményeinek méréséhez* című feladatlap négy feladatára egyenként 3 pontot lehetett kapni (összesen 12 pont). A tanulók 7,3 pontos átlaggal oldották meg a feladatokat, legjobban a III. feladatot: 2,43 pont (a teljesítményfüzetben is szereplő függéssel, lefüggéssel kapcsolatos feladat).

Összefoglalva a feladatlapos értékelés tapasztalatait úgy látjuk, hogy ezek a tanulókat a vártnál jobban érdekelték, és a feladatok nehézsége is megfelelt a szakmunkásképző tanulók jelenlegi előképzettségi szintjének.

Javaslatként azt fogadtuk el, hogy a jövőben általános és sportági feladatlapokat készítsünk, de egy-egy feladatlapon csak 2—4 feladat szerepeljen.

| Gyakorlat | Lányok | | | Fiúk | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Átlag | Szórás | % | Átlag | Szórás | % |
| 1. (mp) | 10,72 | 1,13 | 30 | 9,56 | 0,58 | 50 |
| 2. (cm) | 27,07 | 6,12 | 10 | 36,03 | 3,93 | 10 |
| 3. (m) | 6,86 | 1,47 | 50 | 5,79 | 0,84 | 30 |
| 4. (mp) | 2,48 | 0,29 | 30 | 3,17 | 0,95 | 30 |
| 5. (db) | 15,42 | 4,61 | 10 | 23,21 | 3,20 | 10 |
| 6. (db) | 18,54 | 5,32 | 10 | 23,65 | 3,26 | 30 |
| 7. (db) | 8,19 | 0,97 | 70 | 15,95 | 4,25 | 50 |
| Átlag | | | 30 | | | 30 |

2. táblázat

*Képességfejlesztő gyakorlatok*

A képességfejlesztő gyakorlatok követelményszintjét az ismert motoros gyakorlatokkal mértük, de azt kiegészítettük hajlékonyság (lazaság), karhajlítás-nyújtás függésben és kötélmászás gyakorlatokkal.

A képességfejlesztő gyakorlatok országos átlaga és a táblázatok gyakorlatilag gimnáziumi és szakközépiskolai tanulók eredményei alapján készültek. Már az első felmérések is felhívták a figyelmünket arra, hogy ezek az átlagok a szakmunkásképző iskolákban csak iránymutatók lehetnek. (Somogy megyei összesítés alapján például 34,6%-os (n=1904) a megye öt szakmunkásképző iskolájának átlaga a két gyakorlatban. A megyei középfokú iskolák átlaga 41,92%.)

Az RKR kipróbálásának első éve igazolta az előzetes feltételezést és az első adatokat. A 2. táblázaton mutatjuk be az erdeményeket.

Ezek az adatok és az 1978/79-es tanév újabb felmérései majd választ adnak a fenti problémára, és ezek figyelembevételével keressük a megoldást.

A *lazaságot* a következő gyakorlattal mértük:

A tanulók leülnek a lerajzolt módon (1. ábra) a földre, és előrehajolnak. Ha ujjhegyük túlért a 0 ponton plusz, ha nem, minusz az eredmény. Az előrehajlítást cm-ben mérjük.

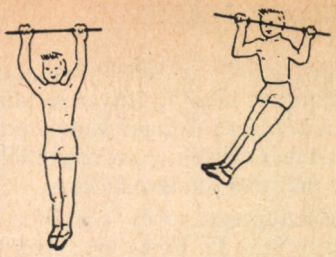


1. ábra

A *függésben karhajlítást, karnyújtást* a teljesítményfüzetből ismert módon mértük. A tanárok a következő tájékoztatót kapták:

„Mérjük meg, hányszor végzik el függésben a karhajlítást, karnyújtást? Az állnak érinteni kell a nyújtót. Felső, alsó és vegyes fogással is elvégezhető a gyakorlat (2. ábra)."

A *kötélmászást* az ismert módon kell elvégeztetni. A tanuló mászhat és függeszkedhet felfelé és lefelé. Tehát négy gyakorlatot végezhet. Gyakorlatonként két pontot kaphat, tehát összesen nyolcat. Aki függeszkedni tud, a mászás pontszámát automatikusan megkapja, tehát elég a gyakorlatot a tanulóknak egyszer végrehajtani, amilyen nehézségi fokon tudja. Értékelni kell azt is — egy ponttal — ha valaki a gyakorlatot csak a kötél feléig teljesíti.



2. ábra

Például:

| A mérés ideje<br>A gyakorlat neve | Év elején | Év végén | Változás |
|---|---|---|---|
| 1. Mászás felfelé | 2 | 2 | — |
| 2. Mászás lefelé | 2 | 2 | — |
| 3. Függeszkedés felfelé | — | 1 | 1 |
| 4. Függeszkedés lefelé | — | 2 | 2 |
| Összesen | 4 | 7 | 3 |

A felméréseket ősszel és tavasszal végeztük el. A 3. táblázat mutatja az eredményeket.

A táblázat jelölései:

$\bar{x}$=súlyozott átlag
$s$=szórás
$V$=variációs együttható
Változás=az őszi és a tavaszi eredmény különbsége
%=a változás százalékos nagysága.

A mérési eredmények azt mutatják, hogy mindhárom gyakorlatnál, különösen a lányoknál, rendkívül magasak a szórásértékek. (Ezt a variációs együttható százalékos értékei jól mutatják.) Külön számoltuk a változás szórásértékeit, ahol szintén magas értékeket kaptunk. Ezek egyértelműen azt mutatják, hogy a gyerekek tudása a fenti gyakorlatban szélsőségesen különbözők. Ezt a 4. táblázat is bizonyítja.

| Gyakorlat | | Hajlékonyság | | | Húzódzkodás | | | Kötélmászás | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A tanuló neme | Hónap | $\bar{x}$ | $s$ | $V$ | $\bar{x}$ | $s$ | $V$ | $\bar{x}$ | $s$ | $V$ |
| Leány | Szeptember | 9,4 | 8,2 | 88,6 | 0,12 | 0,41 | 341 | 1,31 | 1,59 | 121,9 |
| | Május | 11,32 | 5,9 | 52,5 | 0,88 | 0,81 | 91,8 | 2,5 | 1,4 | 57,7 |
| | Változás | 2,3 | 3,4 | 15,07 | 0,7 | 0,7 | 102,1 | 1,3 | 1,1 | 85,9 |
| | Százalék | 24 | — | — | 612,7 | — | — | 100 | — | — |
| Fiú | Szeptember | 5,2 | 7,7 | 147,8 | 4,9 | 3,6 | 72,1 | 5,6 | 1,8 | 32,7 |
| | Május | 8,9 | 6,8 | 77,2 | 5,9 | 3,2 | 53,2 | 6,1 | 1,9 | 32,7 |
| | Változás | 3,6 | 4,6 | 127,1 | 1,5 | 2,0 | 138,3 | 0,5 | 1,4 | 149,7 |
| | Százalék | 68 | — | — | 32,7 | — | — | 100 | — | — |

3. táblázat

| Gyakorlat | Hónap | Lányok | | Fiúk | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | legnagyobb eredmény | legkisebb eredmény | legnagyobb eredmény | legkisebb eredmény |
| Hajlékonyság | Szeptember | 22 | —18 | 25 | —35 |
| | Május | 22 | —20 | 25 | —20 |
| | Változás | 20 | —9 | 20 | —6 |
| Húzodzkodás | Szeptember | 2 | 0 | 16 | 0 |
| | Május | 2 | 0 | 17 | 0 |
| | Változás | 2 | 0 | 7 | —4 |
| Kötélmászás | Szeptember | 4 | 0 | 8 | 0 |
| | Május | 4 | 0 | 8 | 0 |
| | Változás | 2 | 0 | 4 | —4 |

4. táblázat

*Atlétika*

Az atlétika követelményeit a feladatlap mellett atlétikai gyakorlatokkal állapítottuk meg magasugrásban, távolugrásban, gránátdobásban, és ahol a gránátdobásra nem volt lehetőség, súlylökésben. A gyakorlatokat négyszer mértük: szeptemberben, novemberben, márciusban és májusban. A tanulók az 5. táblázat eredményeit érték el.

A táblázatot tanulmányozva láthatjuk,hogy a tanulók teljesítménye egyenletesen nő (kivéve a fiú távolugrás és súlylökés márciusi eredményét). A szórásértékek is alacsonyak, amelyek hasonlóak Bakonyi Ferenc szórásértékeihez. (A testnevelés tanítása 1973/4. 102—111.)

Reméljük, hogy az 1978/79-es tanév felmérései is hasonló értékeket adnak, és lehetőségünk nyílik országos átlagok kidolgozására. Magas szórásértékek esetén erre nem lenne lehetőségünk, hiszen ebben az esetben a középérték sok nagyon alacsony és nagyon magas teljesítmény átlaga, tanítási órán tehát alig-alig használható.

Kiszámítottuk a mérések közötti különbségeket is. Az értékeket abszolút számokkal és százalékosan is a 6. táblázatban mutatjuk meg:

| Gyakorlat | Hónap | Lányok | | | Fiúk | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | $\bar{x}$ | $s$ | $V$ | $\bar{x}$ | $s$ | $V$ |
| Magasugrás (cm) | IX. | 92,78 | 10,93 | 12,00 | 114,50 | 10,64 | 9,29 |
| | XI. | — | — | — | 117,71 | 10,65 | 9,05 |
| | III. | 92,06 | 19,85 | 21,56 | 120,66 | 14,46 | 11,98 |
| | V. | 96,62 | 19,99 | 20,69 | 122,64 | 10,99 | 8,96 |
| Távolugrás (cm) | IX. | 281,18 | 40,33 | 14,34 | 365,69 | 44,09 | 12,06 |
| | XI. | 290,64 | 34,48 | 12,00 | 386,24 | 43,54 | 11,27 |
| | III. | 298,09 | 26,51 | 8,89 | 375,41 | 46,75 | 12,45 |
| | V. | 310,59 | 32,68 | 10,52 | 389,55 | 42,87 | 11,01 |
| Gránátdobás (cm) | IX. | 18,67 | 3,76 | 20,00 | 29,44 | 5,53 | 18,80 |
| | XI. | 19,40 | 4,38 | 22,60 | 30,87 | 6,01 | 19,47 |
| | III. | 18,82 | 4,19 | 21,14 | 32,49 | 6,04 | 18,59 |
| | V. | 20,54 | 4,48 | 21,82 | 33,55 | 6,80 | 20,27 |
| Súlylökés (cm) | IX. | 457,78 | 68,52 | 15,00 | 658,72 | 153,65 | 23,32 |
| | XI. | — | — | — | — | — | — |
| | III. | 488,84 | 79,76 | 16,31 | 651,85 | 113,67 | 18,32 |
| | V. | 497,22 | 92,30 | 18,56 | 671,01 | 89,47 | 13,33 |

5. táblázat

| Gyakorlat | Hónap | Lányok | | Fiúk | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | abszolút | % | abszolút | % |
| Magasugrás (cm) | IX—XI. | — | — | 4,08 | 3,59 |
| | III—V. | 4,56 | 4,95 | 2,03 | 1,68 |
| | XI—III. | — | — | 2,95 | 2,51 |
| | IX—V. | 3,84 | 4,14 | 8,14 | 7,11 |
| Távolugrás (cm) | IX—XI. | 9,46 | 3,36 | 12,72 | 3,40 |
| | III—V. | 12,50 | 4,19 | 12,50 | 4,19 |
| | XI—III. | 7,45 | 2,56 | —10,88 | —2,82 |
| | IX—V. | 29,41 | 10,46 | 23,86 | 6,52 |
| Gránátdobás (m) | IX—XI. | 1,77 | 9,50 | 1,53 | 5,21 |
| | III—V. | 0,72 | 3,36 | 0,72 | 3,63 |
| | XI—III. | 0,42 | 2,16 | 1,62 | 5,25 |
| | IX—V. | 1,87 | 10,02 | 4,11 | 13,96 |
| Súlylökés (cm) | IX—XI. | — | — | — | — |
| | III—V. | 10,89 | 2,23 | 10,89 | 2,23 |
| | XI—III. | — | — | — | — |
| | IX—V. | 39,44 | 8,62 | .12,29 | 1,87 |

6. táblázat

(Megyjegyzés a táblázathoz: A százalékos értékeket minden esetben úgy számoltuk ki, hogy az induló értéket tekintettük 100 százaléknak, és a növekedést ehhez az értékhez viszonyítottuk.)

A mérések eredményének összehasonlítására elsősorban azért volt szükség, mert így segítséget kapunk a teljesítményszintek megállapításához, de ezek adnak választ arra is, érdemes és szükséges-e egy tanévben az atlétikai teljesítményt négyszer mérni.

A második kérdésre már most választ kaptunk. Az adatokat tanulmányozva úgy gondoljuk, hogy a szakmunkásképző iskolákban elég az évi kétszeri mérés, de szakközépiskolákban és gimnáziumokban sem szükséges négyszer mérni, hiszen az őszi második és a tavaszi első felmérések között is arányosan fejlődtek a tanulók.

A tapasztalatok is azt mutatták, hogy október végén, november elején és márciusban sokszor olyan az időjárás, hogy a mérés és a bemutatási feltételek nagyon bizonytalanok, ezek a felmérések sokszor el is maradnak.

Fontos észrevételnek tartjuk azt is, hogy a sokszori felmérés — azon túl, hogy rendkívül időigényes — a tanulóknak fokozatosan érdektelenné válik. A teljesítménymérés tehát ezzel legfontosabb elemét, a teljesítménymotivációt veszítené el. Ezért csökkentettük már az RKR kipróbálásának második évében az atlétikai mérések számát.

*Torna*

A torna tudásszintet feladatlappal és tornagyakorlattal (ritmikus sportgimnasztikában, talajon, gyűrűn, gerendán, szekrényugrásban és összetettben) állapítottuk meg. Kétszer mértünk, a tornaanyag tanításának első és utolsó óráján.

Minden versenyszeren 3—3 elemet (szekrényugrásban 2—2 ugrást) kellett a tanulóknak bemutatni. Egy pontot kapott, aki nem, kettőt, aki rossz technikával, hármat, aki jó technikával mutatta be a gyakorlatot. Szerenként tehát 3—9 pont között lehetett a tanulók tornatudása.

A 7. táblázaton bemutatjuk az elért eredményeket. Úgy látjuk ennek alapján, hogy a tanulók magukkal hozott tornatudásszintje megfelelő, hiszen hat pontot az a tanuló kap, aki önállóan végrehajtja a gyakorlatokat. A majdnem hét pontos fejlődés a tanár és tanuló közös munkájának eredménye.

Az átlagok mellett megvizsgáltuk a szórásértékeket is ($s$, $V$). A gerenda kivételével valamennyi érték a statisztikailag megendedett határon belül van.

Úgy tűnik, ez a mérési mód nem tesz eléggé éles különbséget a tornatudásszintek között. Ezért a jövőben — a kapott javaslatok alapján — módosítjuk a tornatudásszint megállapításának módját.

| Gyakorlat | A tanítás | | | | | | A kezdet és a befejezés különbsége | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | kezdete | | | befejezése | | | | | |
| | $\bar{x}$ | $s$ | $V$ | $\bar{x}$ | $s$ | $V$ | $\bar{x}$ | $s$ | $V$ |
| Ritmikus sportgimnasztika | 4,30 | 0,97 | 22,56 | 6,83 | 0,54 | 8,46 | 2,08 | 0,35 | 16,83 |
| Talaj | 4,97 | 0,96 | 19,32 | 6,84 | 0,67 | 9,79 | 2,17 | 0,38 | 17,51 |
| Gyűrű | 4,96 | 0,91 | 18,35 | 6,60 | 1,07 | 16,21 | 1,99 | 0,51 | 25,63 |
| Gerenda | 6,30 | 2,54 | 40,31 | 7,60 | 3,39 | 44,60 | 2,08 | 1,41 | 67,79 |
| Szekrényugrás | 5,32 | 0,98 | 18,42 | 6,66 | 1,54 | 23,12 | 1,64 | 0,37 | 22,56 |
| Összetett | 15,92 | 1,18 | 7,41 | 21,22 | 1,18 | 5,56 | 6,25 | 0,61 | 9,76 |

7. táblázat

*Sportjátékok*

A sportjátékok tudásszintjét csak feladatlapokkal állapítottuk meg. Az RKR kipróbálásának első évében nem adtunk gyakorlatokat a játéktudás szintjének megállapítására. Sem az egyéni, sem a csapat tudásszintjére nem ismerünk olyan értékelési eljárást, amely a sportjátékok lényegét, a tényleges játéktudást mérhetné.

Kértük a kipróbálásban részt vevő tanárokat,hogy alkalmazzanak néhány gyakorlatot önállóan, és ha valamelyik beválik, jelezzék azt.

Két olyan általánosan ismert javaslat is érkezett, amely ugyan nem valóságos játékhelyzetben méri a tanulók tudását, hanem attól szinte függetlenül, mégis jó segítség lehet. Az egyik a tíz büntetőből elért találatok száma, a másik slalompályán labdavezetés időre.

*Összefoglalás, következtetések*

Az 1977/78-as tanévben elkészült RKR kísérleti jellegű volt. Ezért azt csak kiindulási alapnak tekintettük, és a tapasztalatok alapján azon jelentősen változtattunk.

A RKR kipróbálása megmutatta, hogy a tanításban ma már pontosan meghatározott követelmények nélkül nem lehet eredményesen tanítani. Valamennyi testnevelő tanár, aki a kipróbálásban részt vett, még pontosabb követelményeket tart szükségesnek.

A tudásszintet mérő-megállapító feladatok és gyakorlatok megfelelőek voltak, a szükséges változtatásokra a dolgozatban kitértünk. Kezdetben a felmérések ugyan viszonylag sok időt vettek el a tanítási órától, de félreérthetetlenül bebizonyosodott, hogy nem többet, mintha a tanár hagyományosan (osztályozással) állapítaná meg a tanulók tudásszintjét. Az új értékelési mód megszokása után viszont az osztályzatoknál konkrétabb értékeket kap a tanár és a tanuló is.

Az RKR kipróbálásában részt vevő tanárok kezdetben bizonytalanul ugyan, de később határozottan és kezdeményezően dolgoztak. Eredményes munkájuknak köszönhetjük, hogy a most készülő RKR-ek már sokkal jobban igazodnak a mindennapi munkához. Ismételten szeretnénk megköszönni alkotó együttműködésüket.

# A korszerűsített úttörő olimpia

GYENGE JÓZSEF

Az általános iskolai testnevelés és sport döntő jelentőségű az ifjúság, a felnövekvő nemzedék fizikai állapotában, egészséges életre nevelésében, a testnevelés és sport iránti készségek, szokások kialakításában. Testnevelés és sportmozgalmunk alapvető fontosságú területe. Színvonala, szervezettsége befolyásolja az egész sport fejlettségi szintjét, tömegméretű kiszélesedését. Az utóbbi öt évben tett erőfeszítések — nagyjelentőségű párt- és állami határozatok mutatják, hogy az ifjúság edzettségének, fizikai felkészültségének fokozása, testnevelésének és sportjának fejlesztése nem csupán sport, hanem társadalompolitikai ügy.

Az iskolai testnevelés és sport kérdéseiben tett intézkedések kedvezően hatottak az oktatási intézmények nevelő-oktató munkájára, tárgyi és személyi feltételeinek alakulására.

Ebben jelentős szerep jut az 1977-ben indított Edzett ifjúságért tömegsportmozgalom eredményeinek.

1978 szeptemberétől bevezetésre kerültek az *új testnevelési tantervek*, melyekben új tanítási anyagként helyet kapott a tanórán a „szabadidő sportok"-kal való ismerkedés, a felnőttkorban végzett rendszeres testgyakorlás formáinak megtanítása. Jelentős eredmény, hogy sikerült a tantervekben a tanórán és iskolán kívüli foglalkozások tartalmi egymásraépülését megvalósítani, a tantárgyi (iskolai) követelményeket az Edzett ifjúságért tömegsport mozgalom követelményével összhangba hozni.

Az iskolai tömeges sportfoglalkoztatás igényeinek és lehetőségeinek egyensúlyozására jelent meg a *tömegsport órákról szóló 134/1978, (M. K. 16.) OM. sz. utasítás*, amelynek nyo-

mán az általános iskolák többségében növekedett a tömegsportra fordítható időkeret.

*Hagyomány és fejlődés*

A fejlődés során megértek a feltételek az általános iskolai korosztály tanórán kívüli sportfoglalkoztatásának korszerűsítésére, a gyermekek versenysportjában kialakult munkamegosztás helyes arányainak kialakítására.

Az úttörő olimpiák hagyományainak megőrzése mellett sürgető igényként jelentkezett *a résztvevők körének szélesítése*, a versenyek, vetélkedések számának növelése (arányos elhelyezésük a tanév menetébe), valamint a tanórai tanórán kívüli testnevelés és a versenyeztetés egymásra épültségének kialakítása.

Az úttörő olimpiák több mint tíz éves tapasztalatainak felhasználásával, a korszerű igényeket kielégítő elvek érvényesítésével kerül sor a *versenyrendszer korszerűsítésére* és ezzel együtt a versenyek előkészítésében, megrendezésében együttműködő szervek feladatainak újrafogalmazására.

A korszerűsített üttörő olimpia szélesedett az iskolák közötti versenyekkel. Az úttörő olimpia körzeti versenyeinek tartalma a tanórák és tömegsport foglalkozások mozgásanyagára épül. A versenyeztetés — ebből adódóan — a felkészülés része lett, ezzel lehetőség adódik a tanórai és tömegsport munka mérésére. A több fordulós (bajnoki rendszerű) körzeti versenyek kitöltik a tanév legnagyobb részét (szeptember—május) majd a körzetek legjobbjai kieséses rendszerben folytatják a versenyeket az országos döntőig.

Az úttörő olimpia új versenyrendszere nagy hangsúlyt helyez az iskolák közötti találkozók, vetélkedő számának növelésére, valamint a városi iskolák versenyeinek kiemelt kezelésére. Az úttörő olimpia körzeti versenyei biztosítják a tömeges foglalkoztatást és versenyeztetést.

*Az új versenyrendszer alapvetően két elemből áll:*

a) *úttörő olimpia körzeti versenyei* (több fordulós, körmérkőzéses rendszer), a testnevelés tantervi mozgásanyagára épülő sportágakban: atlétika, torna, úszás, kézilabda, kosárlabda, nagypályás labdarúgás és röplabda, valamint az iskolák többsége által szabadon választott bármely testgyakorlati ágban, szabadidős sportban.

b) *úttörő olimpia feljutásos versenyei* (kieséses rendszer).

*Téli úttörő olimpia:*

havas számok, asztalitenisz, birkózás, cselgáncs.

*Nyári úttörő olimpia:*

atlétika, torna, úszás, kézilabda, kosárlabda, nagypályás labdarúgás, röplabda, sakk, kajak-kenu, tollaslabda, tájékozódási futás.

*Körzeti versenyek*

A testnevelés tantervi mozgásanyagára épülő versenyek *csapatverseny* formájában kerülnek megrendezésre (atlétika, torna, úszás). Az úttörő olimpia körzeti versenyein egy iskola teljes csapata több évjáratból tevődik össze:

Atlétikában a csapatlétszám (nemenként) 18 fő, ebből

6 fő 3—4 osztályos (3 tusa),
6 fő 5—6 osztályos (4 tusa),
6 fő 7—8 osztályos (5 tusa).

Tornában a csapatlétszám (nemenként) 12 fő, ebből

6 fő kisdobos korosztályú,
6 fő úttörő korosztályú.

Úszásban a csapatlétszám (nemenként) 20 fő, ebből

10 fő 3—4 osztályos,
10 fő 5—6 osztályos.

A körzeti versenyeken csak a *teljes csapatot indító iskolák értékelhetők*. Az eredményszámítás során valamennyi korosztály összesített eredménye adja az iskolák sorrendjét.

A körzeti versenyeket követő feljutásos versenyeken az egyes korosztályok eredményeit külön értékelik és a magasabb szintű versenyen csak az első helyezést elért iskolák csapatai indulhatnak korosztályonként. A megyei (fővárosi) úttörő olimpiáról azonban csak a legmagasabb korosztály győztes csapatai jutnak tovább, közvetlenül az országos döntőbe.

Kézilabda, kosárlabda, nagypályás labdarúgás és röplabda sportágakban a megyei (fővárosi) úttörő olimpiát területi döntő követi és a legjobbak innen jutnak az országos döntőbe.

*Feljutásos versenyek*

Az úttörő olimpia feljutásos versenyeit egy korosztályban, a legidősebbek számára rendezzük. Fontos változás, hogy a továbbjutás jogát az iskola szerzi meg, így a különböző szintű versenyeken szereplő csapatok összeállítását a továbbjutó iskola tetszés szerint állapíthatja meg. Ezzel lehetőség nyílik a különböző elfoglaltságokból adódó ütközések oldására a pillanatnyilag legjobb teljesítményre képes csapat szerepeltetésére.

A versenyrendszer az *A, B kategória megszüntetésével* is segíti a tehetséges tanulók sportegyesületekbe, sportiskolákba történő áramlását. A versenyek formája, a részvétel szabályai valamennyi tanuló számára egyenlő esélyt biztosítanak a részvételre. Ennek nem mond ellent a testnevelési osztályokba járó tanulók külön versenyeztetése. Sajátos foglalkoztatási rendszerük (bővebb időkeret és tartalom) külön versenyzési lehetőséget igényel az úttörő olimpia versenyrendszerén belül.

Változatlan rendszerben és fomában kerülnek megrendezésre a téli úttörő olimpia versenyei, valamint a nyári úttörő olimpia kajak-kenu, tollaslabda, tájékozódási futás versenyszámai.

*A versenyek irányítása*

Az úttörő olimpiai versenyek irányításával, szervezésével járó feladatokat elsősorban a Magyar Úttörők Szövetsége végezte. A versenyrendszer területi irányításában az utóbbi években jelentősen javult az úttörő művelődésügyi- és a sportszervek együttműködése. A javulás ellenére azonban változó a kép az együttműködés mértékében és formájában. A testnevelés és sport állami irányításából fakadó elveknek megfelelően az 1979/80-as tanévtől kezdődően az Oktatási Minisztérium hatáskörébe kerül az általános iskolai tanulók tömegsportjának és sportversenyeinek központi irányítása, amelyet a Magyar Úttörők Szövetségével és az Országos Testnevelési és Sporthivatallal egyetértésben végez. A területi irányítás feladatait a művelődésügyi szakigazgatási szervek mellett működő megyei (fővárosi) Diáksport Tanácsok segítségével, valamint az Úttörő Elnökségek és Sporthivatalok egyetértésével és közreműködésével a művelődésügyi osztályok látják el.

A Magyar Úttörő Szövetség szervei továbbra is gondoskodnak a kisdobos és úttörő sportversenyek hagyományainak ápolásáról és fejlesztéséről, segítik a gyermekek természetes mozgásigényének kielégítését, a közösségi szellem formálását tömegsport játékok, akciók, versenyek szervezésével, valamint iskolai csapatszintű versenyekre, bajnokságokra, úttörő olimpiai versenyekre való mozgósítással.

Az Országos Testnevelési és Sporthivatal területi szervei biztosítják a különböző szintű sportversenyek szakmai feltételeit, ellátják a szabályoknak megfelelő lebonyolítás feladatait.

*A korszerűsített úttörő olimpia*

a Nemzetközi Gyermekévben indul útjára, abban az időszakban, amikor koncentrált figyelem fordul a gyermekek felé. Minden változtatás, a megszokottól való eltérés nagyobb figyelmet, kezdetben többlet energiát követel.

Akkor azonban, ha a gyermekek sportjáért dolgozó felnőttek egységesen a gyermekek érdekeit tartják szem előtt, a korszerűsített versenyrendszer sikeres indításához szükséges többlet energia felszabadítható az együttműködés hatékonyabbá tételével, a feladatok egységes értelmezésével, a jól tervezett és jól szervezett végrehajtással.

Azt kívánjuk elérni, hogy több gyermek rendszeresebben érezze a vetélkedés, a sportolás örömeit, ismerje meg a siker érzését, növelje a rendszeresen sportoló fiatalok táborát. Legyen edzettebb, egészségesebb, harmónikusan fejlett személyiség.



# Kemény Ferenc Egerben

VARGA LÁSZLÓ

Eger és Heves megye már sok kiválóságot adott a magyar, sőt a világ sportmozgalmának, de közülük is régen is és ma is a legnagyobb tekintélye Kemény Ferenc volt egri iskolaigazgatónak a NOB egykori első magyar tagjának van. Ennek ellenére a magyar sportközvélemény kevéssé ismeri életpályáját és még kevesebben tudják azt, hogy Kemény Ferenc pályafutásának milyen sok köze van Eger városához.

A fiatal matematika-fizika szakos tanár, aki Párizsban a Sorbonne egyetemén egészíti ki tanulmányait, ahol „tanterven kívül" Coubertinnel együtt ismerkedik az ókori olimpia eszméivel, amikor hazatér, az erdélyi Brassóban kezdi el tanári pályafutását. De a folytatásra már Egerben került sor. A vallás- és közoktatásügyi miniszter ugyanis 1891. augusztus 6-i 34318. sz. rendeletével Egerbe helyezte rendes tanárnak az 1890-ben megalakított alreáliskolába, a mai Dobó Gimnázium elődjébe.

Itt két feladat várt rá: az alreáliskola főreáliskolává fejlesztése, ezenkívül az iskolai sportélet megteremtése, és az új épülettel együtt az iskolai tornaterem megteremtése is.

A másik alapvető feladat az olimpiai gondolat valóraváltása, az újkori olimpia megrendezésének gondos előkészítése. Újabban feltárt leveleiből tudjuk, hogy egri tartózkodása alatt mind az alreáliskola fejlesztéséért, mind az olimpiai eszme valóra váltásáért igen sokat tett. Azonban sem az egyik, sem a másik elképzelés megvalósítása nem volt küzdelem nélküli.

Egri igazgatóskodása megkezdésekor már nagy tudású ember, hiszen képesítése volt természet- és mennyiségtanból, francia és német nyelvből és irodalomból. Egerben számtant tanított két osztályban, heti hét órában. Ugyanekkor már tagja a párizsi „Union des sociétás francaises de sport athlétiques" nevű társaságnak, az országos középiskolai tanáregyesületnek és a budapesti filológiai társusulatnak is.

Mint iskolaigazgató a város vezető szerveivel nem egyszer szembehelyezkedve mindent megtett pedagógiai nézetei valóra váltásáért és megfelelő méretű tornaterem megépítéséért.

Céljai megvalósítása közben Kemény heroikus küzdelmet vívott a meg nem értéssel, a gáncsoskodással. Ebben a harcban sebeket osztott és kapott, végül is győzött, de a győzelem ára az ő igazgatósága lett. Kénytelen volt lemondani, de 1894 őszén már megnyílt a főreáliskola V. osztálya, ugyanakkor az új iskolaépület tervezésében ott volt a Kemény Ferenchez méltó nagy tornaterem. 1899. szeptember 28-án pedig az intézet elfoglalhatta új helyét és a tágas tornacsarnokban 1900-ban meg is tarthatták az első tornaversenyt.

Még mint az egri reáliskola igazgatója vett részt 1894 júniusában azon a párizsi nemzetközi testnevelésügyi kongresszuson, ahol határozatilag mondták ki az olimpiai versenyek felújítását, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság megalakítását (amelyben 1907-ig képviselte hazánkat). A 12 tagú olimpiai bizottság — melynek tagjai voltak Kemény Ferencen kívül Coubertin és Call francia, Lord Ampthill és Herbert angol, Sloane amerikai, Vikelos görög, Boutowsky orosz, Jiri Guth cseh, Balck svéd, Zubiar argentin, Cuff új-zélandi — arra törekedett, hogy sikeresen megszervezze az első olimpiát, amelynek színhelyéül Athént jelölte.

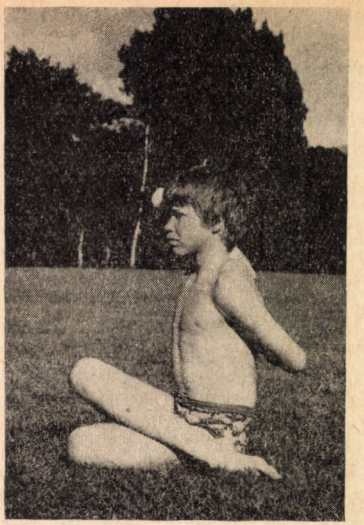
Szintén egri tartózkodása alatt fogant meg benne a gondolat: mi lenne, ha az első olimpiát Magyarországon rendeznék meg. Javaslatai felett évek múlva döntöttek, végül is a budapesti olimpia eszméjét elutasították. Az első olimpián Kemény Ferenc vezette a magyar bizottságot.

Életében még sokat tett a magyar sportért és az olimpiai mozgalom kibontakozásáért.

A szabad népek első londoni olimpiáját 1948-ban már nem érhette meg: 1944. november 21-én halt meg a II. világháború egyik áldozataként.

# Testnevelés és jóga

**(Hasznosíthatjuk-e a jógát az iskolai testnevelésben?)**



BULLA ANDRÁS

Napjainkban nagyon sok szó esik a jógáról, a jógázás kedvező vagy kedvezőtlen hatásairól, a felnőttek testi nevelésében betöltött szerepéről stb. Az iskolai, de különösen az általános iskolai testnevelés és a jóga esetleges kapcsolataival ezidáig behatóbban egyetlen szerző sem foglalkozott. Ez egyrészt az elvégzett vizsgálatok kis száma, másrészt az iskoláskorúak jógától eltérő mozgásigénye miatt volt így. Ezen felül kismértékben szerepet játszott a testnevelők jógával szembeni fenntartása is, ami a folyamatosan megjelenő könyvek és újságcikkek hatására most már tűnőben van.

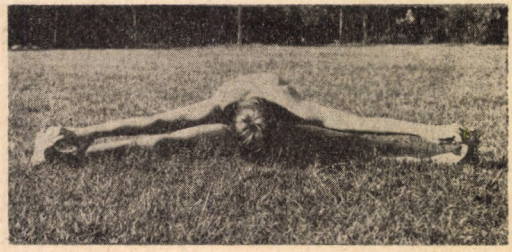
A címben felvetett kérdés egyértelmű megválaszolása előtt vizsgáljuk meg a kiválasztott korcsoport néhány fontos jellemzőjét.

A jóga szempontjából a 6—7 éves kortól a pubertásig terjedő időszak tekinthető a gyermek egyik fő fejlődési szakaszának. Ebben az időszakban alakul ki a testalkat és a testtartás, ekkor lehet maradandóan megszerettetni a testmozgást és a testedzést, vagyis a sportot, ekkor legérzékenyebbek a belső elválasztású mirigyek és ilyenkor legfogékonyabb az emberi elme stb.

A testalkat és a testtartás kialakítását sokrétűen megoldja a hagyományos testedzés. Ebben a témában csak a jógagyakorlatok izometriás hatása játszhat szerepet; az ésszerűen adagolt jóga kissé meggyorsítja az izomzat fejlődését.

A testmozgás megszerettetésére elsősorban a dinamikus, játékos mozgások valók. Ilyeneket a jóga gyakorlatrendszere rendeltetése miatt nem tartalmaz. A testedzés és a jóga kapcsolata már egészen más. A légzőgyakorlatok, a gerinchajlítók (álló, ülő és fekvő helyzetben) és a különböző ülések alkalmasak arra, hogy sikerélményt biztosítsanak a tanulóknak, akik ennek, illetve a hagyományos testedzés anyagának együttes hatásaként jobban, maradandóbban megkedvelik a testedzést, ami a későbbi sportoláshoz jelentős mértékű indítóerőnek bizonyulhat. A sikerélményen kívül jelentős az ízületekre és a szalagokra gyakorolt jótékony hatás is. Az említett gerinchajlítókkal az általános iskolai tanulók esetében nagyon óvatosnak kell lenni.

A belsőelválasztású mirigyekre gyarkorolt hatás szempontjából a jógával egyik sportág sem versenyezhet. Ez teszi alkalmassá arra, hogy az orvosok a különböző betegségek gyó-



gyításához felhasználják. Egy ilyen összetett hatásmechanizmus természetesen veszélyeket is rejt magában. A veszélyt jelen esetben a fordított helyzetű jógagyakorlatok — amelyek többsége gerinchajlító is — jelentik a hormontermelésre gyakorolt hatáson keresztül, egészen a pubertás befejeződéséig. Különös figyelmet kell fordítani a lányok havi ciklusának beállása idején (12—16 éves kor) a jógázásukra, mert itt is lehetséges a hormonális működés megzavarása. Leginkább a különböző légzőgyakorlatokat célszerű beépíteni a lányok testedzésébe.

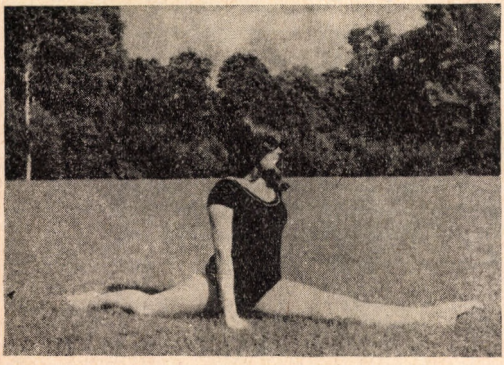
A jógával kapcsolatban nagyon sok csodálatos eredményről számoltak már be az egyes híradásokban. Ezek egy része igaznak, más része hamisnak bizonyult. A hamis, meg nem történt események élénken foglalkoztatják a mindenre fogékonyabb gyerek képzeletvilágát, és ha nem lépünk fel ellenük — természetesen a meggyőzés eszközével — akkor tudatosodnak és károsan befolyásolják a további munkát. A jógaelemek tanításának megkezdése előtt célszerű egy rövid tájékoztató a meg nem történtekről és arról, hogy mi várható ettől a munkától.

Rendkívül jelentősek — a tüdő és általában a légzőszervek fejlődése szempontjából — a légzőgyakorlatok. A hagyományos testedzés, néhány sportágat kivéve, elhanyagolja a légzést és csak a gyakorlatra összpontosít. Azoknál a sportágaknál, ahol a légzés nem irányított, szükséges lenne annak beiktatására a fokozatosság elvének figyelembevételével.

Másik kiaknázatlan terület a lazítás. A jógában kétféle módon valósítottuk ezt meg. Az egyik az autogéntréninghez hasonlítható, a másik pedig a dinamikus lazítás. Az autogéntréninget csak a felnőttek számára tartjuk célszerűnek az erős koncentrációs igény miatt. A dinamikus lazítással már más a helyzet. A lazító mozgások többé-kevésbé játékos elfoglaltságnak tűnnek, ezért a gyerekek szívesen csinálják.



A legfontosabb szempontok érintőleges tárgyalása után levonható következtetések egyértelműen bizonyítják: a két testedzési rendszer szintetizálása lehetővé teszi a bennük rejlő tartalékok jobb hasznosítását és a diákok megfelelő felkészítését az állandóan növekvő elméleti tananyag befogadására.



# Sportági alkalmasság és a kiválasztás

KOVÁCS IVÁN—DR. TÓTH KATALIN

Az egyre fiatalabb korra tolódó sportolás csak a legritkább esetben teszi lehetővé a gyermekek számára a megfontolt, önismeret alapján történő sportágválasztást. „A serdülőkort megelőzően — nagyon ritka kivételektől eltekintve — nem a gyermek maga választ." (Bíróné Dr. Nagy Edit: Sportpedagógia) Helyette szükségszerűen a szülő, esetenként a pedagógus dönt, más esetekben egyéb motivációs tényezők szabják meg irányultságukat. A szülők elhatározásukat általában a gyermek adottságainak és képességeinek alapos ismerete nélkül hozzák. Ilyen körülmények között egyre nagyobb feladat hárul a testnevelő tanárra, az utánpótlás nevelését ellátó edzőkre.

*Kérdés feltevés*

Kiből lehet élsportoló? Megállapítható-e már gyermekkorban megközelíthető biztonsággal a sportági alkalmasság? Ez a két alapvető kérdés, mely az élsport utánpótlását biztosító nevelők, edzők érdeklődésének középpontjában áll.

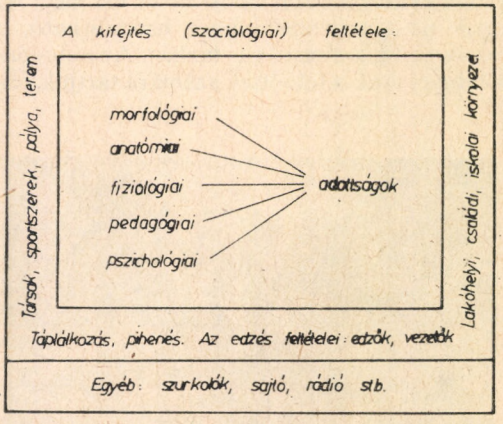
A tények ismeretében megállapítható, hogy az utánpótlás nevelői, edzői elfogadhatónak, sőt általában jónak tartják a tradicionális „empirikus" módszereken alapuló sportági beiskolázást, kiválasztást. Ez a próba-hiba módszer, mely kizárólag az edző szemére bízza az alkalmasság megállapítását, napjainkban elavult, a fejlődést gátló szemlélet. Hibaszázaléka óriási, a befektetett munka még szerencsés esetben is alig térül vissza. Tehetségek felbukkanása csak akkor remélhető, ha aránytalanul sok gyerek kerül az edzők kezébe és ezeket a várható vagy feltételezett jó eredmények érdekében megőrzik. De az így felszínre kerülő tehetségek is gyakran megkérdőjelezhetők, mivel képességeiket különböző „ismeretlen" okok miatt nem tudják kifejteni, sportágukban örök tehetségek maradnak, gyakorlatilag elvesznek az élsport számára.

Van-e megoldás a hatékonyság növelésére, a hibaszázalék csökkentésére? A sporttudományi ismeretek birtokában nyugodtan kijelenthetjük, hogy ennek feltételei ma már nagymértékben adottak.

Kétségtelen, hogy az ilyen jellegű munka az egyesületek részéről bizonyos mértékű, de visszatérülő anyagi ráfordítást igényelne, elsősorban azonban a vezetők és edzők gyökeres szemléleti átformálódását tenné szükségessé.

*A tehetség ismérvei*

Kit nevezünk tehetségesnek? Melyek a tehetség ismérvei? „Tehetségen általában az ember meghatározott sajátosságainak összességét értik, vagyis sokféle kedvező feltételt valamely tevékenység végrehajtásához". A marxista tehetségelmélet szerint: „... a tehetség veleszületett anatómiai, fiziológiai tulajdonságegyüttest és kedvező pszichikai feltételsort jelent, amelynek birtokában optimális fejlődésre, kiváló teljesítményekre számíthat az egyén." „Nem feledkezhetünk meg egy másik hatótényező-együttesről... Ez a

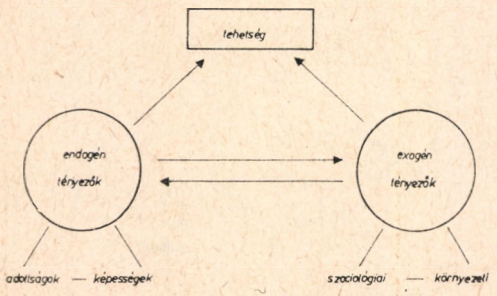



1. ábra

külső környezeti feltételek összessége." (Dr. Nádori László: Edzéselmélet). Összességében tehát az nevezhető tehetségesnek, akinek morfológiai adottságai, anatómiai, fiziológiai, pedagógiai, pszichológiai mutatói optimálisak, illetve az optimum felé közelítenek, ezen összetevők kifejtésének lehetősége a környezeti (szociológiai) feltételek által biztosított (1. ábra).

A fentiekből tehát egyértelműen kitűnik, hogy a szociológiai feltételek, melyek mintegy keretbe foglalják az adottságokat, biztosítják ezek kifejtésének lehetőségét. Magas szintű sporteredmények elérésére csak az lehet képes, akinek — kiváló adottságai mellett — családi, lakóhelyi, iskolai környezete erre biztosítékul szolgál, táplálkozási, pihenési feltételei biztosítottak. Ezen túlmenően, fontosságában az előbbieket bizonyos vonatkozásban megelőzve, az edzés feltételei (edző, vezető, pálya, sportszerek stb.) determináló tényezőként hatnak. Valójában ezeket a tényezőket mint „elsődleges" hatáskiváltást (edzés) előtérbe helyezik, gyakran megfeledkezve arról, hogy a „másodlagosnak" tekintett lakóhelyi, családi, táplálkozási stb. feltételek hasonló fontossággal rendelkeznek.

A fejlődés biztosítékai — fenti sémánk alapján — a különböző endogén (belső) és exogén (külső) tényezők. Ezek a tényezők közvetlenül és közvetett úton hatnak a tehetség kibontakozására, végső soron a magas szintű sporteredmények elérésére. Közismert tény, hogy minden ember genetikailag meghatározott tulajdonságokkal rendelkezik. Ezek a tulajdonságok szükségszerűen felszínre kerülhetnek, de optimális fejlődésük biztosítékai csakis az exogén tényezők lehetnek. Ennek értelmében a pozitív, együttható tényezők segítik, míg a negatív, ellenható külső tényezők gátolják azok kialakulását. Ez a kétpolusú, sokösszetevős folyamat mindenkor kölcsönhatásban jelentkezik, segítve vagy háttérbe szorítva a tehetség kibontakozásának lehetőségét (2. ábra).




2 ábra

*Az eredményesség előrejelzése*

Az eddigiek során tehát megállapítottuk, hogy a genetikailag meghatározott adottságokon alapuló képességek magasszintű kifejtése csakis optimális környezeti hatások között jöhet létre. Ezek után kérdésként jelentkezik, hogy ismertek-e olyan jellemző mutatók, melyek alapját képezhetik a tehetség prognosztizálásának, az eredmények viszonylagosan biztos előrejelzésének. A problémát leegyszerűsítve a morfológiai, anatómiai, élettani, pedagógiai, pszichológiai mutatók birtokában — adott szociológiai keretek között — *biztos előrejelzés adható*. Ez azonban a kérdés primitivizálását jelenti, mivel prognosztikus megállapításokat csakis és kizárólag olyan mutatók esetében tehetünk, amelyek stabilak, gyakorlatilag a teljes sportpályafutás alatt változatlanok maradnak. Zaciorszkij szerint a kérdés megközelítése lehetséges úgy is, hogy .. „vannak jellemzők, amelyek kevésbé befolyásolhatók az edzéssel (úgynevezett *konzervatív mutatók*), és olyan mutatók, melyeket lényegesen lehet javítani az edzésmunka folyamán (úgynevezett *nem konzervatív mutatók*)." A konzervatív mutatók csoportjába sorolhatók a morfológiai ismertetőjelek: testmagasság, testsúly, a test arányai stb., valamint a ritmusérzék, az idegrendszer sajátosságai és az anaerob kapacitás. A második — nem konzervatív — csoportba sorolhatók a különböző képességek: erő, hajlékonyság stb. A két csoport között jelentős különbség mutatkozik: „Azt feltételezhetjük, hogy a konzervatív jellemzők szabályozottan stabilak. Ami a nem konzervatív mutatókat illeti, itt a kérdés sokkal bonyolultabb." (Zaciorszkij). A nem konzervatív mutatókkal (képességek) végzett kísérletek során megállapították, hogy speciálisan szervezett edzésekkel a kezdeti alacsony mutató viszonylag rövid idő alatt olyan magas szintre fejleszthető, mely a legtehetségesebb gyermekekre jellemző a kiválasztás időpontjában. Ennek értelmében, „ha egy adott sportág nem követel meghatáro-

zott fejlődést a nem konzervatív ismertetőjeleknél (például hajlékonyságnál), akkor e mutatók alacsony értékét nem lehet kizáró okként kezelni a kiválasztás során" (Zaciorszkij).

Magas szintű stabilitás állapítható meg a fizikai munkabíró képesség vonatkozásában is. Egyes kutatók véleménye szerint 8—12 éves korban szoros összefüggés mutatható ki a későbbi — felnőtt — teljesítőképességgel.

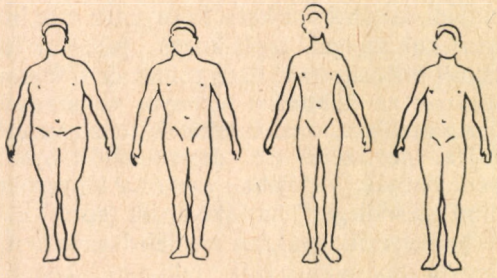
Összefoglalva megállapítható, hogy a sportági beválás prognosztizálása a mindenkori szociológiai, környezeti hatások maximális figyelembevétele mellett, a konzervatív és nem konzervatív mutatók célszerű válogatása és ezek megismételt mérése útján lehetséges. A nem konzervatív mutatók közül kiemelten kell kezelni azokat az adottságokat, képességeket, melyek meghatározói az adott sportmozgásnak, a mozgás tanulásának, technikai végrehajtásának. A konzervatív mutatók mérése szempontjából első helyre a morfológiai ismertetőjeleket — a testmagasságot, a testsúlyt, a test arányait — kell sorolni, de döntő fontosságú lehet a ritmusérzék megállapítása is.

A sportalkalmasság megállapítását célzó képességvizsgáló tesztek — melyek általánosak vagy sportágspecifikusak lehetnek — közismertek, a közhasználatban egyre inkább elterjednek (követelményrendszerek, központi, egyesületi, szakosztályi felmérések stb.). Az edzők, sportegyesületi vezetők, testnevelő tanárok számára kevésbé ismertek a különböző pszichológiai, fiziológiai, morfológiai vizsgálati eljárások, megállapítások, melyek megfelelő támpontul szolgálnak a kiválasztáshoz. A továbbiakban a gyakorlati élet szempontjából jobban megközelíthető területtel, a testalkat kérdéseivel foglalkozunk.

*A testalkat vizsgálatánál* két alapvetően meghatározó szempontot kell figyelembe venni: 1. a szomatotípust és 2. az antrometriai mutatókat.

A következőkben a teljes áttekinthetőség kedvéért röviden ismertetjük Sheldon szomatotipizálását, mivel a sportági szomatotípusok meghatározását is ennek alapján adjuk meg.

Sheldon a csíralemezekből kifejlődő szervrendszerek meghatározó jellege szerint endomorf, mezomorf és ektomorf alkati komponenseket különböztet meg. A testalkati bélyegek alapján mindhárom komponens elhelyezhető egy 7-től 1-ig terjedő skála valamely pontján. Az egyedi testalkat számokkal kifejezett formája a szomatotípus. Így az endomorf szomatotípust 7—1—1, a mezomorf szomatotípust 1—7—1, az ektomorf szomatotípust 1—1—7 számokkal kell jelölni. A gyakorlatban tiszta esetekkel (pl. 1—7—1) csak ritkán találkozunk, általában a kevert megjelenési forma a jellemző (3. és 4. ábra).



endomorf (711) mezomorf (171) ektomorf (117) átlagtípus (444)

Sheldon típusai

(Dr. Farkas Gyula: Antropológiai praktikum II. c. jegyzete alapján)

3. ábra

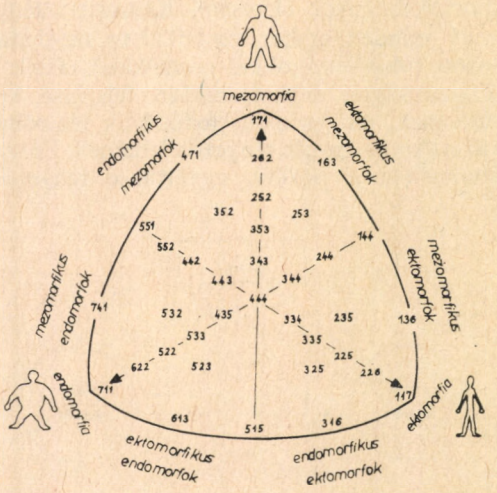



Diagram a Sheldon - féle szomatotípusok ábrázolására

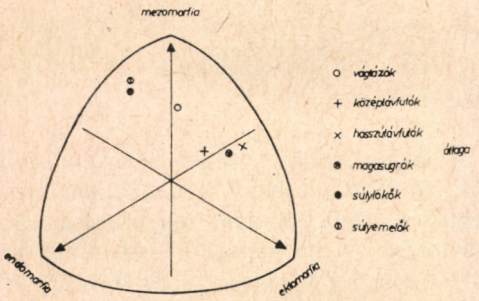
(Dr. Farkas Gyula: Antropológiai praktikum II. c. jegyzete alapján)

4. ábra

*A testalkat jelentősége*

Mi a jelentősége a szomatotipizálásnak a sport szempontjából? Miért kell ismerni a szomatotípusokat? Van-e jelentősége a kiválasztás, élsport szempontjából?

Hazai és külföldi kutatók vizsgálataik során megállapították, hogy az egyes sportágakat eredményesen űző versenyzők meghatározott szomatotípushoz tartoznak. Így a vágtázók 353 (mezomorfikus jegyek), a középtávfutók 344 (arányos és átlagtípust erősen megközelítő jegyek), a hosszútávfutók 244, a magasugrók 344, a súlylökők 453 (endomorfikus mozomorf), a súlyemelők 362 (meghatározottan mezomorfikus) indexszámú jellemzőkkel rendelkeznek (Tanner 1964). (5. ábra).




Különböző sportágak szomatotípusai (Tanner szerint)

5. ábra

Az itt bemutatott példa természetesen az adott sportágak átlag elhelyezkedését mutatja be. Gyakorlatilag — néhány kivételtől eltekintve — viszonylag nagy pontossággal meghatározható valamennyi sportág szomatotípusa. Kivételezettnek kell tekinteni pl. a labdarúgást, ahol rendkívül széles skálán mozgó testalkati típusok találhatók, tehát az élsport szempontjából a szomatotípus meghatározásának gyakorlati jelentősége nincs.

Az eddigiek alapján a következő megállapításokat tehetjük:

1. Az endomorf zónában az élsport szempontjából megfelelő típussal nem találkozunk. Az endomorfikus jegyek sohasem jelentkeznek meghatározó értékben.
2. Szélsőséges mezomorf vagy ektomorf jegyek csak a legritkább esetben fordulnak elő.
3. A sportágak jelentős részére az arányos, illetve az arányos felé mutató alkat a jellemző.
4. Néhány sportág ideális szomatotípusának meghatározása nem lehetséges. Feltételezésünk szerint azonban az endomorf alkat ezeknél a sportágaknál sem lehet előnyös.

Összefoglalva megállapítható tehát, hogy a szomatotípus a sportágak döntő többségénél meghatározó faktorként jelentkezik az élsport céljait szolgáló kiválasztásnál.

Szükséges felhívni a figyelmet arra, hogy gyermekkorban a szomatotípus biztos meghatározása még gyakran problematikus. Nagy szakmai ismeret és gyakorlat szükséges ahhoz, hogy kisgyermekeknél viszonylag jól meghatározhatók legyenek a típusjegyek. Esetenként megtévesztő lehet, hogy táplálkozási problémák következtében rendkívül kövér vagy sovány a gyermek; ez a szomatotípust nem változtatja meg, legfeljebb felismerhetetlenné teszi, esetleg erősen utánoz más típust, mely a tévesztést elősegíti.

Viszonylag nagy biztonsággal végezhető el a tipizálás már 8—12 éves korban, mivel a testmagasság és a test arányai ekkor erősen közelítenek ahhoz a külsőhöz, mellyel felnőtt korban rendelkezni fognak (korrelációs koefficiens: 0,8). Zaciorszkij megállapítása szerint a fiúk 12 éves korban elérik felnőtt testmagasságuk 86%-át, így a későbbi testmagasság és testi felépítés viszonylagos pontossággal prognosztizálható, „bár igaz, hogy ezek a várható fejlődésnek csak gyorsmutatói" (Zaciorszkij: Sportképességek prognosztizálása).

Feltételezések szerint a szomatotípust állandó, külső körülmények, így a sport sem változtathatja meg. „... valószínűnek tűnik, hogy a fizikai alkat morfológiai szintű determinációja már a születés előtt nagyon mereven végbemegy, és az élet folyamán nem lehet észrevehetően megváltoztatni". (Sheldon, W. — Stevans, S. S.—Tucker, W. B.: Útban egy alkati pszichológia felé).

*A testméreti mutatókról*

A kiválasztás, a sportági alkalmasság meghatározása szempontjából nagy jelentőséget

kell tulajdonítani az antropometriai mutatóknak. Ez a megállapítás természetesen elsősorban azokra a sportágakra vonatkozik, melyek meghatározott alkati jellemzőket igényelnek, főleg a testmagasság és testsúly, illetve a különböző testméreti arányok vonatkozásában.

Hazai kutatók, Bakonyi Ferenc, Eiben Ottó, Farkas Gyula, az utóbbi években Farmosi István jelentős tevékenységet fejtettek és fejtenek ki e vizsgálati területen. Elsősorban a TFKI keretein belül tudományos szintű vizsgálatok folynak, melyek többek között az alkati tényezők összefüggését vizsgálják a sportteljesítménnyel. A viszonylag nagy mennyiségű, széles skálán mozgó, jól hozzáférhető szakirodalom mellett itt csak néhány alapvető kérdésre kívánjuk a figyelmet felhívni.

A felnőtt testmagasság 8—12 éves korban viszonylag jól prognosztizálható az adott aktuális értékek alapján (a felnőtt testmagasság 86%-a), de nagy segítséget nyújt annak ismerete is, hogy a különböző testrészek növekedése más-más ütemben következik be. Egyes szerzők véleménye szerint pl. a lábfej méretéből bármely korban pontosabban lehet következtetni a későbbi, felnőtt méretekre, mint a lábszáréból (Zaciorszkij).

A testsúly várható értékére való következtetés már lényegesen nagyobb hibaszázalékot rejt magában. A gyermekkorban jelentkező testsúlyszélsőségek egyáltalán nem tekinthetők mértékadónak a későbbi súlyalakulás szempontjából.

Mind a testmagasság, mind a testsúly előrejelzése érdekében szükségesnek látszik egyrészt a szülőkről nyert ilyen irányú tájékozódás, az öröklődés kérdéseinek figyelembevétele, másrészt a környezeti hatások tanulmányozása. Zaciorszkij szerint: „Általában ha a sportképességeket elég szélesen értelmezzük, akkor az öröklött hatás vitathatatlan. Ez olyan morfológiai ismertetőjelekre vonatkozik, mint a testmagasság, a testi felépítés stb. ahol a genetikai faktorok hatása teljesen világos. (A szülők és a gyermekek közötti korreláció általában 0,5.)" (Zaciorszkij V. M.: Sportképességek prognosztizálása.) A környezeti hatások szerepénél a szociális helyzetet, lakásviszonyokat, elsősorban azonban a helyes táplálkozás befolyásoló jelentőségét kell kiemelni. Több vizsgálat megállapítása szerint szignifikánsan jelentkező alkati, elsősorban növekedési eltérések mutathatók ki a különböző környezeti hatások következtében. Komoly növekedési tendencia figyelhető meg a jó körülmények között élő, a helyesen táplált gyermekeknél, ellentétben az ilyen irányú igényeket nem megfelelő mértékben kielégítő szülők gyermekeinél.

A kiválasztás morfológiai szempontjainak vizsgálatánál — a testmagasság és testsúly mellett — nagy jelentőséget kell tulajdonítani a különöbző testrészek arányainak is. A sportágválasztás, a sportági alkalmasság szempontjából nem elhanyagolható pl. az ülőmagasság, a kar hossza, a lábszár, a comb hosszúsága stb., de a különböző kerületi méretek sem.

## *Összefoglalás*

A magas szintű sporteredmények elérése sokrétű külső és belső hatáskiváltás következtében, ezek optimális megjelenése esetén lehetséges. Az alkati szempontok vizsgálatánál szükségesnek látszik a szomatotípus meghatározása, valamint az antropometriai mutatók figyelembevétele. A mérési szempontok megválasztásánál alapvetően azok stabilitását kell figyelembe venni és előtérbe helyezni. A nem konzervatív mutatók esetében az általánosítás nem célravezető, elsősorban a sportágspecifikus képességek mérése szükséges.

Élvonalbeli sportolók nevelése napjainkban csakis a sporttudományok felhasználásával lehetséges. A sportra való alkalmasság megállapítása, az egyén számára legmegfelelőbb sportág kiválasztása bonyolult folyamat, mely csak nagy felelősséggel, szaktudással, pedagógiai rátermetséggel végezhető el. A megfigyelések és mérések során kialakul a testnevelő tanár, edző előtt tanítványáról a kép, mely meghatározza a gyermek számára legmegfelelőbb sportág kiválasztását. Ez a választás azonban csak akkor megfelelő, tartós és főleg eredményes, ha pedagógiailag jól irányított folyamat, a gyermek belátásán, jól motivált irányultságán alapul.

*A további tájékozódáshoz javasolt irodalom*


1. *Apor P.—Farmosi I.:* A testösszetétel mérése az emberben. (Testneveléstudomány, 1975. 3—4. sz.)
2. *Bakonyi F.:* A 7—8 éves iskolai tanulók testi fejlődése. (A testnevelés tanítása, 1973. 5. sz.)
3. *Bakonyi F.:* Adatok a 3—6 éves óvodások testi fejlődéséhez, fizikai erőnlétéhez és motorikus szintjéhez. (Közlemények a testnevelés- és sporttudományok köréből. 1975.)
4. *Eiben O.:* Az antropológia, a testnevelés és sporttudomány kapcsolata, valamint újabb eredményei. (A testnevelés és sport időszerű kérdései. 1969. 1. sz.)
5. *Eiben O.—Susa É.:* Atlétanők életkora, testmagassága és testsúlya.
(Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle. 1974. 2. sz.)
6. *Dr. Farkas Gy.:* Antropológiai praktikum II. (JATE egyetemi jegyzet Szeged, 1973.)
7. *Farmosi I.:* Férfi és női vágtázók antropometriai jellemzői.
(Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle. 1977. 1. sz.)
8. *Farmosi I.:* Adatok a nagyfrekvenciájú emberi mozgás alkati és motorikus vizsgálatához.
(Elmélet a gyakorlatért. Tanulmányok a TFKI kutatásaiból. 1973—1976.)
9. *Farmos I.:* A testmagasság és testsúly variációja és kapcsolata a teljesítménnyel, élvonalbeli ugró- és dobóatlétáknál.
(Testneveléstudomány. 1974. 3. sz.)
10. *Farmosi I.:* Sportoló és nem sportoló gyermekek testösszetétele.
(A testnevelés tanítása. 1976. 4. sz.)
11. *Farmosi I.:* Kosárlabdázó nők testalkata.
(Tanulmányok a testnevelés- és sporttudományok köréből. 1976.)
12. *Farmosi I.:* Élvonalbeli labdarugók termet és testsúlyvariációja.
(A TF Tudományos Közleményei. 1974. 4. sz.)
13. *Farmosi I.:* A gyermekúszók testösszetétele.
(Közlemények a testnevelés- és sporttudományok köréből. 1976.)
14. *Halász L.—Márton L. M.:* Típustanok és személyiségvonások.
(Gondolat. 1978. 59—91 l.)
15. *Harsányi—Farmosi:* Magasugrók alkati és funkcionális vizsgálata.
(Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle 1972. 269—284 l.)
16. *Jánosdeák J.:* Testmagasság, mint a röplabdázók kiválasztásának egyik tényezője.
(Az utánpótlás edzése és a kiválasztás. TF Könyvtár Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálat. 1977. 123—125 l.)
17. *Le Nugyet Nga—Vo Si Hue—Nemessuri M.:* Az úszósebesség és a testméretek összefüggése 7—14 éves úszóknál.
(Testneveléstudomány. 1973. 4. sz.)
18. *Mihályfi L.:* Atléták kiválogatása testalkattípusok szerint az egyes atlétikai ágakra.
(A Magyar Testnevelési Főiskola Közleményei. 1963. II.)
19. *Müller—Baier—Peters:* Kiválasztási szempontok fiatal kézilabdázóknál.
(Az utánpótlás edzése és a kiválasztás. TF Könyvtár Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálat 1977. 118—122 l.)
20. *Szabó Bende M.:* Atléták, tornászok és úszók antropometriai vizsgálata.
(Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle. 1669. 2. sz.)
21. *Szjomkin—Krotov:* Az antropometriai méretek és néhány kiválasztott teszt kölcsönkapcsolata fiatal kosárlabdázók vizsgálatánál.
(Az utánpótlás edzése és a kiválasztás. TF Könyvtár Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálat. 1977. 114—117 l.)
22. *Vo Si Hue:* A futósebesség és a testalkati tényezők összefüggése 10—16 éves futóknál.
(Testneveléstudomány, 1974. 1—2. sz.)
23. *Vo Si Hue—Le Nguyet Nga—Nemessuri M.:* A futósebesség és a testalkati tényezők összefüggése 10—16 éves futóknál.
(Testneveléstudomány. 1974. 1—2. sz.)
24. *Zaciorszkij V. M.:* Sportképességek prognosztizálása.
(Az utánpótlás edzése és kiválasztás. TF. Könyvtár Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálat 1977. 103—109. l.)


## Az osztályozásról

*Zajacová, V.* TF-es és bölcsész hallgatókat kérdezett meg, hogy középiskolai emlékei alapján adjon véleményt az osztályozásról. A felmérésből a következő következtetést vonta le.

A középiskolákban a testnevelés osztályozási rendszere nem objektív, és ezt nem befolyásolja jelentősen az sem, hogy újabban már sok ellenőrző tesztet és felmérést végeznek. Megegyeznek abban a vélemények, hogy a testnevelés-pedagógiai tudományának feladata, hogy egységes osztályozási rendszert dolgozzon ki, amelynek a hallgatók szerint fő kritériumai figyelembe vennék a tanulók teljes személyiségét, és fejlődési tulajdonságaikat.

*(Tělesná Vychová Mládeže, 1976. 5. 219—227.)*

## Az alsó tagozatos testnevelés célja

*Belsán, P.* beszámol arról, hogy a testnevelés célja az alsó tagozaton az, hogy a tanulók minden oldalú testi fejlődését elősegítse, és módszeres tanítási folyamattal a tanulók személyiségét formálja. Fontosnak tartja azt is, hogy a tanulók a rendszeres és szervezett testnevelést megismerjék és megszeressék. A tanítási folyamat eredményeként alakuljon ki természettudományos világnézetük és kommunista erkölcsi magatartásuk.

A testnevelés feladata, hogy az ifjúságot arra nevelje, hogy az iskolában tanultakat a családban, szabad idejében is alkalmazni tudja.

A tananyagot úgy jelölték meg, hogy a kitűzött célokat és feladatokat segítségével el tudják érni, illetve meg tudják valósítani.

*(Tělesná Vychova Mládeže, 1977. 5. 189—193.)*

# Az erőfejlesztés néhány kérdéséről

DR. NÁDORI LÁSZLÓ

*1. Életkori sajátosságok az erőfejlesztésben*

Az erőfejlesztési feladatok az új tantervi követelményekben is markáns megfogalmazást kaptak. Néhány gondolattal szeretnék hozzájárulni a kérdés differenciált értelmezéséhez és természetesen gyakorlati alkalmazásához.

Elterjedt vélemény szerint az erőfejlesztés veszélyezteti a fiatalok egészségét, főként a gerincoszlop károsodása révén. Ha az erőfejlesztő gyakorlatokat módszeresen építjük fel, nem fordulnak elő sérülések. A maximális erőkifejtésre törő súlyzós edzést, főként a súlyemelést, 14 éves kor előtt éppen az említett veszélyek miatt nem ajánljuk.

Mivel az organizmus fejlődésének fontos szakaszát jelenti a 10—14 év közötti időszak, ezért az erő fejlesztésének is jelentős szerep jut a szervezet gondos előkészítésében, természetesen helyes módszerek alkalmazásával. Az a tény, hogy ebben az életkori periódusban a hosszanti növekedés felgyorsul, azt vonja maga után, hogy a passzív mozgatórendszer (támasztó- és kötőszövetek, csontok, szalagok) rugalmas ugyan, de nyomásra és húzásra érzékeny, kevésbé ellenálló. A kellő előkészítés nélküli erőfejlesztés, a passzív mozgatórendszer átmenet nélküli erős megterhelése maradandó, súlyos károsodást okozhat.

A 10—14 évesek erőfejlesztésében a hangsúlyt a sokoldalú képzésre kell tennünk. A gyakorlatban a külső ellenállást főként a saját testsúlyra helyezzük. A sportszerek közül erőgyakorlatok céljára a homokzsákot, medicinlabdát, nyújtórudat részesítsük előnyben. A sokoldalúan, jól megalapozott szervezet jobban, eredményesebben alkalmazkodik majd a súlyzós edzésekhez, súlyemeléshez.

Mivel a fiatal izomzata a felnőttével szemben szegényebb fehérjékben, zsírokban és ásványi anyagokban, ezért az iskoláskorúak erőgyakorlataiba csak fokozatosan építsük be a súlyemelést. 17—18 éves korban, amikor az ifjú kellő izomtömeggel és egyéb funkcionális feltétellel rendelkezik, lehet elkezdeni a maximális erőt igénylő súlyemelést. Megjegyzem, hogy még a súlyemelőnek is fokozott óvatosságra van szüksége.

A gerincoszlop sérülései — tapasztalatok szerint — a következő okokra vezethetők vissza:

— az erőgyakorlat hibás, technikailag kialakulatlan végrehajtása,
— megalapozatlan, átmenet nélküli, nagy terjedelmű terhelések, valamint az általános és speciális bemelegítés hiánya,
— a sportoló felkészültségét meghaladó terhek, ellenállások, mint például az indokolatlan „vetélkedés" szokatlanul nagy súllyal,
— gondatlanul előkészített, hibás sportszerek.

Ezek az okok maradék nélkül kiküszöbölhetők.

Mielőtt tehát a nagy terhelésű erőedzésekbe kezdünk, győződjünk meg arról, hogy a fiatal szervezet miként reagált az erőedzésekre. Gondos vizsgálatot érdemel a gerincoszlop ágyéki szakasza, különösen a 4. és 5. csigolyaközti porckorong.

Súlyemelő gyakorlatoknál a gerinc és a medence helyes szögállására és az ágyéki csigolyákra fordítsunk kitüntetett figyelmet. A leginkább előforduló hiba a görbe háttal, „vonagló gerinccel" végrehajtott emelés. Alapvető metodikai követelmény: nyújtott, egyenes gerincoszlop a végrehajtás alatt.

Az erőgyakorlatok helyes végrehajtásmódjának kettős szerepe van: elősegíti az erőnövelést és mérsékli, illetve kiiktatja a sérülést. A gyakorlatok oktatásában tehát gondosan be kell tartani a metodikai követelményeket.

Szakítás, lökés, súlyfelvétel, fekvenyomás, térdhajlítás, nehezebb szerrel dobás, lökési gyakorlatok az általános és részben a speciális erőfejlesztés legismertebb formái. Ezekben lehet egyéni maximális erőt kifejteni. Megtanulásukban a következő alapelveket vegyük figyelembe:

— Az erőgyakorlat durva formája (durva koordinációs szakasz) segédeszközzel, könnyebb sportszerrel gyakorolják, tanulják a kezdők: seprűnyél, tornabot, nyújtórúd megfelel a célnak.

— Az egyes végrehajtásmódok tanulásánál a kezdősúlyt addig ne változtassuk, amíg a tanuló a helyes technikát meg nem szilárdította.

A továbbiakban a súlyt, az ellenállást olyan mértékben emeljük, hogy helyes, változatlan, megszilárdított technikával 4—6 ismétlést tudjon a tanuló végrehajtani. Irányadóként a kezdősúly megválasztásában a következők szolgálhatnak: szakítás, súlyfelvétel, lökés esetében a testsúly 30—50%-a, térdhajlítás (súlyzó a vállon) esetében a testsúly 40—60%-a, fekvenyomás padon esetében a testsúly 20—30%-a.

Ha a kezdő a fenti iránymutatók alapján megválasztott súllyal a gyakorlatot csak erőlködve tudja végrehajtani, akkor a súly csökkentését javasoljuk.

*2. Az ugróerő sajátosságai*

Ragadjunk ki egy jellegzetes, fontos erőfajtát és elemezzük fejlesztésének lehetőségeit.

Mivel a felugrás nagysága, az elugrás távolsága fontos összetevője a teljesítménynek több tevékenységi formában, sportágban, behatóbb vizsgálatot érdemel.

Az ugróerő szintjét — tapasztalati igények és vizsgálati eredmények alapján — a következő tényezők befolyásolják:

— képesség a mozgások gyors végrehajtására,
— az izomzat gyorsereje, robbanékonysági ereje,
— a maximális izometriás erő szintje,
— kedvező testhelyzet az elugrás megkezdésekor, vagyis biomechanikailag kedvező kiinduló helyzet,
— a sportoló alkat, működési sajátosságai, továbbá testméretek, arányok, végül erőkifejtő ritmusok,
— gyors reakció külső ingerekre, amely magába foglalja a jó figyelmi képességet és az ideg-izom jó együttműködését, reakcióképességét.

A legdöntőbb feltétel — ha sorrendről kell döntetnünk — az ideg-izomrendszer képessége a mozgások gyors végrehajtására, tehát a jól koordinált gyorserő fejlettségének színvonala. Mindez sorrendet jelent csupán, mert például a maximális erő sem mellékes tényező. Az elugrásnál ugyanis az elugróerő hatékonysága (impulzus) annál nagyobb, minél nagyobb erőt tud a sportoló — időegységre vonatkoztatva — kifejteni ($I=F \cdot t$). Mivel a gyorsulás maximuma szorosan összefügg az abszolút izomerővel[1], ezért az izomerő és a mozgásban jelentkező erőgrádiens összefüggenek[2].

A tanulónak tehát rendelkeznie kell meghatározott erővel, amelynek gyors mozgósítása, egészen pontosan a mozgósítás gyorsasága, döntő szerepet játszik az ugróerő fejlettségében. A mozgásenergia maximumának elérésében az elugrásnál szereplő feltételek fontosak. Helyből távolugrásnál kisebb ez az érték, mint helyből magasugrásnál, mert a saját testsúlyból adódó ellenállás távolugrásnál kisebb.

Ugyanakkor helyből hármasugrásban vagy leugrást, mélybe ugrást követő felugrásnál az erőmaximum (gyorsulás-maximum) lényegesen nagyobb, mert a kinetikus energia kiegészítésére (az amortizációs fázisban) a lehető legrövidebb idő alatt kell nagy erőt kifejteni. Ezenkívül függőleges irányú gyorsulás létrehozására is szükség van. Ebből következik, hogy az említett ugrásfajták az abszolút izomerő magasabb szintjét követelik, egyúttal fejlesztik.

A vizsgálati eredmények arra utalnak, hogy az ugróerőre vonatkoztatott gyorserő specifikus természetű, amelyet nagymértékben befolyásol az elugrás végrehajtásának módja, valamint az elugrásnál jelentkező egyéb feltételek. Az egyes ugrótechnikák tehát sajátos gyorserőre támaszkodnak. A különböző elugrások három alaptípusba sorolhatók:

— előzetes amortizációs fázis nélküli, tehát a feszítő izmok megnyújtása nélküli elugrás,
— elugrás lassú, előzetes amortizációval,
— elugrás erőteljes, lökésszerű amortizációval.

Az említett elugrásfajtákat sajátos gyorserőszerkezet jellemez, ugyancsak sajátos a mozgás szabályozásának—vezérlésének neuromotorikus mechanizmusa is. Ezek a tulajdonságok gyakorlással, edzéssel alakíthatók, javíthatók. Az említett mechanizmusok azonban csak meghatározott feltételek mellett ha-

[1] Minél nagyobb az izomerő, annál nagyobb külső ellenállást tud legyőzni.

[2] Az erőgrádiens a szovjet szakirodalomból ismert fogalom a gyorserő-teljesítmények értékelésére. Kutatja az erőgörbe meredekségét az erő—idő diagrammon. Minél meredekebb a felszálló ág, annál gyorsabban fejtik ki a mozgásban érintett izmok a rendelkezésre álló erőképességüket.

tásosak, egyébként hatástalanok. Ismernünk kell a feltételeket. Ezúttal ismét a testnevelésben alkalmazott különböző mozgásformák, sportmozgások, valamint a sportteljesítmények elemzésére hívjuk fel a figyelmet. Csak objektív adatok birtokában lehet például megválasztani az egyénhez és az elugrásfajtához kapcsolódó, kedvező, biomechanikai feltételeket. A mozgástanítás tartalmának magját az elemzéssel nyert információk jelentsék.

Az ugróerőre vonatkoztatott gyorsaság szerepét is vizsgálták a mozgásenergia létrejöttében. Azt találták, hogy az erőgrádiensek, amelyeket különböző súlyok emelésekor kaptak, eltérő összefüggést mutattak az ugróeredményekkel és a többletterheléssel végzett mozgások gyorsaságával. A nagyobb ellenállásoknál jelentkező erőgradiensek és az ugróteljesítmény mutatott jó összefüggést.

A témába vágó vizsgálati eredmények összegzése révén némi biztonsággal megfogalmazhatunk szempontokat, amelyek az ugróerő fejlesztési módszereinek megválasztását, kidolgozását segítik. Mindenekelőtt arra kell figyelemmel lenni, hogy az ugróerő fejlesztésével megváltozik a gyorserő szerkezete. Különösen akkor, ha a helyből ugrások ugróeredményei — kezdőknél — szoros összefüggést mutatnak a maximális erővel.

Az a tapasztalat, hogy az ugróeredmények növekedésével a maximális erőérték és az ugróeredmény közötti korrelációs együttható nagysága csökken. Élvonalbeli ugróknál nem mutatható ki értékelhető, számba vehető összefüggés. Egyedül az az elugrásfajta, amelyiket erős lökésszerű amortizáció jellemez, mutat az eredmények növekedése mellett is szoros összefüggést a maximális erővel. Ismernünk kell tehát az elugrás szerkezetét, hogy a leginkább előnyös hatású erőfejlesztő gyakorlatokat és módszereket ki tudjuk választani. Fontos edzésmódszertani szempontra hívják fel a szakemberek figyelmét a következő tapasztalatok is.

Az edzésben végrehajtott helyből ugrások gyakorlása nem javítja lényegesen az ugróerőt olyan mozgásformákban, sportági versenyszámokban, amelyekben lehetősége nyílik a tanulónak lendületvételre, előlendületre. Ugyanakkor az előlendülettel végzett felugrások javítják a helyből ugráshoz szükséges ugróerőt. Mivel a helyből — előlendület nélküli — felugrásoknak, elugrásoknak mérsékelt hatásuk van, nem tartoznak az ugróerő fejlesztését célzó program fontos gyakorlatai közé.

Az előlendülettel végzett felugrás hatékonysága azért nagyobb, mert ez a végrehajtásmód erősebb ingert ad az ideg-izom receptorokra, jobb feltételeket teremt a gyorserő fejlesztésére, különösen igaz ez a megállapítás a mélybeugrásoknál.

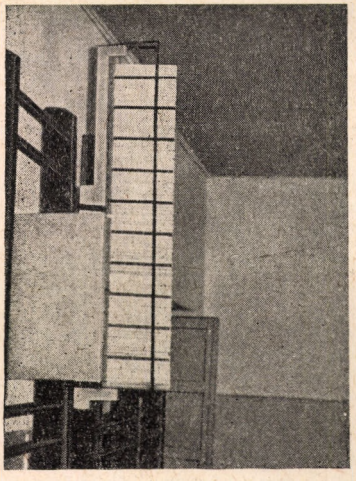
# ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

*Tisztelt Szerkesztőség!*

Nagyon sok okos dolgot hasznosítottam A testnevelés anítása folyóiratunk „Ötletek, újdonságok" rovatából. Ez buzdított arra, hogy jómagam is ismertessek néhányat a sok közül, hátha mások is alkalmazzák majd.

## Súlypontemelkedés-mérő

A testnevelés tanítása egyik számában közölték a súlypontemelkedés-mérő rajzát, fontosabb méreteit. Mivel még nem kapható, elhatároztam, hogy házilag elkészítem, s több módosítást hajtok végre rajta.



*1. ábra*

Röviden leírom szerkezetét és működését.

1. A bordásfalon — az eredetitől eltérően — a tokhoz rögzített két erősebb lapos vasból ívben meghajlított kampó tartja meg.

2. A lemezkeretet 140 cm helyett 120 cm-re csökkentettem, mert az eredetit túl magasnak találtam. Hogy felnőttméretűvé is tegyem, a lemezkeretet állíthatóvá tettem. (Le- és fölcsúsztatható a tokban). A tok szélére süllyesztett rövidebb léchez bilinccsel rögzítettem, s ezt szárnyas csavarral láttam el. Így kézzel könnyen kezelhető.

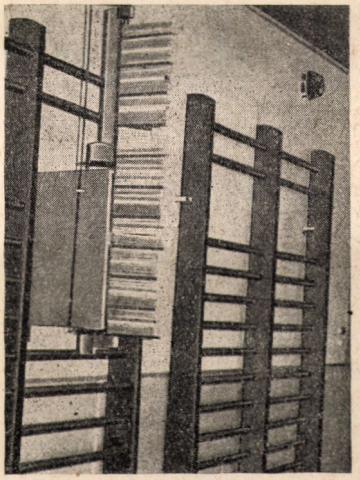
3. A lemezek fenyőfából készültek, közéjük 1 mm-es műanyag alátétet tettem, hogy könnyen elcsúszhassanak egymáson.

4. Minden 5. lemez fehér, és minden 10. piros. Ez gyorsítja a számítást.

5. Műanyag centimétert centikre szabdaltam, és a lemezek tövébe ragasztottam. (Sajnos a képen nem, vagy alig láthatók.) Ezekről is gyorsan leolvasható a rugalmasság mértéke. A lemezkeretre erősítettem két, derékszögben meghajlított, vékony lemeztörlőt. (Ez sem szerepelt az eredetin.) Így a két lemez összecsukásával egy mozdulattal mérésre kész a készülék, a lemezek takarják egymást (1. ábra).

### *Mérés*

A lemezkeret mellé állunk. A lamellákhoz közelebbi kezünk nagyujjával kimozdítjuk alaphelyzetéből valamelyik lemezt. Ez az *induló magasság*. Lendületvétellel felugrunk függőlegesen, amilyen magasra csak tudunk, s az előbbi ujjunkkal félreütjük valamelyik lemezt. Ez a *felső magasság*. A kettő közötti különbség a *súlypontemelkedés*. Kiszámítása a lamellák színei segítségével, vagy megszámolásával, illetve a lamellák tövében levő cm-ek leolvasásával gyorsan elvégezhető (2. ábra). A végső eredményhez hozzáadjuk a lamellák között levő 1 mm-es vastagságú alátétek számát. Minden 11 cm ruganyossághoz 1 cm-t,



*2. ábra*

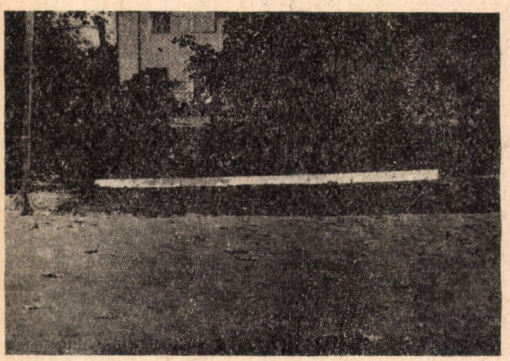
mert 11 lamella között 10 köz van. A 10 cm-ek fölött maradó mm-ek, ha megközelítik a 10 cm-t, hozzáadhatók a ruganyossághoz, ha nem, elhanyagolhatók, hiszen a tesztben is csak cm-ek számítanak. (Az eredeti is 1 cm-es eltéréssel működik a tervezők szerint.)

Látszólag talán bonyolultnak tűnik a számítás, de a gyakorlatban nem az. Néhány kísérlet után a tanulók ügyesen mérnek.

Ezzel elértem tulajdonképpeni célomat: egyszerű a készülék, a módosításokkal gyorsabbá tettem a mérést, a pontosságával is elégedett vagyok, maguk a tanulók is végezhetik a mérést. Ennek a készüléknek a használatával lényegesen csökkentettem a mérésre fordított időt.

## Távolugró mérődeszka

Az eredményre való távolugráshoz 5 m-es *mérődeszkát* (3. ábra) használok. Fehér olajfestékkel festettem le és feketével jelöltem rajta az 5, 10, 50 cm-eket, és a métereket. A deszka hátsó lapjához 3 keskeny vas-



*3. ábra*

lapot csavaroztam, a hegyeiket ékalakúvá képeztem ki. A deszkát az ugrógödör tulsó hosszanti oldalának kissé magasított padkájára helyeztem el. Így szemből gyorsan leolvasható az eredmény néhány cm-es eltéréssel.

Legtöbbször maguk a tanulók mérik egymásnak az ugrásokat. (Természetesen, versenyeken mérőszalagot használunk.)

## Testmagasságmérő házilag

A teljesítményfüzetekben vezetni kell a testmagasságot is. *A testmagasságmérő* gyári készítésben elég drága, ezért ezt is házilag oldottam meg:

Az egyik magasugrómérce léctartó vaslemezére egy elhasznált, gumi nélküli pingpong ütőt erősítettem. Az ütő nyelére a tartóvas formájának megfelelő lemezt szegeltem, így az ütő, ráhúzható a tartóvasra.

Ezt is a tanulók kezelik, mérik egymás testmagasságát. Ha ugráshoz kell a mérce, egy mozdulattal lehúzzúk az ütőt a vasról és már eredeti rendeltetésére használható a mérce.

*Lukszics Ernő*

## „Testőr-fogyasztó"

A játékot Rimavölgyi Károly testnevelő tanárnál (Budapest, XXI., II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola) láttuk. Az örökzöld fogyasztónak olyan párokban játszott mozgalmas és változatos módozatáról van szó, melynél a párokon belül a testőrnek és lovagjának közös a „sorsuk", közös az érdekük. A testőr ugyanis védheti lovagját, de ha azt eltalálják, mind a ketten kiállnak. Győz az a pár, amelyik utoljára marad.

*A játék menete és szabályai:* A párok alakítása után minden pár egyik tagja jelzést kap (szalag, trikó). A labdát a játékvezető a szabadon elhelyezkedő párok közé dobja. Attól függően, hogy a „legügyesebb" páron belül ki szerezte meg a labdát, alakul mindig a testőr és lovag szerepe. (A labdát szabályosan birtokoló átékos jelzésével azonos társak a testőrök.)

A testőrnek kettős a feladata. Ha nincs nála labda, kézzel-lábbal, testtel védheti lovagját. Kidobásnak számít, ha a rádobott, ráütött labda közvetlenül, talajról vagy testőrről pattanva úgy ér a lovaghoz, hogy azt nem tudja elkapni. (A labda kiejtése kidobásnak számít.)

A lovag a saját testőrétől így véletlenül és szándékosan is kaphat labdát. A szándékos átadás azonban csak az úgynevezett „megszelidített" labdával történhet. Ez azt jelenti, hogy a lovagra dobott labdát a testőr kézzel-lábbal, testtel (egyszeri rövid érintéssel) megállítja és így az erejét vesztett labdát átendegi lovagjának. (A testőr kézzel megfogott vagy újra birtokbavett labdát nem passzolhat lovagjának.)

A „megszelidített" labda szabályának betartása azért is lényeges, mert ez lehetőséget ad az ellenfeleknek a labda megszerzésére.

A testőrnek, mivel nem kötelessége, csak érdeke lovagjának védése, így a lovag a reá dobott labdát testőre elé ugorva is megszerezheti. Ugyanezt segítheti elő a testőr cseles, szándékos félreugrásával, a labda elengedésével. Bár az ilyen vállalkozás a labda kiejtésének kockázatával jár, de a gyors szerepcseréből adódó előny miatt, mégis érdemes. A testőrökből lett lovagok védelem nélkül maradnak.

*Megjegyzés:* Végjátékban két-három pár esetében megengedhető, hogy a testőr a labdát falra passzolva „vezesse". Az ilyen labdát a saját lovag nem veheti fel. A játék megfelelő technikai és taktikai tudást igényel, így elsősorban csak nagyobbaknak ajánljuk (6. osztálytól).

A játék elsősorban abban tér az eddigi változatoktól, hogy a labda elől a testőröknek nem kitérni kell, hanem védeni, megfogni azt. A testőr, a lovag szerep villámgyors változásai, melyek taktikai úton is felgyorsíthatók, tulajdonképpen a labdajátékok védő- és támadó feladathelyzeteit alapozzák meg.

*Szentgyörgyi Zoltán*

# A testnevelés írásbeli munkájáról

Kevés útmutató jelent meg a testnevelés írásbeli munkájáról, erről írtam meg észrevételeimet.

1. A tanár írásbeli feljegyzései:

A teljesítménytesztről, a négytusa versenyről és az osztályozásról a tanárnak feljegyzéseket kell készíteni. Ezt az írásbeli munkát könnyíti meg az a „Testnevelési értékelőlap", amelyet most javasolok és bemutatok. Az első rublikát a könnyebb érthetőség kedvéért töltöttem ki.

Mivel egymás alatt van a két felmérés, a javulás, fejlődés szembetűnő.

— Egy osztály elfér kb. két lapon, koedukált osztályban egyik lapra a fiúkat a másikra a lányokat írhatjuk.

2. A tanulók írásbeli munkája:

A testnevelési „Teljesítményfüzet"-et a tanulók többsége szereti és vezeti. A tanulók írásbeli munkáját könnyítené, ha a „Teljesítményfüzet" tartalmazná a kisdobos háromtusa, illetve az úttörő négytusa pontértéktáblázatát, amelyből önállóan állapíthatnák meg az összpontszámokat a tanulók.

TESTNEVELÉSI ÉRTÉKELŐLAP

Osztály: 5. a

| Név | Teljesítménymérés (teszt) | | | | | | | Úttörő négytusa | | | | | Osztályzás | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1. 60m futás | 2. Ugrás ford. Sp. emelk. | 3. Törzsemelő-lab. gyak. | 4. 400m 600m | 5. Labda-passzolás | 6. 4 ü. fekvőtámasz | ÖSSZ % | 1. 60m | 2. 500m 800m | 3. Távol Magas | 4. Kislabda-dobás | ÖSSZ-PONT | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. |
| 1. Nagy Pál | 12,4 10% | 1/4 10% | 3,7 10% | 2:05 10% | 15 10% | – – | 10% | 11,5 8p | 3:18 20p | 3 11 24p | 537 40p | 89p | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| | 11,6 30% | 1/2 30% | 4,6 30% | 1:50 30% | 18 30% | – – | 30% | 11,0 14p | 3:18 20p | 361 28p | 54 40p | 99p | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Osztály átlag % | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

A „Testnevelési értékelőlap" előnyei:

— Könnyen kezelhető és jól áttekinthető. Ha valaki hiányzott egy felméréskor, osztályozáskor, az üres hely a következő órán mindjárt szembetűnik.

— A tanulók neve után két részre osztottam a rublikákat. A felsőbe az első félévi, az alsóba a második félévi eredményeket vezethetjük és félévenként hét osztályzatot. Így egy lapon szerepel tizennyolc tanulóról az egész évi feljegyzés.

Mivel a tanulók egy része nem tudja pontosan a korcsoportja négytusa versenyszámait, azt javaslom, ne csak az összpontszámot vezessék a füzetben, hanem a korcsoportoknak megfelelően a versenyszámoknak és a pontoknak is legyen táblázat. Amíg ezt központilag nem így készítik, addig ezt írassuk be az üres helyre.

Az észrevételeimet azért írtam le, mert meggyőződésem szerint jól segíti a testnevelési munkát.

*Katics Kálmán*

# SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

## Gyermekeink egészségéért

A nemzetközi gyermekév alkalmából a Magyar Biológiai Társaság mozgásbiológiai szakosztálya és debreceni csoportja, valamint a Magyar Pedagógiai Társaság testi nevelési szakosztálya „A gyermek és az ifjú testedzésének biológiai-pedagógiai hatékonysága" címmel tudományos szimpóziumot rendezett Debrecenben.

*Dr. Kertai Pál* egyetemi tanár, a Magyar Biológiai Társaság debreceni osztályának elnöke megnyitójában rendkívülinek nevezte a szimpóziumot, mivel csak egy előadás hangzik el, amelyet vita követ és ajánlások elfogadásával zárul.

Az előadást *dr. Nagy Tamás* az OTSH elnökhelyettese tartotta. Ebben az óvodák és az iskolák testneveléséről, sportjáról beszélt. Méltatta az új testnevelési tantervet és reményét fejezte ki, hogy fiatalságunk egészsége, edzettsége terén komoly javulás áll be. Kijelentette, hogy ifjúságunk egészségi állapota semmivel sem rosszabb a szomszédos, baráti államok fiataljaiénál. Ez elsősorban az általános iskolai korosztályra vonatkozik. Sok javulás várható nemcsak az új tanterv következtében megváltozott testnevelés és tömegsport-foglalkozások tartalmi változásaitól, hanem az új módszerektől is, amelyek segítik ennek megvalósítását.

A *felszólaló orvosok* véleménye szerint fiataljainknak megfelelő mennyiségű, életkoruknak megfelelő erősségű testnevelési mozgásra van szükségük. Ebben nemcsak a testnevelő tanárokra, hanem az orvosokra is felelősségteljes munka hárul. Elsősorban azokra az orvosokra, akik a tanulók orvosi vizsgálatát végzik (gyermek-, iskolaorvos). Centrális feladat a tanulók kiszűrése, annak megállapítása, hogy ki szorul közülük könnyített- és gyógytestnevelésre, illetve kiket mentenek fel a testnevelési órák alól.

Többen foglalkoztak a tanulók testalkatának, mozgásszervi károsodásának kérdésével, ezek megelőzésének lehetőségeivel. Tudományos felmérések adataival bizonyították tanulóink jelenlegi egészségi állapotát, motoros kvalitásukat, aerob kapacitásuk eredményeit, amelyek kívánnivalót hagynak maguk után. Külön is kiemelték a gyógyító testnevelés fontosságát és azt a szomorú tényt, hogy az utóbbi időben az ezen órákon résztvevő tanulók létszáma csökkent, ami nem a tanulók egészségesebbé válását jelenti, hanem az orvosi elbírálás nem egységes megítéléséből fakad.

A felszólaló *testnevelő tanárok, sportvezetők* és egyéb szakemberek alátámasztották az orvosok között tapasztalható szemléletbeni eltérés tényét. Iskolai testnevelésünk rendszere, óraszáma, új tanterve, tömegsportja jó és segíti ifjúságunk egészséges fejlődését. De ez csak a tanulók 50%-át érinti, mivel az alsó tagozaton és a falvakban nincs szakosított testnevelés (egy-két kivételtől eltekintve) és kb. 1000 iskolának nincs tornaterme. Pedig korunkban az egészséges ember nevelése társadalmi, nemzeti ügy.

A testnevelés óraszáma heti három. Ezen belül törekedni kell, hogy fiataljaink ezt a három órát hasznosan, egészségük érdekében, fizikai képességeik fejlesztésére fordítsák.

Hatékonyabbá kell tehát tenni a testnevelési órákat. Erre történtek és történnek kísérleti lépések (programos-, sporttípusú testnevelési óra).

Kiemelten kellene kezelni fiataljaink fizikai képességének fejlesztését. Különösen az állóképesség és az erő fejlesztése fontos szerepet tölt be a honvédségi kiképzésben is.

Többen foglalkoztak *egyetemi és főiskolai ifjúságunk* fizikai állapotával, egészségi szintjével, életmódjával. Megállapították, hogy e korosztály egészségi állapota rosszabb, mint az általános iskolai tanulóké. Magasabb a felmentettek és a gyógytestnevelésben résztvevők száma. Egyetemi elfoglaltságuk meghaladja a munka törvénykönyvében megállapított napi és heti óraszámot. Mindezt negatívan befolyásolja helytelen életmódjuk is, melynek formálására lépéseket kellene tenni.

A résztvevők a vita lezárása után ajánlásokat fogadtak el, amelyeket a szimpózium szervezői az illetékes főhatóságokhoz kívánnak eljuttatni.

Az ajánlásokban megfogalmazódtak a jelenlevők azon óhajai, hogy

— a gyermek és az ifjú életmódjában alapvető szerephez kell juttatni a mindennapos hatékony testedzést;

— fejleszteni szükséges a fizikai képességeket;

— törekedni kell a klimatikus edzés megvalósítására, a természetjárás felkarolására;

— a tanulók egészségi állapotához és életkorához adekvát testnevelés érdekében az orvosok és a testnevelő tanárok együttműködését még szorosabbá kell tenni;

— javasolják, hogy a sportorvosi intézet munkáját — mivel az iskolai tanulók egészségi elbírálása nem feladatuk — hasonló színvonalú, egységes szemléletű tanulói elbírálás kövesse a jövőben, akár iskolaorvosi, akár egyéb megoldásban.

*Dr. Németh József*

## Tudományos Emlékülés

A Magyar Tanácsköztársaság kikiáltásának 60. évfordulója alkalmából a Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési, a Hazafias—Honvédelmi és a Neveléstörténeti szakosztálya Tudományos Emlékülést rendezett a Hadtörténeti Múzeum dísztermében.

Az ünnepi megemlékezést a Magyar Néphadsereg Művészegyüttesének szép, szuggesztív erejű műsora vezette be.

*Kiss Árpádnak*, a MPT elnökének megnyitója után a következő előadások hangzottak el:

Köte Sándor: A Tanácsköztársaság közoktatás politikája

Kelemen Elemér: A művelődésügyi igazgatás szervezete és gyakorlata a Tanácsköztársaság idején Somogy megyében

Bodó László: A munkásmozgalom forradalmi hagyományai a hazafias—honvédelmi nevelésben

Liptai Ervin: A Magyar Tanácsköztársaság katonai hagyományaiból

Kutassi László: A Tanácsköztársaság a gyermekek testi neveléséért

Nagy Sándor: Alapvető változások az iskolai testnevelésben a Tanácsköztársaság idején.

Ez alkalommal csak arra van lehetőség, hogy a két utóbbi előadás néhány fontosabb gondolatát kiemeljük.

*Kutassi László* elsősorban az iskolán kívüli testi nevelés kérdéseivel foglalkozott előadásában. Kiemelte, hogy a Tanácsköztársaság a testkultúra fejlesztését állami üggyé tette. A megalakult Testnevelési Ügyek Direktóriuma a Munkaügyi és a Népjóléti Népbiztosság irányításával működött. Legfontosabb intézkedései az elnyomott munkásgyerekek táplálkozásának feljavítására, tisztálkodása feltételeinek megteremtésére irányult. Intézkedtek, hogy a paloták, kastélyok, intézmények kertjei és parkjai, fürdőszobái megnyíljanak előttük.

Egymás után alakultak a sportegyesületek. Az iskolákban sportköröket hoztak létre. Az iskolák és az ifjúmunkások előtt is megnyíltak a sporttelepek, csónakházak és uszodák. Országszerte ingyenes úszótanfolyamokat szerveztek a gyermekek részére.

*Nagy Sándor* az iskolai testnevelés alapvető változásairól számolt be. Kiemelte, hogy a Tanácsköztársaság alatt történt meg először, hogy a testnevelés ügyével nem társadalmi szerv foglalkozik, hanem külön osztály. A szervezeti változás természetesen hozta magával azt is, hogy komoly tartalmi változásokra nyílt lehetőség. Példának a Tanácsköztársaság új tanterveit hozta fel. Azok korszerűségét mutatja, hogy Imre Sándor a húszas évek elején ezek alapján dolgozta ki tanterveit.

Ez azt is bizonyítja ugyanakkor, hogy a Tanácsköztársaság 133 napja után is továbbéltek a testnevelésre vonatkozó gondolatok.

Az emlékülést *Ködöböcz József* zárta. Zárszavában kiemelte, hogy bár rövid idő állt a Tanácsköztársaság rendelkezésére, és ez a rövid idő is fegyveres harccal telt el, mégis volt ereje ahhoz, hogy az ifjúság nevelésének reformjával foglalkozzon.

*Vámos Károlyné*

## SPORT ÉS NYELV

### Sportnyelv — magyar vagy idegen szavakkal?

Gyakori és természetes jelenség, hogy egy-egy új tudományág, újonnan létrejött technológia, művészeti ág szakkifejezései szinte az egész világon abból a nyelvből származnak, amely nyelv területén a tudományág, a technológia, a művészeti ág megszületett. A szociológia, az információelmélet, a számítógépek, a dzsessz nyelve az angol, az űrhajókat viszont gyakran csak szputnyikoknak nevezzük.

Így van ez a sportban is: a vívás szaknyelve a francia, a dzsudóé a japán.... Nem törvényszerű azonban, hogy ez mindig így is maradjon.

A magyar sport nagy korszakában, a negyvenes évek végén, az ötvenesek elején, a rádió közvetítések elterjedésével egyidőben számos idegen eredetű kifejezést váltott fel magyar. Így és ekkor lett a vízipólóból vizilabda, a pingpongból asztalitenisz, a hencből kezezés, a taccsból partdobás majd bedobás, de magyarrá változott a center, a half, a bekk is. A napjainkban gyorsan népszerűvé vált bedmington már egészen rövid idő alatt tollaslabdává változott.

De lehet-e, kell-e mindent magyarosítani?

A már említett vívás, a dzsudó szaknyelve minden bizonnyal továbbra is a francia, a japán marad — a versenyeken a bíráskodás nyelve ez, s a televízió előtt ülő néző ezeknek csak egy kis töredékét hallja. Amit lehet, azt magyarosítani kell, de csak akkor, ha az új szó jobb, mint a régi idegen. A tatamit pótolhatná a szőnyeg, a tenisz helyett azonban még nem sikerült megfelelő magyar kifejezést találni. Az egy szótagú gólt a németek a szintén egy szótagú Tor-nak is mondják. Fordításuk, a kapu — két szótagja miatt már nem lenne megfelelő. A sport szót sem tudta kiszorítani a nála hosszabb, bonyolultabb összetételű testedzés — különösen a szóösszetételekben nem.

Helyeselhető, hogy ha az idegen kifejezés helyett két magyar is megszületik, akkor belőlük a jobb maradjon meg. Éppen napjainkban kísérli meg a televízió a tilos felszabadítást a jégkorongozók között használatos átlövéssel felváltani. Nem ilyen egyértelmű a helyzet a nulla-null szópárral. A null szót riportereink — Kodály Zoltán javaslatára — nullává változtatták. A két forma egy tőből ered ugyan, de hangulati és bizonyos jelentésbeli különbség van köztük. Más a nulla széria és más a nullszéria.

Magyarosítsunk tehát — de csak addig, ameddig jobbal, kifejezőbbel tudjuk az eredetit felváltani.

*Dr. Andor György*

# KÖNYVISMERTETÉS

## Dr. Nádori László: Sportedzés, versenyzés — címszavakban

(Sport, Budapest, 1979. 231.)

„A tudomány felgyorsult fejlődésének egyik általános jelensége, hogy minden tudományág kialakítja a maga terminológiáját, tudományos szaknyelvét. Megállapítja az illető tudományágakban szereplő fogalmakat, e fogalmak jelölésére használt kifejezéseket (terminusokat); a fogalmakat és az őket jelölő kifejezéseket minél pontosabban meghatározza és a meghatározásokhoz esetleg kiegészítő magyarázatokat is fűz" — írja Ember Győző akadémikus, dr. Nádori László legújabb könyvének előszavában.

Nádori László úttörő munkára vállalkozott: összegyűjtötte a sporttudományban használatos legfontosabb fogalmakat és terminusz technikusokat, meghatározta őket és a definíciókhoz ahol szükséges megjegyzés címen kiegészítő magyarázatot is fűzött. Ezzel az utóbbival gazdagodva a kötet nem egyszerű terminológiai értelmező szótár, hanem egyben lexikon is.

Gyakorlati szakember első hallásra talán úgy véli, hogy ezek a — helyenként nehéz „fajsúlyú" — fogalmak a kutatókra tartoznak, a tudomány „belső ügye". Ezzel kapcsolatban idéznénk a következőket a szerző előszavából: „Ez a felfogás szakadást idézhet elő elmélet és gyakorlat között. A problémát a gyakorlat és elmélet munkatársainak együtt kell megfogalmazniuk, a feladatokat is együtt kell megoldaniuk. Ha ez nem így történik, akkor a gyakorlati szakember csak hivatkozási alapként és részben mentségként fogja a tudományt felhasználni.

Olvassunk bele néhány címszóba.

*Bioritmus:* Az életfolyamatok lebonyolódásában jelentkező periodikus (szakaszos) változás, miközben a ritmusoknak különböző az időtartamuk (másodperctől évekig).

Megjegyzés:

A sportban mindenekelőtt a 24 órás ritmusoknak van fontosságuk. Ismert ennek a periódusnak a szívfrekvenciával és a testhőmérséklettel kialakult kölcsönhatása. A teljesítőképesség és bioritmus viszonyára vonatkozó tapasztalati adatok szerint a teljesítőképesség maximuma délelőtt 9—11 óra és délután 5—7 óra között van. Éjfélkor, alvást követő kora reggel és étkezést követő kora délután különösen kedvezőtlenek a feltételek nagy terhelésű edzésre, jelentős versenyzésre.

*Krono-ciklo fotográfia:* Olyan fényképezési eljárás, amelynek során egy mozgó test egymást követő helyzeteit ugyanazon filmnegatívra rögzítjük.

*Mozgásminta:* Valamely mozgásfolyamatnak vagy -résznek a mozgásemlékezetben tárolt viszonylag szilárd formája, amely tartalmazza — kölcsönös összefüggésben — az adott mozgás téri, idői és dinamikai jellemzőit.

*Szignifikancia:* A kutatási eredmény helyességét igazoló, a feltevés helyességét valószínűsítő, százalékosan értelmezett kijelentés.




*Tanulási fázis:* A mozgástanulás folyamatának jól körülírható, jellemezhető szakasza, amely egy másik, ugyancsak jól definiálható (kiinduló-) szakasztól tart a következő szakaszig.

Ennyit talán ízelítőül, és befejezésül még egy idézet: „A testnevelés és sport elméletének fő törekvése az, hogy kutassa és számításba vegye azokat a tényezőket, amelyek a képzési, nevelési anyagot és a tanítványt érintik, hogy a kölcsönhatások optimális tanár-tanítvány viszonyt teremtsenek, eredményes nevelő, fejlesztő hatást hozzanak létre".

*Takács Ferenc*

## Kun László: Egyetemes testnevelés- és sporttörténet

(Sport, Budapest, 1978. 440.)

A szerző korábbi kétkötetes munkáját jelentős mértékben átdolgozta, az egyetemes testnevelés és sport történetét most egy kötetben tárgyalja. Impozáns ez a munka terjedelmét tekintve is, de főleg a szerző széles körű, a testnevelés és sport területén túllépő alapos tudása az, ami megragadja és magával ragadja az olvasót.




A könyv szakkönyvként és a TF tankönyveként is megjelent. A bizonyos fokig más célú és rendeltetésű művekben sikerül Kun Lászlónak igényes, didaktikailag megfelelő tárgyalási módot találni.

A könyvet P. Coubertin: Óda a sporthoz című költeménye indítja. A szerző bevezetőjében kiemeli, hogy munkája túllépi a sport és testnevelés kereteit, és inkább a testkultúra történetét írja meg.

A további fejezetek a történelemtudományban megszokott időrendben foglalkoznak a testkultúra eredetével, az ókor, a középkor, az újkor és a legújabb kor testkultúrájával. A szerző az utolsó fejezetben a tornairányzatú testnevelési mozgalom nemzetközi szervezeteinek fejlődésével, és a magasság, a mélység, a távolság és a sebesség rekordjaival is foglalkozik.

A kötetet Johannes R. Becher: A költőkhöz című költeménye zárja. A könyv hatalmas anyagában a kötet végén található név- és tárgymutató segít eligazodni.

Jó lenne, ha valamennyi testnevelő tanár sportkönyvtárában helyet kapna az egyetemes testnevelés- és sporttörténet, mert így problémáik megoldásához alaposabb segítséget kaphatnak.

*N. S.*

## Iskolás korú gyermekek gyógytestnevelése II.

(Szerk: Nyiri János)

(Tankönyvkiadó, Budapest, 1979. 316.)

A könyv folytatása az 1977-ben kiadott első kötetnek, mely a gyógytestnevelés szakorvosi anyagáról nyújt tájékoztatást, s foglalkozik a gyógytestnevelési gyakorlatok mozgásbiológiájával is. E kötet lényegében szakorvosi elméleti és gyakorlati ismereteket tartalmaz, de magába foglalja a gyógytestnevelés pedagógiai szempontok alapján feldolgozott gyakorlati anyagát is.




A második kötet bővíti a gygóytestnevelés gyakorlatanyagát és megtalálható benne az elsőből kimaradt szakorvosi anyag is. Foglalkozik a gyógytestnevelés lélektani vonatkozásaival, edzéselméletével, a gyakorlati anyag módszertani felépítésével és olyan gyakorlatokkal is, amelyek a tanterv szerint is végezhetők.

A második kötet rövid, tömör, könnyen használható gyakorlatanyagát 539 ábra (pálcikarajz, fotó stb.) teszi érthetőbbé.

A könyv elsősorban szakmai szempontokból nyújt nagy segítséget azoknak a gyógytestnevelő és testnevelő tanároknak, akik gyógytestnevelést tanítanak, de a könnyített testnevelést tanítók számára is ajánlható. Sőt, ajánlható olyan szülőknek is, akiknek gyermeke valamilyen indikáció alapján gyógytestnevelésben részesül. (Esetleg az iskola kölcsön is adhatja nekik.)

A könyvet a megyei művelődési osztályok sportfőelőadóitól lehet igényelni.

*Füle Ildikó*

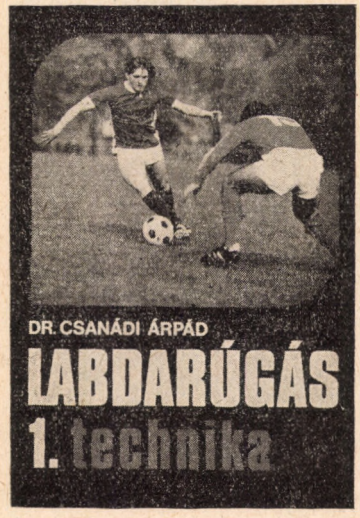
## Dr. Csanádi Árpád: Labdarúgás 1., 2., 3. kötet

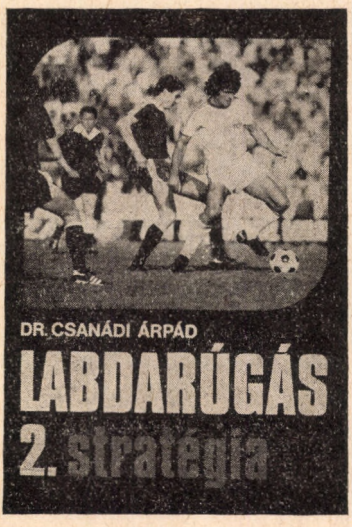
(Negyedik, átdolgozott kiadás.
Sport, Budapest, 1978)

Dr. Csanádi Árpád szakkönyvét az 1955. évi első kiadás óta 13 nyelvre fordították le, és eddig összesen 23 kiadást ért meg mintegy 100 000 példányban. A világnyelvnek számító angol, német, spanyol és orosz nyelven kívül többek között arabul, törökül és japánul is megjelent ez a három kötetes szakkönyv, amely a labdarúgás technikájával, stratégiájával (taktikájával) és az edzéssel foglalkozik.

Ez a negydik kiadás természetesen — az eddigi magyar és külföldi kiadásokhoz hasonlóan — átdolgozott formában kerül az olvasóhoz, azaz „napra" kész ismereteket, elméletet és gyakorlatot tartalmaz.




A könyv anyaga túlmegy a labdarúgás szűk szakismeretein. Alkalmazza a legmodernebb tudományok vonatkozó ismereteit, illetve utal az egyes tudományoknak a labdarúgásban hasznosan alkalmazható tételeire.

Bármennyire is teljesnek tűnik egy könyv, az — főleg hosszabb távra — sohasem lehet teljes, illetve változatlan. Igaz, jó szakemberré, játékossá csak az válhat, aki elsajátítva a kész ismereteket, azokat az adott helyzethez, időhöz, a jékosanyaghoz stb., azaz a körülményekhez alkalmazni tudja, aki az alapismereteken túl saját maga is képes alkotóan hozzájárulni a minél tökéletesebb, ma úgy mondjuk, hogy a „totális" labdarúgás kialakításához, megvalósításához.

A könyv ehhez alapot, indítékot, útmutatást ad. Ajánljuk mindenkinek, akiben él az igényes labdarúgás kialakításának és megvalósításának vágya.

*J. J.*

## Magyar sakktörténet 2.

(Összeállította: Barcza Gedeon)

Maróczy Géza: Világversenyek élén
(Sport, Budapest, 1977. 341.)

A magyar sakktörténet második kötete Maróczy Gézáról szól. Maróczy Géza a magyar sakkozás múltjának legsikeresebb nagymestere 1870-ben született és 1951-ben hunyt el. Huszonöt éves korában, az 1985. évi hastingsi főtornán kivívott elsőségével jutott be a nemzetközi mesterek sorába, s már a következő évben, a nürnbergi világversenyen második helyen végzett Lasker világbajnok mögött. Legnagyobb sikereit 1902. és 1908. között aratta: hét éven belül tizenhárom versenyen vett részt, s öt ízben ért el első és ugyan-




ennyiszer második helyezést. Ebben az időben méltán tartották Maróczyt a világ legeredményesebb sakkversenyzőjének. Nagy vesztesége az egyetemes sakkozásnak, hogy ekkor nem jöhetett létre Lasker és Maróczy között a párosmérkőzés a világbajnokságért.

A kötetet Maróczy Géza „Így kezdtem" és „Világversenyek élén" című köteteiből és kéziratos hagyatékából Barcza Gedeon állította össze. A nagymester visszaemlékezéseinek mostani gyűjteménye tehát tartalmazza ugyan a három és fél évtizede már napvilágot látott két önéletrajzi mű anyagát, de a kéziratos hagyatékkal kiegészítve, vagyis az eredeti terv szerinti teljességében mégis csak most jelenik meg először. Az így kiegészített műben a szerző vonzó, regényes formában világítja meg a reá emlékeztető eseményeket, de emellett 350 Maróczy-játszma közlésével minden korábbi gyűjteményénél teljesebb válogatást is ad. S természetesen sok olyan összefüggést és korabeli sajátosságot is feltár, amelyekről szemtanúként összehasonlíthatatlanul többet mondhat el, mint az utólagosan nyomozó krónikás. Korfestő jellegű visszaemlékezései élményszerűen gazdagítják és elmélyítik a Magyar Sakktörténet első és előkészítés alatt álló harmadik kötetének velük érintkező ismeretanyagát. Megjelentetésükkel hazai könyvkiadásunk több mint két évtizedes adósságát egyenlíti ki, értékes és érdekes vonásokkal gazdagítja a századfordulót közrefogó két évtizedből a magyar sakkozás korképének ábrázolását.

Érdemes megfontolni azokat a gondolatokat, amelyeket Barcza Gedeon a mű előszavában a történetiség érvényesüléséről megfogalmaz: „A századforduló óta természetesen nagyot emelkedett a sakkozók átlagszínvonala. Néhány — egykor aranyszabályként ható — elvi megállapításról a fiatalok közül bizonyára többen is kinyilatkoztatják majd, hogy felesleges a hangsúlyozásuk, hiszen ezekkel ma már mindenki tisztában van.

Valóban, a fejlődés nem ismer irgalmat, átgázol a múlt korszakalkotó felfedezésein, s a nyilvánvalóság ismérvével jellemzi azokat. Ebből azonban nem következik, hogy ne adjuk meg a nagy elődöknek járó tiszteletet, tanításaik kort formáló jelentőségének elismerését. Egyszóval nem következik belőle, hogy mi magunk, s a fejlődés áldásainak élvezői is irgalmatlanok vagy éppen hálátlanok legyünk."

*N. S.*

## Sportpszichológiai információ

Válogatás az idegen nyelvű, külföldi szakirodalomból, 1974—1976. 1. sz. és 1977—1978. 2. sz. (TF Bp. 1977—1978. Kézirat.)

A Magyar Testnevelési Főiskola Könyvtára rendkívül hasznos kötetekkel segíti a sporttudomány kutatóit. Célunk kettős, olvashatjuk az Előszóban: „egyrészt hogy bemutassuk a sportpszichológiai kutatások keresztmetszetét világviszonylatban, másrészt tájékoztassunk egy jelentős, nemzetközi, szocialista közös kutatásról".

A köteteket dr. Makkár Márta válogatta és szerkesztette (a kötetek felelős szerkesztője dr. Nádori László), és a sportpszichológiai irodalom összefoglalóival lehetőséget ad arra, hogy minden érdeklődő a maga számára hasznos tanulmányokat kiválaszthassa.

A kötetek kivitele szép, a válogatás technikai megoldása nagyon praktikus: egy oldalon két összefoglalás található, az oldal közepe perforálva, tehát minden tanulmány külön-külön „kiemelhető". Úgy gondoljuk, jó lenne a jövőben a köteteket könyvárusi forgalomba hozni, és akkor a sporttudomány iránt érdeklődő testnevelő tanárok, edzők és sportszervezők is hozzájuthatnának. Ebben az esetben valószínűleg a jelenlegi 200-as példányszám kevés lenne.



# FOLYÓIRATSZEMLE

## Az ifjúság testtartásának helyzete

A Cseh Szocialista Köztársaságban felmérést végeztek, mert úgy tapasztalták, hogy az ifjúság nagy részének rossz a testtartása. Ezt nem csak esztétikai szempontból tartják rossznak, hanem azért is, mert a rossz testtartás csökkenti a munkabírást és különböző betegségek keletkezését is elősegítheti.

A felmérésből a testnevelés számára a következő következtetéseket vonja le *Stepnicka*, a felmérés és értékelés végzője:

1. Fokozott figyelmet kell szentelni az elhízott és az asztenikus tanulóknak.
2. A tanulóknál erősíteni kell a hátizmokat a gerinc mellkasi részében, a nyakszirt- és a hasizommal együtt.
3. Ismerjék meg a tanulók a helyes testtartás alapelveit.
4. Az iskolai testnevelés mellett ajánlani kell a rendszeres házi gimnasztikát is.

*(Tělesná Vychova Mládeže, 1976. 9. 407—410.)*

## Pedagógiai hallgatók sportérdeklődése

*Navrátilova, J.* arról számol be, hogy a prágai Károly Egyetemen, ahol jó lehetőségei vannak a hallgatók testnevelésének, megvizsgálták, hogy az első éves hallgatóknak milyen nézetei vannak a testneveléséről és sportolásról, milyen a gyakorlati hozzáállásuk.

Eredmények: 97 százalékuk kíséri figyelemmel a sporteseményeket, 65 százalékuk ténylegesen is sportol.

A felmérésből kiderült, hogy a hallgatók látják a testnevelés és sport szerepét az egészség megtartásában, de második helyen mindjárt művelődési és nevelési célját és jelentőségét említik. A legfontosabbnak a testi-szellemi erőnlét és személyes élmény szerzésének eszközét látják a testnevelés és sporttevékenységben.

*(Tělesná Vychova Mládeže, 1976. 6. 252—256.)*

## A testnevelés Lengyelországban

A LEMP Központi Bizottságának Politikai Irodája irányelveiben 1973. január 17-én hangsúlyozta, számol be *Badora* és *Botwinski*, hogy az iskolai oktatásban nagyobb szerepet kell biztosítani a testnevelésnek, s ki kell dolgozni a kötelező és önkéntes testnevelés, és a sport és üdülés rendszerét. El kell érni, hogy 1985-ig fokozatosan hatra emelkedjék a testnevelés heti óraszáma.

A testnevelést a második osztálytól szakos tanárnak kell vezetnie. Ki kell bővíteni a szünidei, üdülési és pihenési lehetőségeket. Be kell vezetni a tanórák közötti szünetben a gimnasztikát. Fejleszteni kell a pszicho-motorikát, elő kell segíteni a harmonikus testi fejlődést.

A testnevelési-foglalkozások kötelezőek, választottak és önképző jellegűek lehetnek. A tanórán kívüli foglalkozásokon a tanulókat csoportokba kell osztani, érdeklődésüknek megfelelően. Az úgynevezett sport órát az iskolai sportegyesületnek kell megszerveznie.

Az iskolai testnevelésnek egyik fő feladata, hogy a tanulókat a szabad idő helyes eltöltésére felkészítse. A testnevelés tankönyvek tartalmazzák a testgyakorlatokat és a sportokat, különös tekintettel az egészségre és a szervezet harmonikus fejlődésére.

(Wychwanie fizyczne i higiena szkolna, 1976. 7. sz. 2—9.)

## Egyéni foglalkozás a testnevelési órán

Korunkat, írja *Gumowska*, óriási haladás jellemzi, ezért a testnevelésben mindinkább törekedni kell az oktatási folyamat hatékonyságára, amit az egyéni sajátosságok figyelembevételével érhetünk el. Ezért az osztályt a tanulók testi, gyakorlási és jártassági állapota, szintje szerinti csoportokba kell beosztani.

Az egyes csoportok részére különböző nehézségi fokú gyakorlatokat kell előírni, amelyek alkalmazkodnak a tanulók egyéni képességeihez. Biztosítani kell a megfelelő eszközöket és szereket is. A szerző táblázatban tünteti fel az egyes csoportok által végzendő gyakorlatokat. Az eredményesebb és tudatosabb munka érdekében a tanév elején és végén a motorikus vonások elsajátítására vonatkozó vizsgálatokat kell végezni. A készülő iskolareform tízosztályos iskola tervezete már figyelembe veszi a tanulók egyéni tulajdonságait is, és ennek megfelelő gyakorlatokat ír elő.

(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1976. 10. sz. 10—13.)

СОДЕРЖАНИЕ

*Надь Шандор:* Система подробмых требований для средних школ, III. ..... 97
*Дьенге Йожеф:* Усовершенствованная Пионерская Олимпиада ..... 104
*Варга Ласло:* Кемень Ференц в городе Эгер ..... 107
*Булла Андраш:* Физкультура и йога ..... 108
*Ковач Иван—д-р Тот Каталин:* Способность к видам спорта и выбор учеников ..... 110
Д—р Надори Ласло: Несколько вонросов развития силаы ..... 116
Новости ..... 119
Из научной жизни нашей области ..... 122
Спорт и язык ..... 123
Рецензии книг ..... 124
Рецензия журналов ..... 128

INHALT

*Sándor Nagy:* Das detaillierte Anforderungssystem der Mittelschulen III. ..... 97
*József Gyenge:* Die modernisierte Pionierolympiade ..... 104
*László Varga:* Ferenc Kemény in Eger ..... 107
*András Bulla:* Körpererziehung und Joga .... 108
*Iván Kovács—Dr. Katalin Tóth:* Die Geeignetheit zur Sportart und die Selektion ..... 110
*Dr. László Nádori:* Zu einige Fragen der Entwicklung der Kraft ..... 116
Ideen, Neuigkeiten ..... 119
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachgebietes ..... 122
Sport und Sprache ..... 123
Buchbesprechung ..... 124
Rundschau ..... 128

## Ismerkedés a labdával

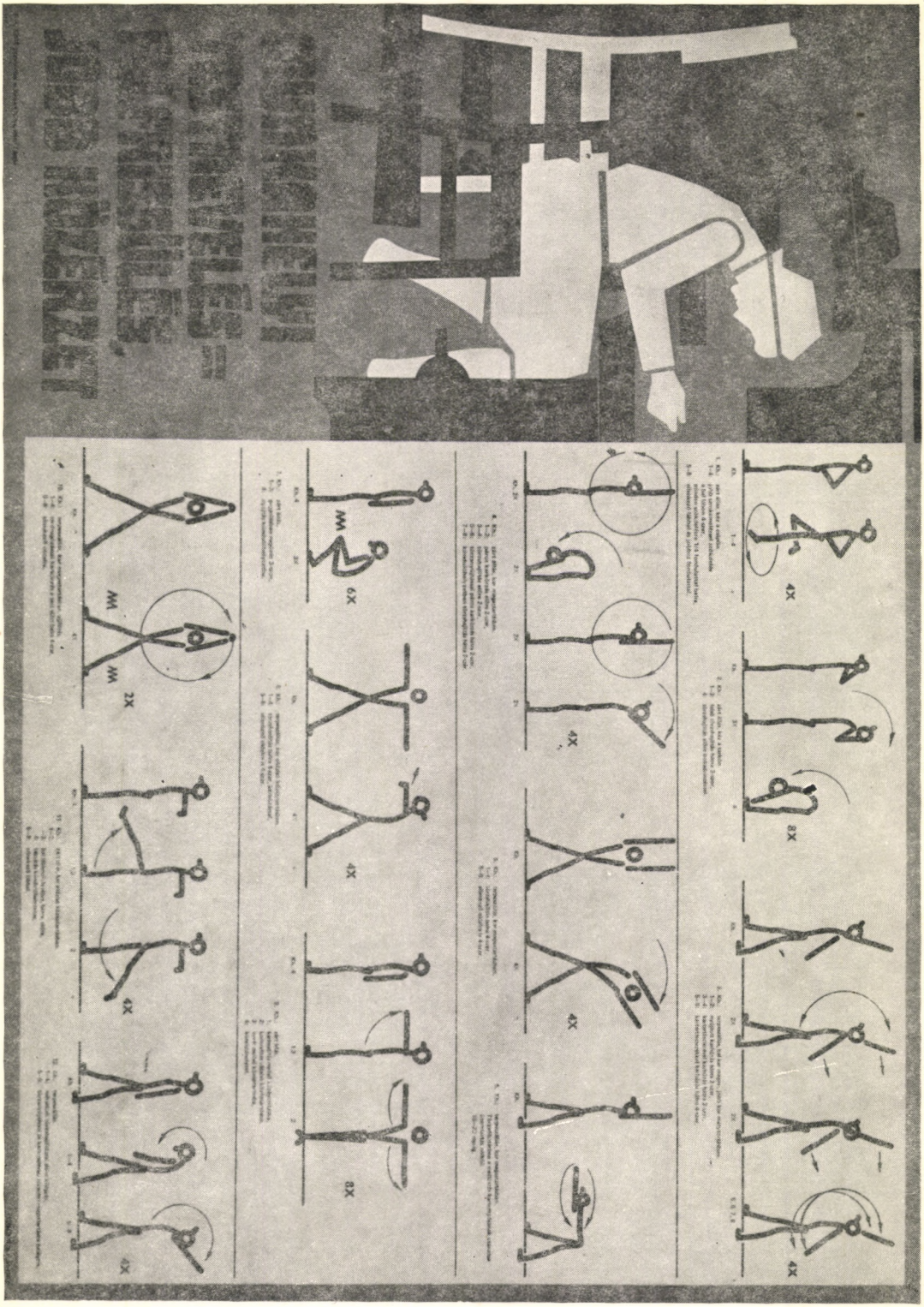






*Andor György felvétele*

4,50 Ft



INDEX: 25824

# A testnevelés tanítása

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA

XV. ÉVFOLYAM
1979/5
AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





# A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Tördelő szerkesztő:
Dobiné Mónus Erzsébet

Szerkesztő bizottság:

Gyenge József
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Nagy Tamás
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

*E számunk szerzői: dr. Andor György* OPI-munkatárs, Bp.; *Derzsy Béla* tudományos munkatárs, Bp.; *dr. Farmosi István* tudományos osztályvezető Bp.; *Fehér Valéria* OPI-munkatárs, Bp.; *Füle Ildikó* OPI-munkatárs, Bp.; *Gyenge József* OM osztályvezető, Bp.; *Gergely Ferenc* kollégium igazgató, Bp.; *Lukszics Ernő* testnevelő tanár, Polgárdi; *dr. Nagy György* egyetemi docens, Bp.; *Nagy Sándor* OPI-munkatárs, Bp.; *Petz Veronika* tudományos munkatárs Bp.; *dr. Riegler Endre* tudományos munkatárs, Bp.; *dr. Szabó Béla* főiskolai adjuntus, Eger; *Szentgyörgyi Zoltán* egyetemi testnevelő tanár, Bp.

TARTALOM

*Gyenge József:* Az 1978/79-es tanév értékelése és az 1979/80-as tanév fő feladatai ..... 129
*Farmosi István—Derzsy Béla—Petz Veronika—dr. Riegler Endre:* Középiskolai tanulók alkati és motorikus változása egy évtized alatt ..... 133
*Andor György:* Testnevelés és pályairányítás ... 137
*Gergely Ferenc:* Kollégistáink úszótudásáról .... 141
*Szentgyörgyi Zoltán:* Vegyes gondolatok az atlétikus képzésről ..... 144
*Dr. Nagy György:* A testnevelőtanár személyisége..... 146
*Dr. Szabó Béla:* Tanácsok a tanmenet készítéshez ..... 150
*Nagy Sándor:* Tantervfeldolgozás ..... 152
Ötletek, újdonságok ..... 158
Szakterületünk tudományos életéből ..... 159
Sport és nyelv ..... 160

*Megjelenik évente hatszor*

**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 postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V., József nádor tér 1., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 27,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 4,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 79.4627 Budapest, 1979
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

# Az 1978/79-es tanév értékelése és az 1979/80-as tanév fő feladatai

GYENGE JÓZSEF

I.

Jóleső érzéssel állapíthatjuk meg, hogy közoktatásunk ügye az 1978/79-es tanévben is a társadalmi érdeklődés homlokterében állt. A nevelésügy társadalmi jelentőségét igazolja, hogy a tanév folyamán két legmagasabb irányító fórum is foglalkozott az intézményes nevelés-oktatás helyzetével, a további feladatokkal.

Az MSZMP Politikai Bizottsága 1978 őszén értékelte az 1972-es oktatáspolitikai határozat időarányos megvalósulását, a korszerűsítési munkák tendenciáit, az országgyűlés pedig megvitatta és elfogadta az oktatási miniszternek a közoktatás helyzetéről, további feladatairól szóló beszámolóját.

E két testület állásfoglalása szerint közoktatásunk — fejlődésünk jelenlegi szakaszában, meglevő gondjaink ellenére is — kielégíti azokat az igényeket, amelyeket társadalomépítési törekvéseink megkívánnak. Ugyanakkor azonban erősítenünk kell az iskolák szocialista vonásait, még többet kell tennünk az önálló alkotó műhellyé válás, a nevelés hatékonyságának fokozása, a korszerűbb ismeretanyag s ezzel együtt a generális gondolkodó készség, vagyis a harmonikus személyiség fejlesztése érdekében. Lényegében ezek a tennivalók fakadnak az MSZMP XI. kongresszusán megfogalmazott célokból is. Az iskolának a hátrányok, különbözőségek folyamatos oldásával, az esélyegyenlőségek mind teljesebbé tételével kell a fejlett szocializmus építéséhez hozzájárulnia.

Az 1978/79-es tanév különlegesen fontos helyet foglal el nevelésügyünk felszabadulás utáni történetében.

A Nemzetközi Gyermekév eszméje és rendezvényei, a most megkezdett korszerűsítések egyaránt igazolják e megállapítást. 1978 szeptemberétől új középiskolatípus kezdte meg működését, s az általános iskolákban, valamint a szakmunkásképzést folytató szakközépiskolákban indult el az új nevelési-oktatási tervek bevezetése. Természetesen számos egyéb intézkedés is történt, amelyek ugyancsak a korszerűsítést, az eredményesség, a hatékonyság növelését kívánták elősegíteni.

A tanév folyamán végzett vizsgálatok során megállapítható, hogy az iskolák nevelő-oktató munkája tovább javult. Elsősorban a tervezés színvonalának növekedése, következésképpen a nevelés tudatosságának fokozódása örvendetes jelenség. Ebben kétségtelenül közrejátszott az új tantervek gyakorlati alkalmazására való nagyon intenzív felkészítés, s az a tény is, hogy az ún. Alapelvek érvényesítése valamennyi iskolatípus számára kötelező.

Az iskolai munkatervek sok új vonással gazdagodtak, amelyeket a korábbiakban alig vettek figyelembe a nevelés tervezésénél.

A megyék (főváros) gondos előkészítő munkájának eredményeként az intézmények vezetőinek többsége kellő figyelmet fordított a feltételek megteremtésére, a nevelőtestületek szemléletének formálására. Általában igyekeztek olyan légkört teremteni, amely alkalmassá tesz az új befogadására, gyakorlati megvalósítására. Az elmúlt tanév egyik fő jellemzője, hogy a nevelői közösségekben több szó esett a pedagógiai gyakorlat kérdéseiről, feltételeiről, lehetőségeiről, mint a korábbi években. A vélemények azonban szélsőséges nézeteket is tükröztek. Sokan peszszimisták voltak, az iskolai nevelés lehetőségeinek korlátait bizonygatták, s egyben az iskola felelősségét igyekeztek csökkenteni. Nem ismerték fel azt a tényt, hogy az iskola csak akkor tölti be szerepét, ha a tanulókat érő sokféle pozitív hatást integrálni, s ezzel egy időben a negatívumokat ellensúlyozni tudja. Ebből következik, hogy az iskoláknak, a pedagógusoknak koordináló szerepkört is vállalniuk kell. Csak így kaphat igaz értelmet az iskola nyitottsága, s így valósulhat meg a nevelési partnerek nyújtotta segítség továbbfejlesztése.

Tovább kell tudatosodnia a pedagógusokban annak a ténynek, hogy a nevelés komplex folyamat: nem szigetelődhet el egymástól világnézet és magatartás, munka és fegyelem, jog és kötelesség, közösség és egyén, tanulás és közéletiség, kultúra és szórakozás, szellem és fizikum. Mindez kölcsönösen hat egymásra, egyik sem valósítható meg a másik nélkül. Ebből viszont az következik, hogy a tanórák és a tanórán kívüli foglalkozások tartalmát, a tanulói cselekvések módjait az eddiginél is céltudatosabban kell a harmonikus személyiségfejlesztés szolgálatába állítani. Van még mit tenni az iskolák és szűkebb környezetük együttműködésének fejlesztésében. Jelentős pedagógiai haszon származhat a megfelelő kapcsolatok kialakításából és ennek hagyománnyá formálásából. Különösen a szülői házzal való együttműködést kell fokozni.

II.

1978 őszén foglalkozott a Minisztertanács az ifjúság testnevelésének és tömegsportjának fejlesztéséről hozott határozatok végrehajtásával, és feladattervet fogadott el a további feladatokról (15 017/1978) P. K. 10. (ÁIB-határozat). Az MSZMP Politikai Bizottsága 1979 márciusában értékelte a testnevelés és sportmozgalom helyzetét, határozatot hozott a fejlesztés feladatairól.

A Politikai Bizottság a testnevelés és sportmozgalom helyzetét áttekintve megállapította, hogy az elmúlt évek erőfeszítései nyomán egyes területeken jó irányú fejlődés indult meg. A helyzet azonban ellentmondásos és az eredmények általában nincsenek arányban a lehetőségekkel. A testnevelés és sportéletben megtalálhatók társadalmunk fejlődésének pozitív és negatív jelenségei.

A következő évek legfőbb feladata, — állapítja meg a Politikai Bizottság határozata —, hogy az elért eredmények megszilárdítása és továbbfejlesztése alapján határozottan, minden területen lépjünk fel a gyorsabb fejlődést akadályozó tényezőkkel szemben. A testnevelést és sportot úgy kell fejleszteni, hogy az lépést tartson a társadalom általános fejlődésével, sajátos eszközeivel jobban járuljon hozzá a sokoldalúan fejlett szocialista ember formálásához. Ennek érdekében megkülönböztetett figyelmet kell fordítani az ifjúság, különösen pedig a tanulóifjúság rendszeres testnevelésére és sporttevékenységbe történő bevonására oly módon, hogy fejlődjön szocialista erkölcsisége, sokoldalúsága, állóképessége.

Ezt követően június 20-án ült össze az országos kommunista sportaktíva Budapesten, amely a testnevelés és sportmozgalom helyzetének és feladatainak egységes értelmezését volt hivatva biztosítani. Az aktívaülésen felszólaló dr. Gosztonyi János oktatási államtitkár — többek között — a következőket mondta:

„Az utóbbi években tapasztalható fejlődés ellenére a helyzettel nem lehetünk elégedettek. Az iskolai testnevelés és diáksport állapota ma még nem felel meg a követelményeknek.

Milyen területeken kell előbbre lépnünk? Mindenekelőtt hatékonyabban kell felhasználnunk a testnevelési órákat. Az új testnevelési tantervek, amelyeket az elmúlt oktatási évben kezdtünk el bevezetni, a hatékonyság növelésére jó alapot adnak. Ezek az új dokumentumok a nemzetközi tapasztalatok felhasználásával jelentős tantárgy-pedagógiai kutatások eredményeinek felhasználásával készültek. Érvényesül bennük is a nevelésközpontúság, — hangsúlyt kap a játék-, a sportműveltség kialakítása. Korszerű az új testnevelési tanterv követelményrendszere is, melynek igen fontos eleme a fizikai felkészültségi szint emelése, a tanulók önmagukhoz mért fejlődésének értékével. Új tanítási anyagként helyet kapott a tanórákon a szabadidősportokkal való ismerkedés, a felnőttkorban végzett rendszeres testgyakorlás formáinak megtanítása. Beépült a tantervbe az úszás oktatás, melynek megszervezését az általános iskola 2. osztályától szorgalmazzuk. Jelentős eredménynek tartjuk, hogy a tantervekben megvalósul a tanórán és az iskolán kívüli foglalkozások tartalmi egymásraépülése, az iskolai követelmények és az Edzett ifjúságért tömegsport mozgalom követelményeinek összhangja.

A keretek tehát adottak. Nagyon sok múlik most azon, hogy kik és hogyan tanítják a testnevelést.

Tovább kívánjuk fejleszteni az iskolákban a testnevelési tagozatos osztályok munkáját is. A számszerű fejlődés itt örvendetes. 1974/75-ben pl. 98 általános iskolában volt testne-

velési tagozat, s ezekbe 14 540 tanuló járt. Ma már 152 iskolában van testnevelési osztály, közel 26 000 tanulóval. A testnevelési osztályok helyzete ideális. Itt valóban megvalósul a mindennapos testnevelés. Sajnos sok esetben a fejlesztésnek tárgyi és személyi feltételek szabnak határt.

Az iskoláknak rendkívül nagy szerepe van a széles körű és rendszeres tömegsport kialakításában. Jelenleg az általános iskolákban hét sportágban, a középfokú iskolákban nyolc sportágban, a felsőfokú oktatási intézményekben 13 sportágban szervez az Oktatási Minisztérium versenyeket, és a sporttáborokkal együtt a tanévenkénti sportrendezvényeink száma eléri a százat. A minisztérium hatáskörébe kerül a jövő tanévtől kezdve az alsófokú oktatási intézmények versenysportja, az úttörő olimpia is. Teljesen egyetértünk Korom elvtárs beszámolójának azzal a megállapításával, hogy az iskolákban jobban kell hasznosítani a tömegsport órákat, el kell érni, hogy ezek örömteli foglalkozások legyenek, amelyeket várnak és igényelnek a tanulók. Tanintézeteinkben növelni akarjuk a házibajnokságok és versenyek számát is, valamint az iskolák és a felsőoktatási intézmények egymás közti versenyzését is. Jobban össze kell hangolnunk majd a különböző iskolai és sportági szövetségi versenyeket is. Mindezek az erőfeszítések együttesen azt kell eredményezzék, hogy a tanulóifjúság körében is még jobban kibontakozzon az Edzett ifjúságért tömegsportmozgalom.

A tanulóifjúság testedzési-sportolási igényeinek kielégítése, szokásrendszerébe való illesztése szempontjából igen sok múlik most azon, mennyire sikerül a pedagógustársadalom, az iskolával kapcsolatban álló szülők, az iskolákat fenntartó tanácsok, az iskolákat közvetlenül irányító szakigazgatási szervek szemléletét tovább javítani. A testnevelés sem lehet ugyanis kampányfeladat. Olyan embereket nevelünk, akiknél a szellemi és testi értékek összhangban vannak, s akik éppen e harmónia eredményeként képesek és készek szocialista hazánk építésére, gazdagítására, ha pedig a szükség úgy hozza, megvédésére is. Ez nem könnyű dolog. Ilyen embereket formálni csak mély meggyőződés alapján, állandó erőfeszítéssel és összehangolt munka eredményeképpen lehet.

Az iskolai oktatás rendszerében másfélmillió fiatal neveléséért vagyunk felelősek. Meg akarunk felelni a testneveléssel és a sporttal kapcsolatos feladatainknak is. Ehhez azonban az is szükséges, hogy ne támasszunk az iskolával szemben irreális követelményeket, olyant, amelyet teljesíteni nem tudunk.

Feladatainkat teljesíteni csak akkor tudjuk, ha segítséget kapunk a sportegyesületektől, a szakemberektől, ha a pedagógusok munkáját jobban segítik a felnőttek.

Sok egyéb ok mellett ezt indokolja a pálya elnőiesedése is. Az alsó tagozaton tanítók szinte kizárólagosan, a felső tagozaton tanítók 80 százaléka nő, akik amellett, hogy pedagógusok, az esetek többségében feleségek és édesanyák is, s tőlük sok mindent meg lehet követelni, azt azonban kevésbé, hogy futballozni is ők tanítsák meg a gyerekeket.

Az Oktatási Minisztérium arra törekszik, hogy az életre való felkészítés követelményei között nagyobb hangsúlyt kapjon az egészséges életmódra nevelés, a tanulóifjúság megfelelő fizikai felkészítése.

Arra akarjuk felkészíteni az iskolában a fiatalokat, hogy tanulmányaik befejezése után is sportoljanak, szabadidő-programjukba építsék be a rendszeres testedzést, testmozgást.

Ehhez kérjük e helyről is mindazoknak a segítségét és együttműködését, akikkel feladatunk és kötelességünk is közös, a magyar testnevelés és sportmozgalom fejlesztésében."

A legmagasabb irányító fórumok megállapításai joggal fokozzák a pedagógusokban az eredményes munkából fakadó jó közérzetet. A határozatok egyértelműen irányt mutatnak a nevelő-oktató munka továbbfejlesztéséhez, az 1972-es oktatáspolitikai határozat végrehajtásához.

Az iskolai testnevelés és diáksport szerepe, funkciója ismételten hangsúlyt kapott, s ez a testnevelést tanító pedagógusok számára mutat távlatokat.

Az iskolai testnevelés és sport ügye túlnőtt az iskola keretein, egyre inkább társadalmi üggyé válik. A felnövekvő nemzedék harmonikus fejlődésében fontos szerepet tölt be a fizikai felkészítés, az iskolákban folyó testnevelés és sport. Ennek tudata arra kell ösztönözze a felnőtteket, hogy társadalmi jelentőségének megfelelően fordítsanak az eddigieknél is nagyobb gondot az ifjúság egész-

séges életmódra való szoktatására, erőnlétének, testkultúrájának fejlesztésére, a szellemi és fizikai terhelés helyes arányainak biztosítására.

III.

Az 1979/80-as tanév munkája szervesen kapcsolódik az előző évek feladataihoz, azok teljesítéséhez. Az iskolai testnevelés és diáksport elmúlt tanévi eredményei lehetőséget adnak a soron következő tanítási év feladatainak hatékonyabb teljesítésére.

A tanévnyitó miniszteri utasításnak megfelelően folytatódik az új nevelési-oktatási tervek bevezetése és alkalmazása. Valamennyi intézménytípus munkáját hassák át az Alapelvekben rögzített oktatáspolitikai és pedagógiai állásfoglalások. A pedagógusok folytassák az új nevelési-oktatási tervek megismerését. Az új tanévben is hangsúlyozott szerepet kap a világnézeti, erkölcsi, politikai nevelés.

A sokoldalú nevelés érdekében megfelelő szerepet kell kapnia a szocialista hazafiságra, a proletár nemzetköziségre, a munkára, a társadalmi tulajdon védelmére és a takarékosságra való nevelésnek.

Nagy figyelmet kell fordítani az egészséget károsító szokások kialakulásának megelőzésére.

Folytatni kell a Gyermekek Nemzetközi Éve feladatainak teljesítését.

Továbbra is kiemelten kell kezelni a tanulóifjúság harmonikus fejlődését. Ennek érdekében tervszerűen kell biztosítani a szellemi-fizikai terhelés arányait, bővíteni a tanórán kívüli tömeges testgyakorlás lehetőségeit. Szélesíteni kell a természetjárásban, diákturizmusban résztvevők körét, növelni az Edzett ifjúságért tömegsportmozgalom követelményeit teljesítő tanulók számát.

A testnevelést tanító pedagógusok mindenekelőtt a testnevelési órák hatékonyságának növelését tekintsék fő feladatnak.

A tanulóifjúság testnevelésének, fizikai képzésének egészséges életmódra nevelésének döntő láncszeme a *testnevelési óra.*

A korszerű és hatékony munka megköveteli, hogy erősödjön az új tantervi koncepcióból fakadó óravezetési gyakorlat. Növelni kell a tanulók játék- és sportműveltségét, bővíteni mozgástapasztalatukat. Javítani kell a tanórák szervezettségét, az idő optimális kihasználtságát.

Tovább kell segíteni az általános iskolák alsó tagozatán a tanórai és tanórán kívül folyó munkát. Változatlanul szükség van a szakos testnevelők és a szakfelügyelők támogató segítségére. Hospitálással, bemutató órával, játékok, gyakorlatok ismertetésével, a teljesítménymérés módszereinek átadásával stb., de csupán egy-egy jó tanáccsal is jelentősen növelhető a nevelés-oktatás hatékonysága.

A *teljesítményfüzetek* használatában az általános iskolákban két, a középfokú iskolákban egy tanév tapasztalataival rendelkezünk.

A füzetek használata a tanulók gyakorlati tapasztalatainak bővítését segítik, vezetésük és ellenőrzésük általánossá tételével jelentősen segítjük a tantervben megfogalmazott célok elérését, a feladatok eredményesebb végrehajtását.

Az Edzett ifjúságért mozgalom harmadik évében — a tapasztalatok felhasználásával — tovább kell fejleszteni a mozgalom iskolai feltételrendszerét, javítani az iskolán belüli és kívüli együttműködést, fokozni a tervszerűséget a feladatok végrehajtásában.

A rendezvények terve igazodjon az iskolai munkarendhez, a tanulók szabad idejéhez.

A lehetőségeknek megfelelően bővíteni kell a tömegsport órák időkeretét, gazdagítani tartalmukat. Legyenek ezek a foglalkozások vonzóak a tanulók számára és a tanórával, valamint a versenyekkel egységet alkotva képezzék a tanulóifjúság testnevelésének, fizikai képzésének, egészséges életmódra nevelésének rendszerét.

Az általános iskolások tanórai és tanórán kívüli verseny- és tömegsportjának irányításáért, az együttműködő szervek munkájának összehangolásáért az 1979/80-as tanévtől a művelődésügyi szakigazgatási szervek, valamint az iskolák igazgatói felelősek. A korszerűsített úttörő olimpia célul tűzte, ki, hogy a tanítási év teljes időtartamában a gyermekek mind szélesebb rétegét vonja be a rendszeres és szervezett versenyeztetésbe, hogy ennek keretében lehetőséget adjon az Edzett ifjúságért mozgalom követelményeinek iskolai kereten belüli teljesítéséhez. Azt kívánjuk elérni, hogy minél több gyermek rendszeresen érezze a vetélkedés, a sporto-

lás örömeit, ismerje meg a siker érzését, növelje a rendszeresen sportoló fiatalok táborát.

Testnevelési és sportmozgalmunk előrehaladásának kulcskérdése az iskolai testnevelés fejlődése, valamint a diáksport és az ifjúság tömegsportjának szélesebb kibontakoztatásában van. Az iskolai testnevelés és sport területén tapasztalt előrelépés az oktatásügyben dolgozók, az iskolaigazgatók és elsősorban a testnevelést tanító pedagógusok — beleértve a képesítés nélkül tanító lelkes kollégáinkat is — áldozatvállaló, — gyermekeket és szakmát szerető — munkájának köszönhető.

Kérjük, hogy lelkesedésük, az „ügy" iránti elkötelezettségük ebben az évben is tovább tartson. Egyre növekvő társadalmi felelősségünket vállalnunk kell és munkálkodni az erősebb, edzettebb, a testnevelés és sport területén műveltebb fiatalságért.

---

## A gyenge egészségű tanulók testnevelése

A testnevelés célja a legyengült egészségű tanulóknál, hogy a társadalom szempontjából hasznos életet élhessenek. Az eddigi törekvések — írja *Labudová*, J. — a szlovák középiskolákban nem hozták meg a várt eredményt, ezért új tantervre tettek javaslatot. Az új tanterv célkitűzései:

— a tanulókat olyan testnevelésben részesíteni, amely képességeinek és egészségi állapotának megfelelő, a legyengült szerveiknek funkcionális működését fokozza és kondíciójuk javításával szellemi teherbíró erejüket növeli;
— az átmenetileg legyengült tanulók mozgási, funkcionális hibáinak javítása és megszüntetése;
— az állandóan gyenge egészségű tanulóknál a hibák súlyosbodásának megakadályozása.

E célokon kívül természetesen tekintettel kell lenni a testnevelés általános fiziológiai, erkölcsi és társadalmi célkitűzéseire is.

*

A tananyag az új tantervjavaslatban két csoportra különül; a támasztó- és mozgásszervek és a belső szervek gyengesége szerint. A tanterven belül a tananyag speciális tananyagrészre és az általános testi és mozgásfejlesztési részre különül el. Fő hangsúllyal a speciális gyakorlatokra irányul, mert ezektől várják a tanuló szervezetének funkcionális javulását, mozgásképességének tökéletesedését, egészségi állapota által megengedett harmonikus fejlődését.

*(Tělesná Vychova Mládeže, 1976. V. 9. 402—406.)*

# Középiskolai tanulók alkati és motorikus változása egy évtized alatt

FARMOSI ISTVÁN—DERZSY BÉLA—PETZ VERONIKA—DR. RIGLER ENDRE

1969 februárjában alkati és motorikus vizsgálatot végeztünk a Kaposvári Mezőgazdasági Szakközépiskola diákjain. Az iskola vezetésének hathatós támogatásával — amelyért ezúton is köszönetet mondunk — tíz év elteltével méréseinket megismételtük.

Vizsgálatunk feladata annak megállapítása, hogy milyen változások játszódtak le egy évtized alatt ugyanazon iskola tanulóinál a testi fejlettségben és a motorium színvonalában. Hipotézisünk, hogy a tapasztalt különbségek egyrészt a társadalmi, szociális változásokból erednek, illetve a motorium tekintetében a testnevelési óra mennyiségi változásából adódnak.

A középiskola most is, mint tíz évvel korábban, döntően Somogy megyéből és a szomszédos megyék közeli területeiről iskolázza be tanulóit; akik nagyobbrészt kollégiumban élnek. A szakirányú iskolatípusból következően rendszeres, nem megerőltető fizikai munkát végeznek és optimális sportolási lehetőségekkel rendelkeznek.

*Irodalom*

A gyermekek testi fejlődésének hazai irodalma igen bőséges, melynek egy része korábbi munkáinkban megtalálható (Farmosi 1975). Kaposvárra és környékére vonatkozóan Véli munkái szolgálnak támpontul. Megismételt vizsgálatot Eiben (1959, 1977) végzett körmendi diákokon. Bakonyi (1973) egész országra kiterjedő vizsgálatai nyújtanak még adatokat ezen a területen.

A motorium tekintetében a magyar ifjúságra vonatkozó utánvizsgálatról nincsen tudomásunk.

*Anyag és módszer*

A megismételt vizsgálatok kapcsán arra törekedtünk, hogy a lehető legpontosabban reprodukáljuk az első vizsgálatot. Ezt teljességgel betartani azonban nem állt módunkban. Azonos helyen végeztük a vizsgálatot, de nagyobb mérőszemélyzettel, s így rövidebb ideig tartott. Az alkati vizsgálatok során Martin technikáját alkalmaztuk, de nem használhattuk ugyanazt az antropométert. Az erő mérésekor a korábbi rugós dinamométer helyett elektromos erőmérővel dolgoztunk. Megtartottuk azonban a mérési pozíciót. A combfeszítő erőt hasonfekvésben 90°-os térdhajlásszögben; a lábszárhajlítók erejét pedig hanyattfekvésben ugyancsak 90°-os bokaízület mellett mértük. A függőleges felugrás nagyságát mindkét esetben Abalakov módszerével határoztuk meg. A szorítóerőt az első alkalommal Collnis dinamométerrel, míg utóbb állítható markolókeretű elektromos erőmérővel mértük.

A megvizsgált tanulók életkoronkénti létszáma valamelyest nőtt (1. táblázat). Ennek mértéke azonban nem befolyásolja a vizsgálat eredményét.

A vizsgált tanulók száma

| Életkor (év) | 1969 | 1979 |
|---|---|---|
| 15 | 34 | 39 |
| 16 | 39 | 50 |
| 17 | 32 | 50 |
| 18 | 32 | 35 |
| Együtt | 137 | 174 |

1. táblázat

*Vizsgálati eredmények*

A 2. és 3. táblázatban foglaltuk össze a vizsgált testalkati jellegek és motorikus próbák statisztikai adatait, valamint a két mérést próbával történő összehasonlításának eredményeit.

A 15—17 éveseket 1,3—2,3 cm-rel magasabb termet jellemzi 1979-ben, mint tíz évvel korábban. A különbségek azonban nem szignifikánsak. A 18 éveseknél viszont azonos testmagasságot találtunk mindkét időpontban.

Az alsó végtaghossz középértéke a 15—17 éves korban ugyancsak kevesebb, míg a 18 éveseknél valamivel nagyobb. A differenciák nem szignifikánsak; mégis arra hívják fel a figyelmet, hogy a nagyobb testmagasság, a hosszabb törzs eredménye. Hasonló eredményre jutott Eiben (1977) körmendi ifjak vizsgálata kapcsán is.

A vállszélesség középértéke a 15 éveseket leszámítva nagyobb 1979-ben, mint egy évtizeddel korábban. A különbségek azonban itt sem szignifikánsak.

Ugyancsak nem szignifikánsak a tomporszélesség középértékeinek differenciái sem, amelyre az a jellemző, hogy valamennyi életkorban a 79-es adatok kisebbek.

A mellkaskerületben szintén csökkenés tapasztalható. Ez a legkifejezettebb a 15 éveseknél (1,77 cm); míg a 16—18 éves korban 0,77—0,93 cm között váltakozik. Noha a különbségek nem szignifikánsak, az 1—2 cm-es csökkenés elsősorban funkcionális szempontból figyelmeztető.

A tomporkerület középértékei szintén csökkentek valamennyi életkorban. A különbség a 16 és 17 évesek esetében szignifikáns. Jelentős azonban a 15 és a 18 éveseknél talált differencia is. Ezzel ellentétben a combkerület minden vizsgált életkorban nagyobb. Az eltérés csekély és nem szignifikáns.

A testsúly a 15 éveseket kivéve valamelyest emelkedett. Ebből következően a Kaup index is nagyobb. A 17 éveseknél az index azonban megegyező. A testalkat tekintetében tehát kirajzolódik az a tendencia — melyre több szerző is felhívta a figyelmet — hogy a ma ifjúsága a korábbi évekhez képest lineárisabb felépítésű. Jól mutatja ezt az 1. és a 2. ábra, amelyen a középértékeket az általános emberi modellel (Eiben—Ross—

Christensen—Faulkner) hasonlítottuk össze. Különösen a tomporszélességnél és a tomporkerületnél tűnik szembe, hogy az 1979-ben vizsgált tanulókat proporcionálisan kisebb érték jellemzi. A vállszélesség proporciói viszont a modellhez közelítenek és a különbségek sem jelentősek. Ez minden bizonnyal a vidéki életmód, a rendszeres fizikai munka és a sportolás hatását jelzi.

A motorikus változások elsősorban a fiatalabb évjáratoknál egyöntetűek. A 18 évesek szorítóerejét leszámítva valamennyi életkorban és paraméterben javulás tapasztalható. Szignifikánsan nőtt a 15 évesek szorító és combfeszítő ereje; a 16 évesek markoló, combfeszítő és alszárhajlító ereje, valamint a 17 és 18 évesek combfeszítő ereje. Különösen jelentős a comb erejének növekedése, amellyel kapcsolatban felvetődik a különböző mérőeszközök használata. Úgy véljük azonban, hogy a műszerek különbségének — amennyiben azok befolyásolják az ered-

A 15—16 évesek összehasonlító statisztikai adatai

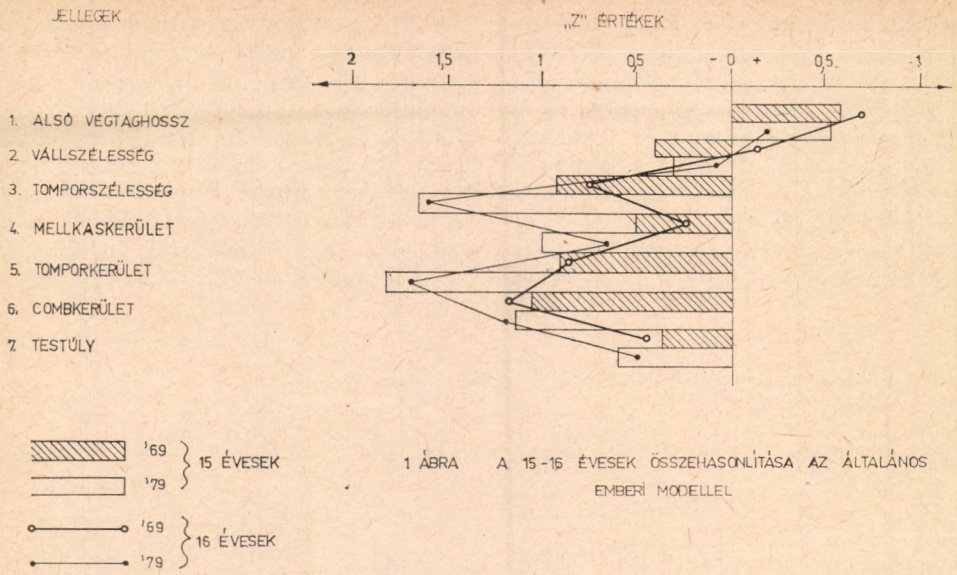
| Jellegek | 15 évesek | | Diff. | 16 évesek | | Diff. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1969 | 1979 | | 1969 | 1979 | |
| | $\bar{x} \pm s\bar{x}$ | $\bar{x} \pm s\bar{x}$ | | $\bar{x} \pm s\bar{x}$ | $\bar{x} \pm s\bar{x}$ | |
| Testmagasság | 168,00 ± 1,04 | 169,32 ± 0,74 | > 5% | 171,03 ± 1,06 | 173,31 ± 1,17 | > 5% |
| Alsó végtaghossz | 92,24 ± 0,69 | 92,76 ± 0,71 | > 5% | 94,42 ± 0,76 | 93,95 ± 0,73 | > 5% |
| Vállszélesség | 36,80 ± 0,40 | 37,32 ± 0,38 | > 5% | 38,50 ± 0,30 | 38,59 ± 0,35 | > 5% |
| Tomporszélesség | 31,07 ± 0,30 | 30,37 ± 0,29 | > 5% | 31,84 ± 0,46 | 31,16 ± 0,29 | > 5% |
| Mellkaskerület | 84,20 ± 1,40 | 82,43 ± 1,23 | > 5% | 87,10 ± 1,00 | 86,17 ± 1,13 | > 5% |
| Tomporkerület | 88,52 ± 2,13 | 84,10 ± 0,98 | > 5% | 90,37 ± 0,96 | 86,80 ± 0,88 | < 1% |
| Combkerület | 50,54 ± 0,93 | 50,61 ± 1,05 | > 5% | 51,01 ± 0,77 | 51,60 ± 0,71 | > 5% |
| Testsúly | 59,19 ± 1,87 | 58,57 ± 1,30 | > 5% | 61,72 ± 1,50 | 63,50 ± 1,51 | > 5% |
| Kaup-index | 2,08 ± 0,05 | 2,06 ± 0,04 | > 5% | 2,02 ± 0,04 | 2,11 ± 2,02 | > 5% |
| Szorítóerő jobb | 33,20 ± 1,40 | 40,79 ± 1,05 | < 0,1% | 38,10 ± 1,30 | 45,50 ± 1,08 | < 0,1% |
| Combfeszítő erő | 32,20 ± 1,50 | 46,36 ± 1,25 | < 0,1% | 34,44 ± 2,56 | 51,36 ± 1,56 | < 0,1% |
| Lábszárhajlító erő | 35,18 ± 1,70 | 36,08 ± 1,36 | > 5% | 41,10 ± 1,91 | 49,60 ± 1,64 | < 0,1% |
| Függőleges felugrás | 48,00 ± 1,80 | 49,06 ± 1,06 | > 5% | 50,39 ± 1,91 | 51,14 ± 0,98 | > 5% |

2. táblázat.

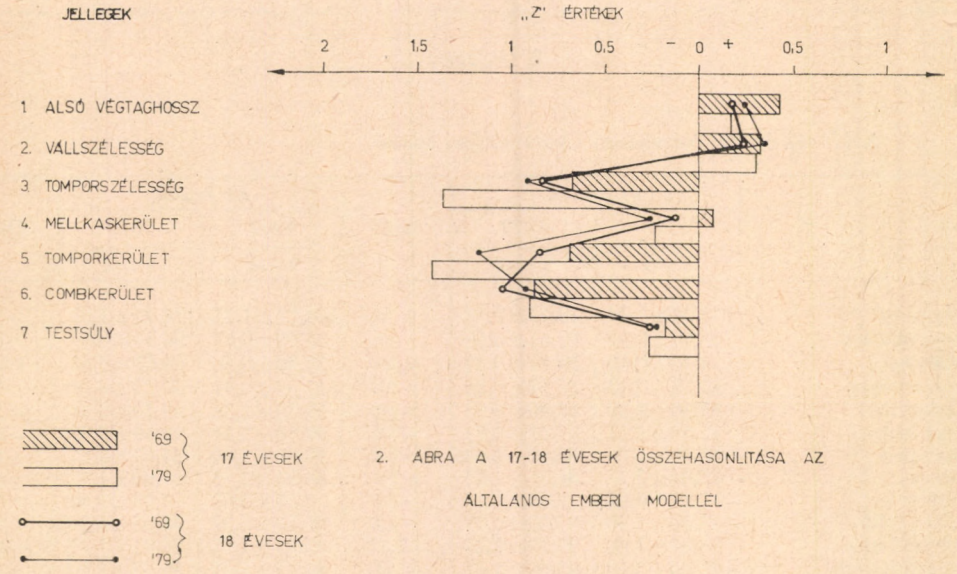
A 17—18 évesek összehasonlító statisztikai adatai

| Jellegek | 17 évesek | | Diff. | 18 évesek | | Diff. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1969 | 1979 | | 1969 | 1979 | |
| | $\bar{x} \pm s\bar{x}$ | $\bar{x} \pm s\bar{x}$ | | $\bar{x} \pm s\bar{x}$ | $\bar{x} \pm s\bar{x}$ | |
| Testmagasság | 172,24 ± 1,24 | 173,63 ± 0,77 | > 5% | 174,21 ± 1,22 | 174,15 ± 1,01 | > 5% |
| Alsó végtaghossz | 93,93 ± 0,97 | 93,63 ± 0,56 | > 5% | 93,97 ± 0,81 | 94,14 ± 0,67 | > 5% |
| Vállszélesség | 39,10 ± 0,40 | 39,41 ± 0,25 | > 5% | 39,40 ± 0,30 | 39,61 ± 0,21 | > 5% |
| Tomporszélesség | 32,16 ± 0,42 | 31,52 ± 0,25 | > 5% | 32,33 ± 0,41 | 32,22 ± 0,21 | > 5% |
| Mellkaskerület | 89,30 ± 1,30 | 88,46 ± 0,93 | > 5% | 89,30 ± 2,30 | 88,53 ± 0,98 | > 5% |
| Tomporkerület | 91,94 ± 1,31 | 88,63 ± 0,83 | < 5% | 92,10 ± 2,31 | 90,19 ± 0,88 | > 5% |
| Combkerület | 52,59 ± 1,06 | 52,99 ± 0,68 | > 5% | 52,50 ± 1,09 | 53,03 ± 0,67 | > 5% |
| Testsúly | 65,42 ± 2,27 | 66,26 ± 1,65 | > 5% | 66,83 ± 2,15 | 67,99 ± 1,72 | > 5% |
| Kaup-index | 2,19 ± 0,06 | 2,19 ± 0,04 | > 5% | 2,18 ± 0,08 | 2,24 ± 0,05 | > 5% |
| Szorítóerő jobb | 43,80 ± 1,40 | 47,00 ± 0,99 | > 5% | 50,70 ± 2,20 | 48,57 ± 1,29 | > 5% |
| Combfeszítő erő | 34,80 ± 1,60 | 59,59 ± 2,27 | < 0,1% | 39,39 ± 1,54 | 58,71 ± 1,83 | < 0,1% |
| Lábszárhajlító erő | 45,30 ± 2,10 | 45,96 ± 1,65 | > 5% | 44,13 ± 1,55 | 50,83 ± 1,60 | < 1% |
| Függőleges felugrás | 50,40 ± 2,30 | 52,22 ± 0,99 | > 5% | 51,70 ± 1,33 | 54,69 ± 1,05 | > 5% |

3. táblázat.




1 ÁBRA A 15-16 ÉVESEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA AZ ÁLTALÁNOS EMBERI MODELLEL




2. ÁBRA A 17-18 ÉVESEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA AZ ÁLTALÁNOS EMBERI MODELLEL

ményeket — meg kellene mutatkozni a többi erő paraméterében is. Kiemelésre érdemes a függőleges felugrásban mutatkozó pozitív, de nem szignifikáns differencia. Úgy tűnik, hogy a statikus erővel nem nő párhuzamosan és igazolható mértékben a láb gyorsereje, s így annak fejlesztésére hívja föl a figyelmet.

IRODALOM


Bakonyi F.: 7—18 éves iskolai tanulók testi fejlődése. A testnevelés tanítása. 1973. 5. sz., 132. old.

Eiben O.: A körmendi gimnazisták testi fejlődése és sportteljesítményei 1957—58-ban. Antropológiai Közlöny, 1959. 1—2. sz., 63. old.

Eiben O.: A gyermekek testméreteinek és testarányainak változásai körmendi növekedésvizsgálatok alapján. Antrop. Közlöny, 1977. 1—2. sz., 43. old.

Eiben, O.—Ross, W. D.—Christensen, W.—Faulkner, R. A.: Proportionality charakteristics of female athletes. Antrop. Közlöny, 1976. 1—2. sz. 55. old.

Farmosi I.: 15—18 éves középiskolás fiúk alkati és funkcionális vizsgálata. Testnevelés és Sportegészségügyi Szemle, 1971. 1. sz., 55. old.

Farmosi I.: Adatok a 15—18 éves kaposvári fiúk testfejlődéséhez. Antrop. Közlöny, 1975. 2. sz., 105. old.

Farmosi, I.: Physique and Athletic Jumps. Humanbiológia Budapestinensis 2. 1975., 139. old.

Véli Gy.: Újabb tanulmány a tanulóifjúság testi fejlődéséről. Biológiai Közlöny, 1956. 2. sz., 97. old.


## Alapvető módszerek a testnevelésben

A testnevelés módszertanának reformja — *Botwinski* R. szerint — jelenleg két irányba halad: az oktatás és nevelés elméletének tanulmányozása, valamint a gyakorlati foglalkozások korszerűsítése. A két terület szoros kapcsolatban van. A módszertant főleg az elméleti szakemberek dolgozzák ki, figyelembe véve a pedagógiai gyakorlatot, és a rokon tudományokat. A módszertan gyakorlati tökéletesítését a tanárok végzik. Ők biztosítják az oktatási-nevelési munkában a jó eredményeket.

Az oktatási-nevelési munka alapvető módszereinek pontos kidolgozását a testnevelés céljainak megfogalmazása biztosítja. A testnevelési módszerek egyes típusai a mozgás hasznossági formáin alapulnak (például az ausztriai iskolánál), vagy a mozgás-standardok elsajátításán (tréning módszerek). A tanulmány szerzője hangsúlyozza az oktatási-nevelési ráhatás *sok-feladatúságát*. Sok-feladatúsággal akkor van dolgunk, amikor a tanulók a nevelő által megfogalmazott feladatok alapján önálló munkát végeznek.

*(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1976. 10. 5—7.)*

# Testnevelés és pályairányítás

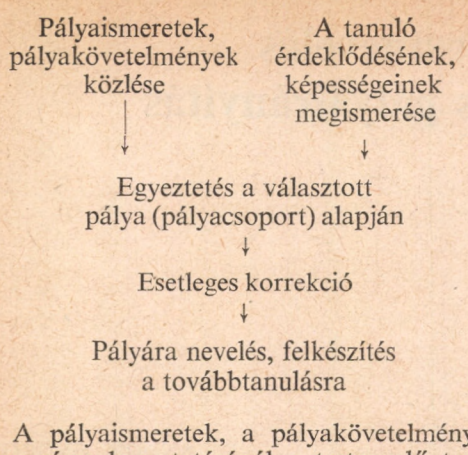

ANDOR GYÖRGY


A pályaválasztási munka iskolai szintű irányítása az iskolavezetés és a pályaválasztási felelős feladata, az osztályban folyó orientációs tevékenység szervezése viszont az osztályfőnöké. Ők azonban egyedül — a szaktanárok segítsége nélkül — nem tudják kellőképpen megoldani a pályairányítás munkáját. Egyrészt azért nem, mert az osztályfőnöki óra és az osztályfőnök által vagy iskolai szinten szervezett tanórán kívüli tevékenység erre nem biztosít lehetőséget, másrészt azért nem, mert a pedagógusoktól nem várhatunk el olyan részletes, mély pályaismeretet, annyi foglalkozásban való jártasságot, amely egy osztály vagy egy iskola megfelelő pályairányításához elegendő. A pályaismertetést, a tanulók megismerését alapvetően a szaktanárnak kell végeznie.

A szaktanárok azonban nincsenek azonos helyzetben. A fizikus, a kémikus már a tananyag elvégzése során is óhatatlanul foglalkozik pályaismertetéssel, ugyanúgy a biológus is. A testnevelők (vagy például a nyelvszakosok) helyzete már nem ilyen egyértelmű, egyszerű, mégis számos módon, számos területen segíthetik — kell is, hogy segítsék — a pályairányítást.

Mit tehet tehát a testnevelő tanár? Mennyiben segítheti a pályairányítást?

A pályairányítás, a pályára nevelés folyamatát a következő sémával ábrázolhatjuk (az egyszerűség kedvéért kihagyva például az iskolaorvos, a szülő nagyon is jelentős szerepét, s nem foglalkozva a tanítási órán kívüli neveléssel, az egészségileg károsodott fiatalokkal.




A pályaismeretek, a pályakövetelmények egy része bemutatásánál a testnevelő tanár nem sokat tehet. Általában nincs módja még utalni sem a munka anyagára, eszközeire, az automatizáltság fokára, de utalhat a fizikai igénybevételre, a mozgásigényre stb. — ezekről a lehetőségekről a pályára nevelésnél még részletesen lesz szó. A pályakövetelmények, a képességek összefüggnek egymással, mondhatnánk: egy összefüggés más-más oldalát jelentik. Van azonban néhány foglalkozás, melyeknél a pályaismertetés elsősorban a testnevelőre hárul: a testnevelő tanári, a gyógytornász, a sportedzői hivatás. E pályákkal különösen a testnevelési osztályban tanuló fiatalok körében kell foglalkozni. (Bár nem tartozik szorosan a témához, de érdemes megjegyezni: a testnevelő tanárnak az előbbieken túl is nagy gondot kell fordítania élsportoló tanulói pályaválasztására. Tudatosítani kell bennük, hogy az élsport nem foglalkozás, nem nyugdíjat is adó állás, s hogy a kiöregedés, a sikertelenségek után nekik esetleg a többieknél idősebb korban kell pályájukat kezdeni.)

A tanuló érdeklődésének, képességeinek megismerésében ismét csak néhány, főleg a fizikaiak felmérése területén lehet jelentősebb szerepe a testnevelőnek. Hogy melyeken, arról — mint erre már utaltam — a későbbiekben lesz szó.

A választott pálya által támasztott követelmények és a tanuló képességeinek egybevetése alapvetően az osztályfőnök feladata. Ám ehhez meg kell hallgatnia a szaktanárok — és így a testnevelő — véleményét is, vagy fordítva: a szaktanároknak támogatniuk kell az osztályfőnököt a pályairányítás e nagyon jelentős szakaszában.

Ha a választott pálya követelményei nem egyeznek a tanuló képességeivel, esetleg érdeklődésével sem, mert csak anyagi vagy egyéb előnyök miatt gondolt a pályára, az osztályfőnök irányításával az elképzelés korrekciójára kell törekedni. Ebben ismét nagy szerepet kell kapnia a szaktanárnak. Ha ő is kifejti tanítványának vagy szüleinek, hogy a gyermek nem, vagy nem a kellő mértékben rendelkezik a foglalkozás gyakorlásához szükséges képességekkel, minden bizonnyal sikeresebb lesz a kívánatos korrekció.

Ezek után kerül sor a továbbtanulást, a pálya későbbi gyakorlását, a dolgozó emberré válást, a munkahelyi beilleszkedést elősegítő pályára nevelésre. Ehhez azonban a szaktanárnak pontosan ismernie kell tanítványa pályaválasztási szándékát. Több iskolában jól bevált gyakorlat, hogy az osztályfőnök minden év elején felméri a tanulók pályaelképzelését és ceruzával bejegyzi az osztálykönyvbe, a személyi adatok mellé. Így minden tanár minden órán azonnal tájékozódhat az elképzelésekről.

Melyek azok a képességek és készségek, melyek fejlesztésekor — a tanulók pályaválasztási terve ismeretében — utalhatunk arra, hogy mely foglalkozásoknál van ezekre nagy szükség, melyeknél elengedhetetlen; melyek meglétét, fokát kell megfigyelnünk tanítványainknál; amelyeket a pályára nevelés érdekében minél jobban fejleszteni kell? Mielőtt erre rátérnénk, egy megjegyzést kell tenni.

A személyiség komplex egész, a személyiségjegyek csak mint absztrakciók választhatók el egymástól. Ebből következik, hogy egy-egy személyiségjegy, képesség, készség fejlesztése kihat a személyiség egészére. A képességek, készségek fejlesztését — de megismerését is — a továbbiakban így kell értelmezni: egy kiemelt részt fejlesztünk, s mivel az egész nemcsak a részek összessége, hanem minőségileg sokkal több: minden egyes rész változása hat a többi — absztrakt, elvont — részre és az egész személyiségre is.

Kezdjük azokkal a képességekkel, készségekkel, melyek megléte, fejlesztése minden pályán követelmény.

A fegyelem, a fegyelemre szoktatás nemcsak a rendgyakorlatok s a sportjátékok szabályainak betartatásakor gyakorolható, ha-

nem a testnevelési óra minden percében. Ugyanez vonatkozik az önuralomra is. A kitartás, az állóképesség, az akaraterő megfigyelése és fejlesztése, a mind jobb, mind nagyobb teljesítmény elérését célozza a testnevelésben és a munkában egyaránt.

Különösen a csapatjátékok, a küzdősportok alkalmasak az udvarias magatartásformák, a „fair play" fejlesztésére. Minden tananyagrész magába foglalja a társak megbecsülésére való nevelés lehetőségét. Ez viszont főleg azoknál a munkáknál fontos, ahol összehangolt, egymásra támaszkodó brigád- vagy csoporttevékenység folyik. Ilyen lehet bármely ipari brigád, ilyen egy bolti eladói közösség, de megemlíthetjük a szállító és a vasúti munkásokat éppúgy, mint az egészségügyet vagy akár egy tantestületet.

A továbbiakban azokat a képességeket, készségeket vesszük számba, melyek az egyes pályáknál, foglalkozási csoportoknál egymástól jelentősebb mértékben eltérve szükségesek. Indoklásul mindegyiknél utalunk néhány olyan pályára, pályacsoportra, ahol ezek fokozottabb megléte alapvető követelmény. A bemutatás sorrendje nem jelent egyben fontossági sorrendet is.

A fizikai erő elsősorban a tornával és az atlétikával fejleszthető. (Természetesen minden anyagrész alkalmas erre, s a később felsorolandókra is; a továbbiakban csak azokkal foglalkozunk, melyek kiemelten szolgálhatják — kell is, hogy szolgálják — célunkat.) Megfigyelésére, bemutatására, fejlesztésére elsősorban a nehéz fizikai pályákra készülőknél van nagy szükség: a vájárnál, a kovácsnál, a géplakatosnál, a karosszérialakatosnál, a kohászati szakmáknál.

Az állóképesség fejlesztésére — és természetesen jelentősége bemutatására, fejlettsége mértékének megfigyelésére — az atlétika, a torna, a sportjátékok, a téli foglalkozások egyaránt alkalmasak. A fizikai erőnél felsorolt pályák mellett minden olyan szakmában szükség van a nagyfokú állóképességre, ahol álló, guggoló, fekvő vagy változó testhelyzetben, sok mozgással kell a munkát végezni. Ilyen a hegesztő, az autószerelő, a villanyszerelő, a szobafestő- és mázoló, az eladói pályák vagy felső fokon például az orvos.

Az általános testi fejlesztés természetesen mindenkinél fontos, a vele való foglalkozást nemcsak pályaválasztási okok indokolják. Itt egy ok miatt emeljük külön ki. A szakmák tanulása, a szakképző iskolába való felvétel meghatározott testsúlyhoz és testmagassághoz kötött — aki ezt nem éri el, annak vagy várnia kell egy évig, vagy más továbbtanulási lehetőség után kell nézni. Ezért fontos, hogy a testnevelő tanár külön is foglalkozzon az átlagosnál gyengébben fejlett fiatalokkal. Az általános testi fejlesztésre minden tananyagrész alkalmas — legkevésbé a rendgyakorlatok —, de kiemelt szerepet kaphat a tanítási órán kívüli nevelés is: a sportkörök, felkészülés az iskolai sportversenyekre, turisztika, sőt a helyes életmódról, a helyes táplálkozásról folytatott csoportos vagy egyéni beszélgetés is.

A gyorsaság fejlesztésére elsősorban a futó-, az ugrógyakorlatok, a játékos versenyek, a sportjátékok, a korcsolyázás, a sízés alkalmas. A gyorsaság fejlesztése minden olyan szakmánál fontos, melyet géppel, gépsorokkal, futószalaggal kell végezni, de megemlíthetők többek között a bolti eladók is. A gyorsaság ugyanis mozgékonyságot is jelent.

Sok olyan szakma van, melyet változatos testhelyzetben lehet csak gyakorolni. Ilyen a legtöbb szerelő és sok karbantartó, szolgáltató szakma, ilyen az építőipar, az építőanyagipar számos szakmája, a hengerész és olvasztár, az öntő vagy a hegesztő is. A változó testhelyzetben — és változó helyeken — végzendő szakmára való felkészítést elsősorban az egyensúly-, a támasz- és függésgyakorlatok, a versenyek, a talajtorna és a sportjáték szolgálhatja.

A speciális, sajátos megfigyelőképesség, az emlékezőképesség szintén számos szakmánál játszik jelentős szerepet: elsősorban a szerelő, a karbantartó, az eladói, a vendéglátói pályáknál és természetesen a közép- vagy felsőfokú végzettséghez kötött foglalkozásoknál (pedagógus, orvos, jogász). Sajátos megfigyelését, fejlesztését elsősorban a gyakorlatok bemutatását követő utánzás (a mozgáselemek és sorrendjük megjegyzése), illetve a versenyek és a sportjátékok szabályainak, mozgáselemeinek megtanulása, alkalmazása szolgálja.

A mozgások meghatározott sorrendű végzése (algoritmusa) elsősorban azoknál a szakmáknál jelentősebb az átlagosnál, ahol a munkavégzés során állandóan és rendszeresen visszatérő munkafázisok, mozdulatok kö-

vetik egymást: esztergályos, géplakatos, mechanikai műszerész, orvosi műszerész, építőipari szakmák. Gyakoroltatása minden olyan tananyagrésznél lehetséges, ahol a mozgáselemek maguk is algoritmikus rendbe állnak össze: a gimnasztika, a torna, a sportjátékok elemeinek gyakoroltatása stb.

A kombinációs készség fejlesztésére elsősorban a csapat-labdajátékok alkalmasak. A kombinációs készségre szinte minden szerelő, karbantartó és szolgáltatóipari szakmánál szükség van, de nem nélkülözheti sok közép- és szinte egyetlen felsőfokú végzettségű szakember sem.

A koordinált mozgás fejlesztésére a testnevelési óra szinte minden perce alkalmas. Főleg a géppel végzett, illetve a szerelő vagy javító jellegű munkáknál van szükség rá.

A problémás helyzetekben való döntési képesség, döntési gyorsaság számos közép- és felsőfokú pályánál (óvónő, ápolónő, rendőr, katonatiszt, orvos, jogász, tanár stb.) és elsősorban az egyedül végzett, szerelő vagy karbantartó jellegű szakmáknál szükséges, de megemlíthetjük a villamos-, a mozdony-, a gépjárművezetőt, a darust, a munkagépek kezelőit is. Gyakoroltatására, megfigyelésére, elsősorban a sportjátékok alkalmasak. Ugyancsak a sportjátékok, a csapatversenyek segíthetik a közösségbe való beilleszkedést, a közös munkavégzés során szükséges együttműködést. Erre különösen azoknál a foglalkozásoknál van nagy szükség, ahol a munkát csoportosan, brigádban, egymással összehangolva végzik.

A fentiekben csak egyszer, futólag utaltunk a tanítási órán és az iskolán kívüli nevelési lehetőségekre, az iskolán kívüli nevelési tényezők szerepére. Természetesen mindaz, amit a tanóránál elmondottunk, vonatkozik a tanítási órán és az iskolán kívüli nevelésre is, mely — társadalmi igényeinknek megfelelően — egyre nagyobb szerepet kap a nevelésben. Ennek részletesebb kifejtése azonban külön tanulmányt igényel.

Ugyancsak külön tanulmányt érdemel azoknak a fiataloknak a pályairányítása, pályára nevelése, akik egészségileg károsodottak, de azért részt vehetnek a testnevelési órákon és azoké is, akiknek károsodása ezt már nem teszi lehetővé.

Az eddig elmondottak az általánosan képző iskolákra vonatkoznak. A középfokon, szakközépiskolában vagy szakmunkásképző iskolában tanulóknál egyértelműbb a testnevelő feladata: az általánosan, minden ember számára szükséges képességek, készségek mellett a szakirány által megkívántakat kell minél jobban fejleszteni. Ehhez feltétlenül szükséges az osztályfőnök, a testnevelő, a többi szaktanár és a gyakorlati oktatók konzultációja, együttműködése: a testnevelő nagy segítségére lehet a szaktanárnak, a gyakorlati oktatónak a tanuló képességei, készségei fejlesztésében.

Természetesen az itt leírtak csak kiindulópontul, vezérfonalként szolgálhatnak a tanárnak. Munkájukhoz, pályairányító, pályára felkészítő tevékenységükhöz némi segítséget nyújthatnak, de a konkrét tervezést — tanulói ismeretében, kollégáival konzultálva — minden testnevelő tanárnak magának kell végeznie.

---

## A testi aktivitás hatása az ember szervezetére

A testi aktivitás, függetlenül attól, hogy az fizikai munka, gyakorlás, játék, tánc, sport, megterheli a mozgási rendszert, a vérkeringést, a légzést.

A testi aktivitás hatására vonatkozó adatok állatkísérletek eredményeire, és az emberek megfigyelésére alapulnak. Ezideig még nem állapították meg egyértelműen, hogy a testgyakorlatok lényeges hatással vannak-e a *csontok* hosszúságának növekedésére.

Negyven évvel ezelőtt Steinhaus hipotézist állított fel, amelyet sem nem erősítettek meg, sem nem vetettek el. Egyes nézetek szerint a csontokra gyakorolt testi hatás elősegíti azoknak növekedését, de a túlságosan erős és hosszú ideig tartó nyomás késleltetheti a csontok növekedését. Bebizonyosodott ellenben, hogy a testi gyakorlatok hiánya a csontok meszesedéséhez vezet. A hosszan tartó erőfeszítések a csontok nagyobb keménységét okozzák.

Az izomszövetben a változások a rövid ideig tartó edzés hatására nem állandóak, és az edzés befejezése után megszűnnek. Négyhónapi súlyemelőedzés hatására az izmok növekedtek, de hat hónappal azok abbahagyása után a változások megszűntek. Az edzés hatással van a zsírszövet mennyiségének csökkentésére, de sokszor a testsúly változása nélkül. Az aktivitásnak lényeges szerepe van az elhájasodás megelőzésében. A kis aktivitás egyik tényezője a koszorúér-megbetegedéseknek. A rendszeres testgyakorlatok fontosak a koszorúér-megbetegedések megelőzésében.

A cikket a folyóirat számára *Malina* R. a Texasi Egyetem Antropológiai Tanszékének vezetője írta, és 1975. augusztusában Jablonban adta elő.

*(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1976. 8. 5—7.)*

# Kollégistáink úszótudásáról

GERGELY FERENC

Életünk feltétele, szerves tartozéka a víz. Nemcsak isszuk, főzésnél hasznosítjuk, tisztálkodunk benne, de felüdülést, gyógyulást, egészségvédelmet, fizikai erősödést nyerünk általa, közlekedünk segítségével. Mindezt csak akkor tehetjük jó lélekkel, felszabadult örömmel, ha biztonságosan mozgunk benne, megtanulunk úszni. Ennek felismerése életünk természetes velejárója, a szükséges következtetést mégse vonjuk le. Kisgyermekeinket féltő gonddal tanítjuk járni, barátkozásuk a vízzel jóval később, vagy sohasem történik meg. Ez az egyoldalúság is sok hátránnyal jár, számtalan esetben fiatal életekkel fizetünk érte.[1]

A századfordulón egyesek azt remélték, hogy a magyar ifjúságot az *iskola fogja megtanítani úszni*.[2] A két világháború között, elsősorban a katonai előképzés igényétől sarkallva, jelentős erőfeszítések történtek a felnövekvő generációk úszásoktatása érdekében.[3] Az elmúlt években minden eddiginél jelentősebb, tervszerűbb és messzetekintőbb munka bontakozott ki az „úszóanalfabétizmus" teljes és végleges felszámolása érdekében.[4] Az örvendetes jelszó: *minden fiatal* tanuljon meg úszni az általános iskolában, s ahol mód van rá már az óvodában. A program végrehajtásának rég óhajtott kedvező hatását néhány év múlva országos méretekben éreznünk kell.

Egy középiskolai fiúkollégiumban (Arany János Fiúkollégium, Budapest) azt vizsgáltuk, milyen tanulóink úszótudása, és kitértünk az ezzel összefüggő fontosabb kérdésekre is.

*A vizsgálat körülményei*

Kollégiumunkban 5 tanár irányításával 78 tanuló él, dolgozik. Első évfolyamunk már nincs, másodikos 29, harmadikos 28, negyedikes 22. Tanyán nőtt fel és él 3, falun 25, nagyközségben 26, városban 22, nagyvárosban 4. Agrárjellegű település ad otthont, környezetet 54 fiatalnak. Nem fizikai jellegű kategóriába sorolt 15, kisárútermelő, kiskereskedő gyermeke 2. Sokan szakközépiskolások és ami témánk szempontjából jelentős, kollégistáink zömét a Hajózási Szakközépiskolások alkotják. Választott hivatásuk a vízhez köti őket, iskolájukba csak úgy nyerhettek felvételt, ha úszni tudásukról bizonyságot tettek.

Vizsgálatunk anyagát erre a célra kidolgozott adatlapból, beszélgetésekből és a kollégiumok között 1973 óta folyó versenyek tapasztalataiból nyertük.

Adatlapunk a következő fő kérdésekre keresett választ: úszástudás; ki és milyen idős korában tanította meg növendékeinket úszni; mit jelent ez teljesítményben (nem technikában!); van-e úszáslehetőségük, s ha igen ki, illetve kik biztosítják azt; milyen rendszeresen úsznak; ez a program mennyi időt vesz igénybe; mik a fő jellemzői uszodalátogatásaiknak és tanultak-e vízbőlmentést?

Adatainkat táblázatokban dolgoztuk fel. Ezekből hármat közlünk, a többire csak hivatkozunk.

*A vizsgálat eredményei*

A 78 fiú közül nem tud úszni 4 másodikos, 8 harmadikos és 1 negyedikes. Egy társadalmi egyesületbe igazolt versenyző van.

Testnevelésből 1 tanuló kapott felmentést (1. táblázat).

| Hány éves korában tanult meg úszni? | Osztály | | | | Összesen |
|---|---|---|---|---|---|
| | I. | II. | III. | IV. | |
| 0—3 | — | — | 1 | — | 1 |
| 4—8 | — | 9 | 8 | 4 | 21 |
| 9—13 | — | 13 | 10 | 12 | 35 |
| 14—18 | — | 2 | 1 | 5 | 8 |

1. táblázat.

A legtöbb kollégista 9—13 éves korában tanult meg úszni, tehát amikor az általános iskola felső tagozatába járt. Az úszóképesség megszerzésének igen lényeges problémájára mutat az a tény, hogy 3 éves koráig mindössze 1, középiskolás korában — itt is az első két év — pedig 8 növendék szabadult meg a „víziszonytól". (2. táblázat).

| Kitől tanult úszni? | Osztály | | | | Összesen |
|---|---|---|---|---|---|
| | I. | II. | III. | IV. | |
| Szülei | — | 4 | 3 | 1 | 8 |
| Ifjúsági szervezet | — | 1 | 3 | 2 | 6 |
| Iskola | — | — | — | — | — |
| Sportegyesület | — | 4 | 2 | — | 6 |
| Kollégium | — | — | — | — | — |
| Egyedül | — | 14 | 13 | 18 | 45 |

2. táblázat

Meglepő, hogy milyen csekély közvetlen szerepet játszik ebben a munkában a család, az iskola, a kollégium és az ifjúsági szervezet. Az önálló úszástanulásra vonatkozó adat mögött többnyire a barátok, társak segítsége rejlik, mint a legjelentősebb motiváló erő. Ez egyúttal újra igazolja a tanulók egymásra gyakorolt kedvező hatásáról szóló pedagógiai álláspontot.

Nem lehetünk elégedettek az uszodalátogatás mértékével. Sashegyen élő növendékeink szinte kizárólag a Sportuszodát és a Komjádi uszodát látogatják, a hosszú utazás fékezi a kedvet (3. táblázat).

| Milyen rendszeresen úszik? | Osztály | | | | Összesen |
|---|---|---|---|---|---|
| | I. | II. | III. | IV. | |
| Naponta | — | — | — | — | — |
| Hetenként többször | — | 1 | 3 | 2 | 6 |
| Hetenként egyszer | — | 7 | 3 | 5 | 15 |
| Kéthetenként | — | 8 | 3 | 5 | 16 |
| Havonta | — | 4 | 4 | 7 | 15 |
| Ennél is ritkábban | — | 1 | 5 | 2 | 8 |
| Tud, de nem úszik | — | 2 | 3 | — | 5 |

3. táblázat

Mégsem tartjuk azonban indokoltnak, hogy ilyen kevesen járnak hetenként többször uszodába. Valószínűleg egyszerűen arról van szó, hogy megfelelő külső motiváció híján, az úszás nem épült be növendékeink életvitelébe, nem vált igénnyé. Feltehetően mérsékli kedvüket az uszodák nyitvatartási rendje is, amely általában nem esik egybe szabadidejükkel. Nem tudok magyarázatot adni arra, hogy miért nem járnak uszodába azok a tanulók, akik tudnak úszni, lehetőségük is van erre.

Azok a tanulók, akik többé-kevésbé rendszeresen járnak uszodába, egy alkalommal általában két órát fordítanak erre a célra, ebben természetesen nem szerepel az utazás időtartama. A többség osztálytársaival, kortárs barátaival, illetve leánypartnerével megy uszodába. Vízben idejüket jórészt előre megtervezett távot, vagy alkalomszerűen, változó távot folyamatosan úszva töltik el. Kis csoportjuk — 14—18 éves korban is — játszani szeret elsősorban.

Úszótudásuk az általános tapasztalattal egybevág. Négy úszásnemben alig négy-öt növendék járatos. Legtöbben a mellúszást ismerik (58), valamivel kevesebben a gyorsúszást (53), pillangózni mindössze tizenketten tudnak. A mellúszás még ennél is kitüntetettebb helyet foglal el a legjobban kedvelt úszásnemek választásánál. A 38 mellúszót 27 gyorsúszó követi, s a pillangóúszást mindössze 1 tanuló jelölte meg. Folyamatosan, megállás nélkül 28 fiú képes ezer métert, vagy ennél is nagyobb távolságot leúszni (négyen huszonöt, hárman ötven, öten száz, kilencen kétszáz, hatan háromszáz, tizenketten négyszáz métert vállaltak). Szakszempontból is megfelelő technikáról — bármelyik úszásnemről is legyen szó — alig négy-öt tanuló képes számot adni. Vízbőlmentési képességük, hivatalosan igazolható és eredményesen alkalmazható képzettségük gyakorlatilag nincs.

Úszástanulási, uszodahasználati lehetőségük biztosított, ebben a család, ők maguk, s a kollégium vállalja a terhek zömét.

Most érettségiző növendékeink az 1966/67-es tanévben kezdték meg általános iskolai tanulmányaikat. Az új általános iskolai testnevelés tanterv utolsó osztálya 1982/83-ban kerül bevezetésre. Igen jelentős tehát azoknak a fiataloknak a száma, akik valami-

lyen oknál fogva nem, vagy csak igen gyengén sajátították el az úszás tudományát. Éppen ezért úgy látjuk, hogy az OM és az OTSH által megalapozott és irányított országos úszásoktatási program ellenére akad teendőnk, éppen elég. Ezeket — saját tapasztalatainkat is felhasználva — így összegezzük:

1. növelni kell a *családok* szerepét gyermekeik minél korábbi úszásoktatásában, elsősorban példamutatással;

2. az *Úttörőmozgalom és a KISZ* szervezzen tagjainak úszóoktatást, támassza velük szemben követelményként az úsznitudást;

3. a *kollégiumok* ne csak a feltételek biztosításában járjanak élen, Diáktanácsaik teremtsenek *kedvező légkört* az úszástanuláshoz;

4. az úszóoktatáson túl minden érintett fordítson gondot a *vízbőlmentés* oktatására, gyakorlati elsajátítására, hiszen a százezreket nevelő ifjúsági mozgalom nem nélkülözheti az eredményes segélynyújtásra is képes fiatal vezetőket;

5. *rendszeres uszodalátogatással* érjük el azt, hogy végzett középiskolásaink továbbra is szeressék, igényeljék az úszást és mint fiatal szülők kicsi korban szerettessék meg gyermekeikkel a vizet.

Feltételezzük, hogy a többi bentlakásos intézményben hasonló a helyzet.[5] Írásunknak ezért is visszhangra kellene találnia.

*Jegyzetek*

1. Napilapjaink sajnos nap mint nap tudósítanak bennünket halálos végű vízi gyermekbalesetekről.

*1971-től 1978 első félévéig* a következő iskolás korúak fulladtak vízbe:

| *14—18 év közöttiek* | | *14 év alattiak* | |
|---|---|---|---|
| 1971-ben | 40 fő | 1971-ben | 33 fő |
| 1972-ben | 30 fő | 1972-ben | 26 fő |
| 1973-ban | 34 fő | 1973-ban | 29 fő |
| 1974-ben | 22 fő | 1974-ben | 30 fő |
| 1975-ben | 14 fő | 1975-ben | 41 fő |
| 1976-ban | 13 fő | 1976-ban | 30 fő |
| 1977-ben | 13 fő | 1977-ben | 42 fő |
| 1978-ban (első félév) | 7 fő | 1978 (első félév) | 22 fő |

2. Zászlónk, 1905. május 15. 215. l.

3. *Gergely Ferenc:* A testnevelés és sport szerepe a leventeintézményben. Bp., 1976. Kézirat. Testneveléstudomány. Szerkesztés alatt.

4. Művelődésügyi Közlöny, 1976/11. 426—27. l. A Minisztertanács 1015/1976. (V. 15.) sz. határozata az ifjúság testnevelésének és tömegsportjának fejlesztéséről.

Az általános iskolai nevelés és oktatás terve II. kötet. Főszerkesztő: *dr. Szebenyi Péter.* Bp., 1978. 247—77., 283., 291. lapok, III. kötet 505—506. l.

A gimnáziumi nevelés és oktatás terve. Főszerkesztő: *dr. Szabolcs Ottó.* Bp., 529. l.

Testnevelés. Teljesítményfüzet a középiskolák I—II. osztálya számára. Bp., 1978. 27., 29. l., uo. III—IV. osztályok számára. Bp., 1978. 23., 41. l. *dr Nagy Tamás:* A tanulók fizikai felkészültségének mérése a testnevelésben Bp., 1977. 3. l. Az Oktatási Minisztérium az 1976/77. tanévben kiadta az általános iskolák és középiskolák részére készített testnevelési „teljesítmény teszteket". Ezek a kiadványok nem tartalmaznak a fiatalok úszóképességének fejlesztését célzó — *növekvő* — követelményeket.

Nincs tudomásunk arról, hogy az Úttörőmozgalom, és a KISZ illetékesei pontos, részletes utasításal támogatnák a mozgalom keretébe tartozók úszásoktatását. (1978-ban 430 917 kisdobost, 499 776 úttörőt, 836 964 KISZ-tagot tartottak nyilván. Utóbbiból középfokú oktatási illetve nevelési intézmény keretében működik: 190 223.)

5. A budapesti Móricz Zsigmond Kollégium 162 növendékéből 70, a Kreutz Róbert Kollégium 51 növendékéből 16, a József Attila Kollégium 247 leánynövendékéből 62, a 27 fiú közül pedig 22-en tudnak úszni!

---

## A végzett tanárok költözése

A társadalom fejlődésében — írja *Schmidt*, L. — lényeges szerepet játszottak és játszanak az emberek átköltözései, az ún. migrációk. A legrégibb időktől kezdve napjainkig megfigyelhetjük ezt a jelenséget. Lengyelországban ezt a kérdést csak a második világháború után vizsgálták alaposabban.

Általában faluról városokba, ipari környezetbe költöznek át az emberek, gazdasági szempontból fejlett területekre. A költözés hozzájárult az ország gazdasági fejlődéséhez. 1951 és 1961 között az országban 22 milliónál több helyzetváltoztatás történt. E számból 9,5 millió a város és a falu között volt.

A Lengyel Testnevelési és Turisztikai Központi Bizottság szakreszortjai 5159 végzős testnevelési hallgató életsorsát kísérték figyelemmel. Megállapították, hogy legjobban kedvelik a végzett hallgatók a gdanski és katowiczei vajdaságban való elhelyezkedést. Az első munkavállalás után a legkevesebben a 100 ezernél nagyobb lélekszámú városokból költöztek el. Sokan változtattak helyet az 5—50 000 lakosú helységekből. Egyesek többször is változtattak munkahelyet: egy esetben 11,4%, kétszer 21,5%, háromszor vagy többször 7,3%.

*(Wychowanie fizyczne i higiena szlkona, 1976. 8. 8—11.)*

# Vegyes gondolatok az atlétikus képzésről

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

A testnevelő tanár szakmai szilárdságát elsősorban abban látom, hogy nemcsak a tényezők közötti változások okait ismeri fel, hanem a tényezők közötti változások következményeit távlatokban is helyesen tudja értékelni. Ellenkező esetben a szakmai korrekciók nemcsak elkésnek, hanem szabályozottságukat is nélkülözik. A kompenzálás túlkompenzálásban érvényesül és az előrehaladás a változó sebesség mellett legfeljebb csak ide-oda cikázásnak értékelhető.

Testnevelésünkben a korszerűsödés útja nem jól kiépített kényelmes autósztráda, melyen zárt egységben a vezetővel az élen lépést tartva menetelünk. Egyenként járjuk a turistautakat, de úgy vélem mégis pilóták módjára kell tájékozódnunk. Az esetleges eltévedéseknél így nem térhetünk vissza a régi útra, hanem a célt ismerve a tájékozódási ponttól új haladási irányt kell meghatároznunk. Ezért is szükséges munkánk ellenőrzése, az állandó tájékozódás, mert úgy mint a repülőgépet az oldalszél, úgy téríthet el bennünket is egy-egy észrevétlen időszerű áramlat.

A Budapesti Műszaki Egyetem Testnevelési Tanszékének kollektívája hasonló célzattal végzett felméréseket 1977-ben az első éves hallgatóknál.

940 férfit és 230 nőt kilenc motorikus próbával és 27 kérdéses szociometriai adatfelvétellel mértünk fel. A sokoldalú gépi adatfeldolgozás értékei közül a legjobban a férfiak 100 m-es síkfutásának, távolugrásának és súlylökésének eredményei leptek meg bennünket. Az 1971-es hasonló felmérésekhez viszonyítva ugyanis a teljesítmények csökkentek. Különösen érthetetlenül állunk az esetleges kérdések előtt, ha figyelembe vesszük még azt a tényt is, hogy a vizsgáltak 61%-a a középiskolában vagy egyesületben már rendszeresen sportolt.

Az atlétika népszerűségével sem lehetünk elégedettek. 20 sportág kívánság rangsorában az atlétika 1,5%-os érdeklődéssel a 16. helyet foglalja el.

Hallgatóinkat gyengének is értékeltük, mert a felső végtag, váll és felső törzs izomerejét igénylő húzódzkodásban férfi hallgatóink 50%-a nem teljesítette az Edzett ifjúságért mozgalom 1 pontját érő öt felhúzódzkodást. A tényeket tudomásul véve feltételezhető, hogy az új tanterv bevezetését megelőző időszakban az ifjúságért tett nem kis jelentőségű intézkedések nem hozták meg a várt eredményt. Az okok sokrétűek és feltételezhető, hogy a kívülről történő szorgalmazások úgy hatottak testnevelésünkre (talán éppen azok sürgőssége miatt), hogy azok beépülésének szakmai szabályozása elmaradt. Hasonlóképpen értékelem az atletikus képzést is.

Az atletikus képzés fogalmával kapcsolatos vizsgálódást nemcsak népszerűsége indokolja, hanem azért is fontosnak tartom, mert minden képzés, mint módszer, egyben mindig eszközökhöz is kapcsolt. Jelen esetben az atlétika mozgásanyagához (futásokhoz, ugrásokhoz, dobásokhoz). Az atletikus képzés jó szándékú, de túlzott kihangsúlyozása tantárgyunkban oda vezethet, hogy a testnevelés célkitűzését annak egyik részfeladatává szűkíti. Az atletikus képzés atléták képzésévé módosul, vagy csak a fizikai képességek fejlesztésére korlátozódik.

Távol álljon tőlem, hogy az atlétika mint sportág népszerűsítése ellen foglaljak állást, hiszen az csak nagy pozitívum lenne, ha tanulóink többsége atletizálna, a versenyteljesítmény javítása érdekében rendszeresen sportolna. De úgy vélem, túlzás az óráinkon alkalmilag futó, ugró és dobó tanulókat atlétáknak tekinteni.

## *Az „atlétikus képzés" fogalmának vizsgálata*

A kérdést 1978-ban egy budapesti továbbképzés előadója már felvetette és úgy oldotta meg, hogy az atletikus képzést nem tar-

totta atlétaképzésnek. A lényeg azonban éppen úgy nem tisztázódott, mint ahogy nem tudjuk, hogy a kalapnak milyen színe van akkor, ha az nem szürke. Legutóbb a TF-en olyan tanári szakdolgozattal is találkoztam, amely középiskolában az atletikus képzés eredményét futó, ugró és dobó számokkal mérte fel.

A versenysportban a fogalom kevésbé problematikus, bár a 60-as évek elején a német „Grundausbildung" kifejezés átvétele, amely szó szerinti fordításban alapképzést jelent, nem a legszerencsésebb és nem is egyértelmű. Nem szorul különösebb magyarázatra, ha egy kosár- vagy kézilabdacsapat játékosaira azt mondjuk, hogy atletikusan képzettek vagy nem mozognak atletikusan. De igen furcsa lenne, ha ugyanezt az atlétákra vonatkozóan értelmeznénk. Talán az természetes, hogy ha valaki fut, dob vagy ugrik, az már eleve atletikusan is képezi magát? A fogalom pontosabb megközelítéséhez induljunk ki a szó klasszikus értelmezéséből.

A görögöknél az „atléta" kifejezés alatt nem a mai értelemben vett könnyű atlétát értették, hanem versenyzőt, sportolót. Ezért talán nem járok messze az igazságtól, ha az atletikus képzés alatt módszereiben sportos képzést értek. Látszatra ez ellentmondásnak tűnik, ha testnevelésünk általános célkitűzését tekintjük, azonban a képzés eszközei nem szűkülnek le egy-egy sportág mozgásanyagára, képességfejlesztésére. Lényegét a tanártól és diáktól megkövetelt olyan hozzáállásban látom, amelynek rugóját a „kötelesség teljesítésből" fakadó feladat és teljesítményrendszer elérésére való irányultság jelenti. Céltudatos hozzáállás a mozgástechnika tanulásában, gyakorlásában, feladathelyzetek megoldásában, a fizikai képességek fejlesztésében éppen úgy, mint ahogy természetes a játékban, versenyeken, vetélkedőkön a maximális hozzáállás. A mondottak nem jelentenek újat és nem hiszem, hogy ellentmondana testnevelésünk jelenlegi koncepciójának.

A kötelező testnevelés, az iskolai sport és versenysport kapcsolatának közös nevezőjeként értelmezem a sportos képzést. Sajnos még nem mondhatjuk, hogy a versenysportban egységes elképzelések szerint alkalmaznák. Úgy vélem az engedmények irányában éppen azért tolódik el diáksportunk, mert a sportos módszerekhez a kötelező foglalkozásokon nem szoktatott ifjúságunk lemorzsolódását így próbálják megelőzni. Lehetségesnek tartom azt is, hogy 61%-ban rendszeresen sportoló egyetemi hallgatóink is zömmel hasonló edzéseken vehettek részt. A sportos edzések módszereinek a testnevelési órákon való megszokása azt jelenti, hogy ezt az önként vállalt kötelezettség mellett már természetesnek veszik. Ami pedig természetes, az már nem lehet sem kellemetlen, sem kényszer. Az atletikus képzés ilyen értelmezésével tanulóinknál azt hiszem nemcsak egy sportág irányába egyengetjük az utat, hanem minden sportág kapuját egyformán tárjuk ki előttük.

## *„A ló túlsó oldala"*

Aki egyensúlyozott már keskeny rúdon vagy csövön, az tudja, hogy a kezdeti egyensúly hogyan romlik és a központból jövő irányításnak mint tudatos szabályozásnak mi a következménye. A magyarázat egyszerű: a test súlypontjának alsó végtagon keresztüli egyensúlyban tartása elsősorban gerincvelői szinten rendeződik, így a központi „segítség" szabályozás nélkül direkt érvényesül. A láb korrekciós lendítése szabályozatlan marad és az egyensúly visszaszerzésének szándéka a teljes egyensúlyvesztéshez vezet.

Átvitt értelemben ugyanilyen „gerincvelői" szabályozást kell betöltenie a testnevelő tanár szakmai munkájának. Ennek elmaradása szabad utat enged az „irányelvek" végrehajtásának, de ezzel nemcsak az alkotó jellegű nevelő-oktató munkánk degradálódik ügyintézéssé, hanem biztosított a túlkompenzálás előfeltétele is.

A ló túlsó oldalára gyakran tehát nem azért esünk át, mert nálunk magyaroknál ez történelmi tradíció, hanem azért mert a lóraszállás mozgásvezérlési szempontból szabályozatlan.

Az esetleges szakmai cikcakkban haladásért azonban nem mindig a testnevelő a felelős. Mindenki ismer olyan példát, amikor egy-egy kívülről szorgalmazott megbízatás zavarja meg a testnevelés tervszerűségét vagy a hagyományos házi versenyeket. Ez érthető, mert az elért teljesítményen keresztül nemcsak

az iskolát, hanem a tanári munkát is értékelik.

Egy testnevelő iskolája tanulóiért elsősorban a kötelező testnevelési órákon, majd a jól szervezett és irányított iskolai sportban tehet a legtöbbet. Igaz az ilyen széles társadalmi igények szemszögéből legfeljebb csak az igazgató értékelt, akit rendszerint azonban az iskola presztízse a versenyeken nyújtott eredmény jobban érdekel. A versenysport utánpótlásának szűkebb társadalmi igénye a gyakorlatban azonban szervezetten és folyamatosan képviselteti magát. A gyakran anyagilag is érdekelt képviselők a testnevelő tanár munkáját ezért érthető módon nemcsak szolgáltatásnak tekintik, hanem a szolgáltatás mértékétől függően nyilvánítják elismerő vagy elmarasztaló véleményüket is.

Példaként említek meg egy olyan fővárosi általános iskolát, ahol egy férfi és egy nő testnevelő 68 fiú, leány és kisdobos háziversenyt rendezett egy év alatt. A kerületi rendezvények száma elérte a 22-t és ezen kívül még 4 iskolai bemutatón is részt vettek, a megmozdulások száma majdnem elérte a százat.

A 360 felső tagozatos tanuló közül a különböző versenyek 250 „főt" aktivizáltak, ami rendkívülinek mondható. A statisztikai adatok azt is bizonyították, hogy igen gyakran a kerületi szinten tömegeket megmozgató versenyek iskolai viszonylatban „korosztályi élsportnak" értékelhetők. Bár az iskola több egyéni és csapatelsőséget ért el a kerületi versenyeken a versenysportot képviselő vélemény mégis az volt, hogy „dolgoznak, csak nem elég eredményesen".

A hozzáállás és szervezés maximumát produkáló testnevelőket (akik nem voltak anyagilag érdekelve) azonban nem kell félteni, hogy jövőre a gazdaságosabb értékelés miatt esetleg átesnek a ló „kedvezőbbik oldalára". Biztos vagyok e jelekből, hogy azok a tanárok, akik nevelő-oktató munkájukat nem szolgáltatásnak, hanem ahogy Kerékgyártó Imre fogalmazta, „felelősségteljes szolgálatnak" tekintik, azok mindig felelősséget éreznek a jövő nemzedéke iránt. Jól tudják, hogy ma már a ló túlsó oldalán az az ifjúság huppan, amely eddig is többször volt szenvedő alanya a jó szándékú túlkompenzálásoknak.

# A testnevelőtanár személyisége

## Egy felmérés tanulságai

DR. NAGY GYÖRGY

1979 januárjában a Tetnevelési Főiskola II. éves női (N=47) és férfi (N=49) hallgatóit megkértük, hogy írják le azokat a kedvező és kedvezőtlen tulajdonságokat, amelyek jó, illetve nem jó, ha a testnevelő tanárt jellemzik. A felmérés eredményét az 1. és a 2. táblázatban közöljük.

*A tulajdonság-kategóriák részletesebb indoklása:*

A hallgatók válaszainak csoportosítása révén alakítottuk ki a kedvező és kedvezőtlen tulajdonság-kategóriákat. A leginkább jellemző válaszokat ismertetjük az egyes kategóriáknál.

*Kedvező tulajdonságok:*

*1. Humanitás, a tanulók szeretete:*

Jókedvű, barátságos, türelmes;
Közvetlen a kapcsolata a tanulóival, de azért határtartó;
A gyengébbekkel is megszeretteti a testnevelést;
Humánus, megértő;
Hangulatos, változatos órákat tart.

*2. Önmagával szembeni igényesség:*

Szakmáját jól ismeri és szereti;
Hivatástudata van;
Állandóan képezi magát;
Munkájának tudományos alapot ad;
Sportban sokoldalúan képzett;
Indokolja a tananyagot.

1. táblázat

| Kedvező tulajdonságok | Nők | | Férfiak | | Összesen | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Válaszszám | % | Válaszszám | % | Válaszszám | % |
| 1. Humanitás, a tanulók szeretete | 66 | 46 | 47 | 35 | 113 | 41 |
| 2. Önmagával szembeni igényesség | 24 | 16 | 30 | 22 | 54 | 19 |
| 3. Önbizalom | 24 | 16 | 24 | 18 | 48 | 17 |
| 4. Igazságosság | 13 | 9 | 8 | 6 | 21 | 7 |
| 5. Általános műveltség, intelligencia | 3 | 2 | 15 | 11 | 18 | 6 |
| 6. Szervezőkészség | 8 | 5 | 3 | 2 | 11 | 4 |
| 7. Beilleszkedési készség | 2 | 1 | 3 | 2 | 5 | 1 |
| 8. Edzettség, fizikai felkészültség | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| Összesen: | 142 | 96 | 132 | 97 | 274 | 96* |

*Megjegyzés: A százalékos eredmények kiszámításában nem vettünk javításokat, ezért nem adja ki a 100-%ot.

*3. Önbizalom:*

Határozott, erélyes, magabiztos;
Kitartó, következetes, célratörő;
Példamutató.

*4. Igazságosság:*

Fegyelmezett, mind önmagával, mind tanítványaival szemben;
Mentes az előítélettől és az elfogultságtól;
A tanulók adottságait figyelembe véve értékeli fejlődésüket;
Becsületes, korrekt.

*5. Általános műveltség, intelligencia:*

Helyesen és gyorsan reagál a különböző helyzetekre;
Széleskörűen tájékozott, művelt.

*6. Szervezőkészség:*

Lelkes, öntevékeny;
Vállalkozó szellemű.

*7. Beilleszkedési készség:*

Tantestületi kollégáihoz alkalmazkodó.

*8. Edzettség, fizikai felkészültség:*

Fizikailag képzett, edzett;
Erős, ügyes, jó a bemutatókészsége.

*Kedvezőtlen tulajdonságok:*

*1. Következetlenség, tervszerűtlenség, közönyösség:*

Monoton órákat tart, unalmasan tanít;
Nem érez elhivatottságot a pálya iránt;
Szétszórt, fásult, unott, figyelmetlen;
A tanórákon kívül nem foglalkozik a tanítványaival;
Hangulatai uralkodnak rajta;
Rendszertelenül dolgozik;
Készületlenül tartja meg a tanóráit;
Lusta, hanyag, felelőtlen;
Türelmetlen, gyorsan kívánja a tanulótól az eredményt.

2. táblázat

| Kedvezőtlen tulajdonságok | Nők | | Férfiak | | Összesen | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Válaszszám | % | Válaszszám | % | Válaszszám | % |
| 1. Következetlenség, tervszerűtlenség, közönyösség | 41 | 31 | 36 | 30 | 77 | 30 |
| 2. Drillszerű óravezetés | 23 | 17 | 21 | 17 | 44 | 17 |
| 3. Elfogult, igazságtalan | 15 | 11 | 19 | 15 | 34 | 13 |
| 4. Teljesítménycentrikus | 19 | 14 | 5 | 4 | 24 | 9 |
| 5. Kapcsolatteremtés hiánya | 11 | 8 | 11 | 9 | 22 | 8 |
| 6. Szakbarbarizmus | 8 | 6 | 13 | 10 | 21 | 8 |
| 7. Szakmai hiányosság | 4 | 3 | 12 | 10 | 16 | 6 |
| 8. Rossz szervező | 11 | 8 | 2 | 1 | 13 | 5 |
| Összesen: | 132 | 98 | 119 | 96 | 251 | 95* |

*Megjegyzés: A százalékos eredmények kiszámításában nem vettünk javításokat, ezért nem adja ki a 100%-ot

*2. Drillszerű óravezetés:*

Túlzottan megköveteli a tanítványaitól a fegyelmet;
Agresszív, akarnok;
A precíz mozgásvégrehajtás követelményét eltúlozza;
Tanítványaitól csak azt követeli meg, hogy az ő utasítására legyenek aktívak;
Az egyéni kezdeményezést elnyomja.

*3. Elfogult, igazságtalan:*

Rosszindulatú, bosszúálló, visszaél a helyzetével;
Kivételez az ügyesebb tanulókkal;
Előítéletei vannak, nem tárgyilagos;
Ígéreteit megszegi;
Fizikai képességeit fitogtatva, önmagát teszi meg etalonnak.

*4. Teljesítménycentrikus:*

„Beskatulyázza" a tanulóit;
Csak a kedvenc sportágával törődik;
A sportot nem kedvelőket nem szereti;
Csak a jókkal foglalkozik.

*5. Kapcsolatteremtés hiánya:*

Elveszíti a tanulók bizalmát;
Nem bízik a tanulóiban;
Nem jók a kollegiális kapcsolatai;
Zárkózott, vagy ellenkezőleg, túlzottan bizalmaskodó a tanítványaival;
Nem jó a kapcsolata a szülőkkel;
Komor, nincs humorérzéke.

*6. Szakbarbarizmus:*

Csak egyes sportágak érdeklik;
Csak a szakmai dolgok érdeklik, azokat ismeri;
Beszűkült.

*7. Szakmai hiányosság:*

Nincs egyéni elképzelése a munkájáról;
Nem fejlődőképes;
Bemutatókészsége nem jó.

*8. Rossz szervező*:

Határozatlan, nem tud fegyelmet tartani;
Erélytelen;
A helyi körülményekhez rosszul alkalmazkodik.

*Általános és speciális tulajdonságok*

A leírtakból kitűnik, hogy ezek a tulajdonságkategóriák a jó vagy a rossz pedagógust *általában* jellemzik. Kérdés, vajon jogos-e a testnevelő tanárt jellemző tulajdonságokat e kategóriákon belül *tantárgy specifikusan* értelmeznünk? Véleményünk szerint nemcsak lehet, hanem kell is, mert a tantárgy jellege ezt megköveteli. Néhány ilyen jellemző tényező:

1. A testnevelés tantárgyból nincs „házi feladat". Ez azt jelenti, hogy a tanórákon kell elsajátítaniuk és begyakorolniuk a tananyagot a tanulóknak. Lényegében tehát ugyanannyi a tanulási és gyakorlási lehetősége a jó és a gyengébb adottságú diáknak, s ez az egyéni különbségeket jobban elmélyítheti. Más — verbálisan tanulható — tantárgyak esetében ugyanis a gyengébb adottság az otthoni fokozottabb munkával, nagyobb szorgalommal kiegyenlíthető. A testnevelő tanár humanitásának, megértésének olyan érzelmi kötődést kell eredményeznie tanulóiban a testnevelés iránt, hogy azok a képességfejlesztés időigényes munkáját önként vállalt „házi feladat" formájában végezzék el a jobb tanulási teljesítmény érdekében. Az ilyen magatartás csak stabil motivációs alap esetében alakulhat ki tartósan.

2. A testnevelő tanár közvetlen és azonnali visszajelentést kap tanulóinak teljesítményéről minden tanórán. Erre a *cselekedtetés* adja meg a lehetőséget, mert a mozgásvégrehajtásban a helyes és helytelen tényezők egyaránt feltárulnak. Mivel a tanár egyidőben látja mind a jó, mind pedig a rosszul dolgozó tanítványait, a közvetlen összehasonlítási lehetőség egyaránt eredményezhet benne türelmetlenséget, vagy ellenkezőleg, megértést. A gyengébbekkel szembeni türelmetlenséget a teljesítményt befolyásoló okok elemzésének segítségével tudja meggátolni, hiszen a cselekvéstanulásnak sok szempontból lassúbb a folyamata, mint a verbális vagy perceptuális tanulásé.

3. A tantárgy jellegéből fakad, hogy a tanulóknak aktívaknak kell lenniük a tanórákon. Az aktivitás olyan egyéni teljesítményt jelent, amelyben a tanulók közvetlenül összemérhetik teljesítményeiket. Az összehasonlítás eredményeként pedig többen kudarcot élhetnek át, s a tartós kudarc teljesítmény- és igényszintcsökkentő hatása bizonyított tény. Ezt a gátlást az egymást segítő osztályközösség magatartása, s az egyéni tulajdonságokat figyelembe vevő tanári célmeghatározás a minimumra csökkentheti.

A tantárgyi sajátosságok további részletezését mellőzzük, mert úgy véljük, hogy a leírtak bizonyíthatják az általános jellemzéstől eltérő tanári magatartásformák szükségességét.

*Összefoglalás:*

A hallgatók állásfoglalása, középiskolai és egyetemi tapasztalataik alapján alakulhatott ki, elsődlegesen ezek formálhatták nézeteiket. Amennyiben elfogadhatók a leszűrt egyéni tapasztalatokból eredő vélemények, úgy tanárképzésünk számára az a feladat adódik, hogy személyes példaadással erősítsük a pozitív személyiségvonások kialakulását jövendő kollégáinkban.

---

## A helyből távolugrás szintje

Néhány szerző az ugrást speciális erőkifejtésnek tartja. Az ugrás értékéről a gyorsaság, különösen az egyes mozgások végrehajtásának gyorsasága dönt. A gyakorlatban legtöbbször a távolugrást nekifutással, ritkábban a helyből távolugrást, a helyből hármasugrást, vagy a helyből ötösugrást használják.

Az ugráseredmények összehasonlításánál *Drabik*, J. kísérlete alapján a legnagyobb különbség a 11—12 éves lányok és fiúk, és a 15—16 éves fiúk között van. A legkisebb eltérés a 15—16 éves lányoknál és fiúknál van. Egymáshoz közeli eredményeket értek el a 12 éves fiúk és lányok, a legnagyobb különbség a 18 éveseknél van.

Az ugrás szintje 8—19 éves kor között a lányoknál 62,1%-kal, a fiúknál 71,6%-kal nőtt. A távolugrás nekifutással eredményei hasonlóak a helyből távolugráséhoz. A helyből távolugrás eredménye nagymértékben függ a talajérés technikájától. A helyből távolugrást az alsóbb osztályokban lehet jobban alkalmazni. A 8—19 éves kor között a távolugrás nekifutással eredménye gyorsabban növekszik, mint a helyből távolugrásé.

*(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1977. 3. 70—72.)*

# Tanácsok a tanmenet készítéséhez

DR. SZABÓ BÉLA

Az örvendetesen megnövekedett óraszám tanítási anyagának elrendezése gyakran gondot okoz a testnevelő tanár tervező munkája során. A tanmenetkészítés egyik előkészítő munkálatát szeretném ismertetni, amely az egész évi munka áttekinthetősége mellett főleg a testgyakorlati ágak óraszámainak tervezését, megtartását biztosítja.

A tanítási anyag kiválasztása és felbontása után a rendelkezésünkre álló 96 órát felsorolva készítsünk egy táblázatot, amelyre a naptár alapján bejelöljük (lásd a táblázatot):

— a tanév hónapjainak óraszámát (10|11),
— az első félév végét (42||43),
— a klimatikus viszonyokat figyelembe véve a szabadtéri és termi órákat (26|27).

A tanév általában szeptember 4-től június 15-ig, a téli szünet december 22-től január 3-ig, a tavaszi szünet április 5—17-ig tart.

Megközelítőleg az alábbi óraszám áll rendelkezésünkre havonként:

| Hónap | Óraszám | Hányadik óra |
|---|---|---|
| Első félév: | | |
| Szeptember | 10 | 1—10 |
| Október | 12 | 11—22 |
| November | 11 | 23—33 |
| December | 9 | 34—42 |
| Második félév: | | |
| Január | 11 | 43—53 |
| Február | 11 | 54—64 |
| Március | 11 | 65—75 |
| Április | 5 | 76—80 |
| Május | 12 | 81—92 |
| Június | 4 | 93—96 |

A sokévi átlag alapján november 15. és április 15. között számolhatunk a tantermi órákkal. Ezért a jelzett időben (27. és 76. óra) olyan tanítási anyagot jelöljünk, amely mindkét gyakorlóhelyen végeztethető.

A hónapoknak és évszakoknak megfelelő beosztást követi:

— a testgyakorlati ágak felosztása és elrendezése tanóránként.

A művelet egyszerűbb és áttekinthetőbb lesz, ha azonos jellel (színes karikával) jelöljük a testgyakorlati ágra szánt óra számát.

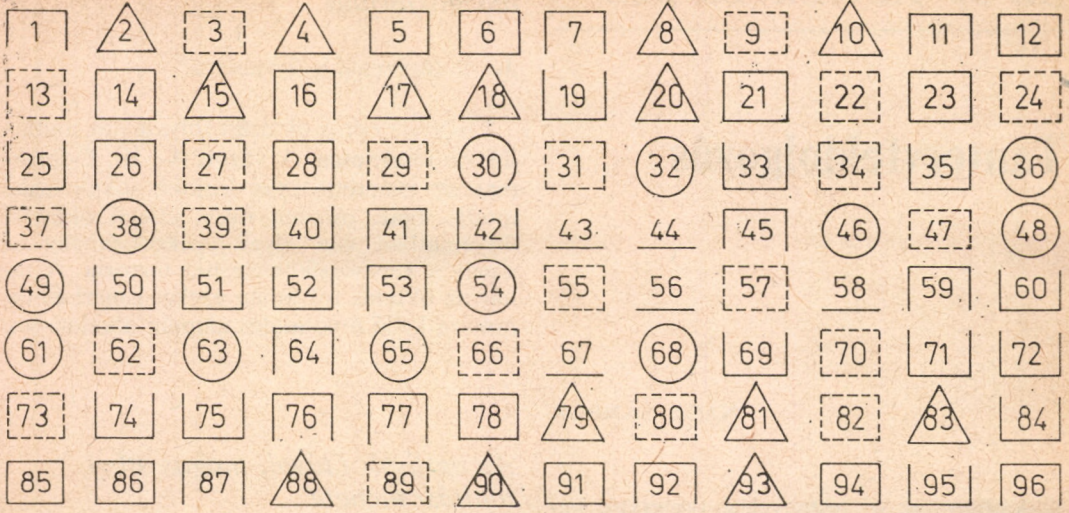
Az 5. osztály esetében a tanterv a következő óraszámot biztosítja testgyakorlati áganként:

*Rendgyakorlatok*

| | |
|---|---|
| Képességfejlesztő gyakorlatok, játékos feladatmegoldások | 20 |
| Atlétika | 14 |
| Torna | 12 |
| Sportjáték (pl. röplabda) | 12 |
| Téli foglalkozás a szabadban | 6 |

*Kiegészítő anyag*

| | |
|---|---|
| A) Kötelezően választható (pl. röplabda) | 16 |
| B) Szabadon választható (pl. játék) | 16 |




Az elkészült táblázat alapján a tanár számára kedvező formát (táblázatos, hasábos, oszlopos) választva tanmenetében rögzíti a konkrét tanítási anyagot. Ügyelve arra, hogy a már oktatott anyag képezze a további órák gyakorlási anyagát. Például a második óra oktatási anyaga atlétika. A harmadik órán (atlétikai jellegű) képességfejlesztés mellett a második órán tanultakat gyakoroltatjuk. Ezáltal már a második órától kezdődően lehetővé tesszük a tanár által szükségesnek tartott anyag állandó gyakorlását.

Az óra hatékonyságát, a tanulók foglalkoztatottságát kiválóan fokozza a (feladatlapos) csapatfoglalkoztatási forma alkalmazása. Ez esetben egy csapattal a betervezett testgyakorlati ágnak megfelelő anyagot veszünk át, a többi csapat a már előzőleg oktatott anyagot gyakorolja. Például az ötödik órán labdajátékot oktatunk az első csapatnál. A második csapat képességjelesztő gyakorlatokat, a harmadik atlétikai gyakorlást végez.

Szeretnénk elérni, hogy a testnevelésórák anyagában a tervezés szerinti testgyakorlati ág kapjon fő szerepet. Ugyanakkor a szükségesnek látott anyag gyakoroltatását, a tanulók teljesítményének ellenőrzését is lehetővé tegyük.

---

## A testnevelés Vietnámban

Vietnámban az általánosan képző iskolákban hetenként két órában tartanak testnevelést. Ezenkívül minden tanulónak részt kell vennie a tanítás előtti gimnasztikán, a testnevelési szünet foglalkozásain, a más órák testnevelési percein és a nagyszünetben tartott játékokon. Az új testnevelési tanterv most van kísérlet alatt. Ez az elméleti ismeretek mellett az alábbi sportágakat foglalja magába:
Alapgimnasztika, atlétika, sport- és testnevelési játékok, úszás (a IV. osztálytól), lövészet (a IX. osztálytól).

A tanításon kívüli sportmunka egyik legnépszerűbb formája az egészség sportünnepélyeinek a tartása általában háromszor egy évben: tanév elején és végén, valamint versenyformában két vagy több iskola között.

*(Fizicseszkaja kul'tura v skole, 1977. 5. 60.)*

## Új-Zéland iskoláiban

Új-Zélandban — írja *Benjuh*, K. D. — az iskolának általában három fokozata van: elemi, nem teljes közép- és középiskola. A tankötelezettség 6 éves kortól 15 éves korig terjed. Hetente öt nap van tanítás. Napi 6 órát vannak a gyermekek az iskolában. Az elemiben az egyes tárgyakra fordítandó időtartamot a tanító határozza meg. A testnevelési foglalkozások időtartama általában napi 20—30 perc. A művelődésügyi szervek ugyan meghatározzák a tantervek anyagát, de a tanító elég nagy szabadságot élvez. A tantervi anyag általában ugyanazokat a sportágakat öleli fel, amelyeket a mi iskoláinkban is tanítanak, de hozzá kell venni még az ott kedvelt rögbit és krikettet. A sportmunka az iskolai szakosztályokban és a klubokban folyik.

*(Fizicseszkaja kul'tura v skole, 1978. 3. 62—64.)*

# Tantervfeldolgozás

NAGY SÁNDOR

Különösen az új testnevelési tantervek bevezetésének idején szükséges az, hogy a megváltozott tanterveket újra értelmezzük a mindennapi munkában is. Az értelmezésnek egyik ismert módja a tanmenetkészítés. Tulajdonképpen a tanmenet elkészítésekor bontakoznak ki igazán azok az elképzelések, amelyek az új tantervekben jelentkeznek. A tanmenet segítségével lesz a tanterv „kézzelfogható" a testnevelő tanárok számára. Ezért került előtérbe a tanmenetkészítés.

Valószínűleg ez a felismerés volt a fő mozgatója a Békés megyei Diáksport Tanács mellett működő Alkotó Munkaközösség (tagjai: Tenkei Antal, Kovács István, Szigeti István, Lukács József, Balázs Pál, Faragó Béla, Németh István, Szabó Károly) munkájának is. „Most megjelenő kiadványunkat azzal a szándékkal bocsátjuk közre, írja Faragó Géza, a Békés megyei Diáksport Tanács titkára, az 1978 szeptemberében megjelent kiadvány előszavában, hogy segítséget nyújtsunk testnevelő tanárainknak az egyik legnehezebb munkához, az oktató-nevelő munka megtervezéséhez".

A munkaközösség tagjai a tervező munkát az ismeretátadási modell kidolgozásával kezdték. Az egyes tantervi témakörök modelljei adják az alapot a tantervfeldolgozáshoz, a tanmenetkészítéshez.

A Tantervfeldolgozás a tanterv valamennyi tematikai egységét kidolgozza. Például az ugrás oktatási folyamata az alkotóközösség megfogalmazásában.

## *„Hogyan oktatunk egy konkrét mozgásformát*

*Mi az ismeretadás folyamata?*

Előbb az ugrás oktatási folyamatát mutatjuk be részletesen. A vázolt A-, B-, C-folyamat az ismeretnyújtás legjobb alkalmazási módja. Igaz, minden ilyen jellegű oktatási folyamatban van olyan gyakorlatanyag is, amely a képességfejlesztéshez tartozik. A tanár az oktatás folyamán ezeket ismeri és tanulóira kellő átgondolás alapján alkalmazza.

## *Az ugrások (távol, magas stb.) tanítási menete*

A) *Előkészítő gyakorlatok:*

1. szökdelések és ezek variációi;
2. ugrókötél-gyakorlatok;
3. sorozatugrások (5-ös, 7-es, 10-es stb.);
4. felugrások (feladatokkal is).

B) *Rávezető gyakorlatok:*

1. helyből ugrások;
2. ugrások akadályon át;
3. ugrások zsámolyról, szekrényről;
4. érintőugrások (fordulattal is);
5. ugrástechnika statikus és lassított helyzetben;
6. ugrótechnika rövid rohammal (3—5 lépés);
7. nekifutás ritmusának gyakorlása;
8. a légmunka speciális rávezető gyakorlatai.

C) *Alaptechnika:*

1. rohamkimérés a futás ritmusával és a felugrás helyével;
2. az ugróláb gyors letétele, a lendítés és az ugrás kapcsolata;
3. a légmunka végrehajtása;
4. a leérkezés speciális szerepe és technikája;
5. az alaptechnika ellenőrzése (technika+eredményesség);
6. ugróversenyek.

Ez a modell előkészítése, amelynek alapján az oktatási folyamat modelljéhez juthatunk el.

*Az atlétikai ugrás tanulási folyamatának modellje*

1. Futás és lépéshossz ritmusának tudatos (változtatása) alkalmazása, akadályok felhasználásával;

2. Kar és láb, törzs lendítése együtt és külön-külön;

3. Helyből és mozgásból való elugrás, rohamkimérés;

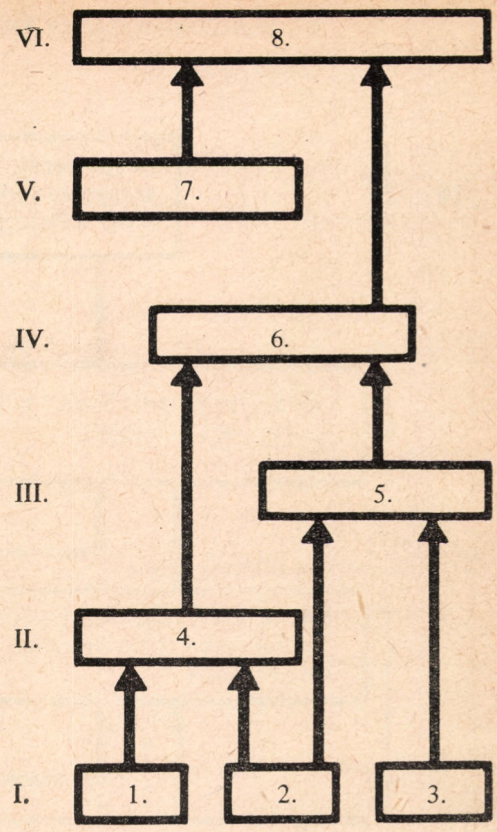
4. Az 1 és 2 kapcsolata+ugróláb gyors letétele, lendítés és ugrás kapcsolata;

5. A 2 és 3 kapcsolata;

6. Az 1—2 és 3 kapcsolata, légmunka végrehajtása;

7. A levegőben való helyzetváltoztatás, feladatvégrehajtás, leérkezés (alaptechnika);

8. Mozgásvégrehajtás (ugrásvégrehajtás).




1. ábra

Az idealizált ismeretelsajátítási folyamat sok, foglalkozáson realizálódó ismeretnyújtást igényel. Az adott esetben az alkalmazott módszer részben globális, részben parciális. A modell a tanmenetbe beépíthető, alapja egy ugrásoktatási tematikai egységnek. (Az I—VI. fokozatig nem testnevelési órát jelent.)"

A tanulmány szerzői hasonló módon mutatják be a többi anyagrész tanulási folyamatát és a tanulási folyamat modelljét is. Érdemes és szükséges itt és most elgondolkozni azon a problémán, amelyet a tanulmány szerzői is ismernek és amelyre utalnak is: a testnevelés tanulási folyamata lineárisan, fokozatosan egy irányba mutató, vagy inkább koncentrikusan bővülő?

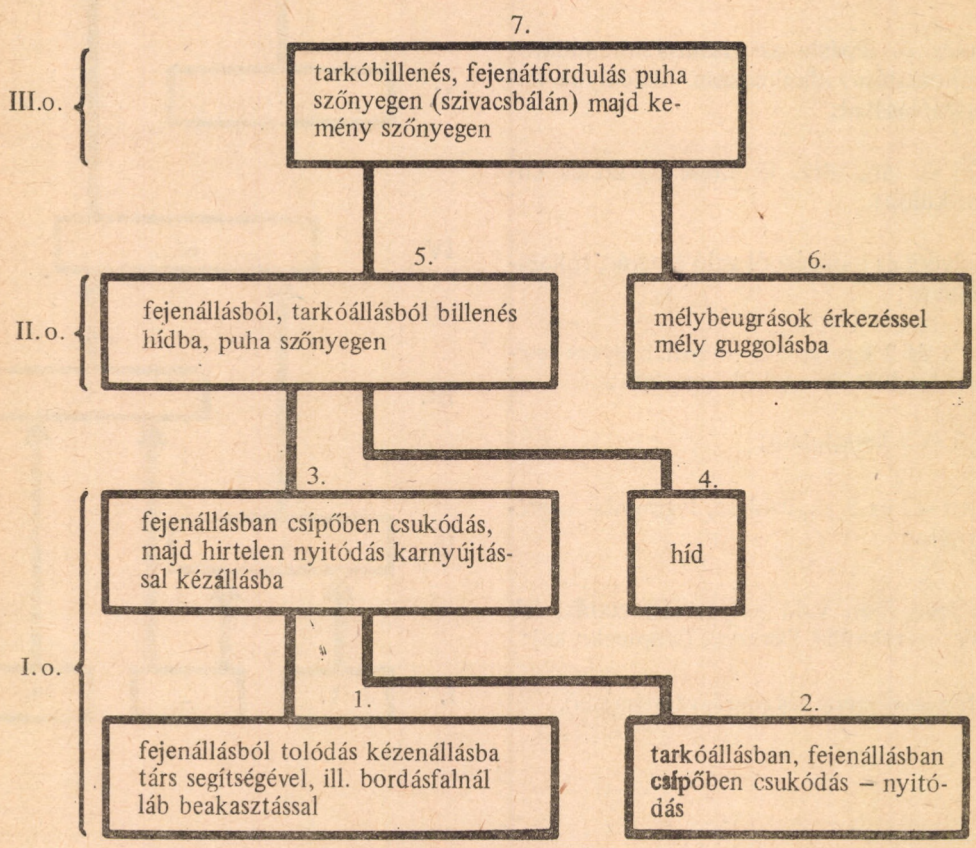
A fent bemutatott modell inkább arra enged következtetni, hogy a tanulási folyamat modellje a testnevelésben egyirányú és arányosan növekedő I—VIII-ig (1. ábra). Úgy tűnik, hogy a modell készítésénél is gondoltak az alkotók a fenti problémára hiszen a sematikus modellnél már „csak" I—VI. fokozat található.

A testnevelésben a tanulási folyamat nagy valószínűséggel az egyes alkotórészek állandó kölcsönhatásával történik (hálómodell). Végső soron és leegyszerűsítve arról van szó, hogy a részek állandó kölcsönhatása mellett mindig egy-egy rész hangsúlyos, és a hangsúlyos részek szabályos és jól indokolható változása mutatja a tanulási folyamat irányát.

Ha ilyen megszorítással tekintjük az 1. ábrán bemutatott modellt, akkor az nemcsak a tanmenetkészítéshez ad jelentős segítséget, hanem elméletileg is megalapozottabb lesz.

A tananyag feldolgozása is a már ismertetett módszerrel történik. A talajtorna felépítését és modelljét például a következő oldalon lévő 2. ábra szemlélteti.

## A TALAJTORNA TANULÁSI FOLYAMATÁNAK MODELLJE




2. ábra

*A talajtorna tanítási menete*

1. A kar feszítőit és a vállövet erősítő gyakorlatok, fejjel lefelé helyzetben. Más hatású, mint a mellső fekvőtámaszban végzett karhajlítás, karnyújtás. Párosával osztályfoglalkozás keretében gyakorolható.
2. A billenés legfontosabb szerkezeti elemét, fejjel lefelé, gyakran kell végrehajtani.
3. Az erő és a technikai feladat összekapcsolása.
4. A mellső izmok nyúlását segítő gyakorlatok, amelyre a kitűzött cél elérése miatt van szükség.
5. Szokatlan feladat, de szükséges a jó végeredmény megvalósításához.
6. A láb fékező erejét növelő gyakorlat, a megérkezéseknél szükség lesz ilyen mély helyzetre is.
7. A tantervi anyag II—III. o.-ban.

A szerzők az ismeretátadási modell alkalmazásáról a következőket írják:

„A tanári tevékenység ezt a folyamatot a tervezéstől a megvalósulásig ésszerűen adaptálja az osztályhoz és kiegészíti más tantervi anyaggal (lásd a tanmeneti szelvényt).

A tematikai egység alapja a jó ismeretátadási modell, de ez egyedül kevés. Szükséges kiegészíteni egyéb nevelési és oktatási téma feldolgozásával, hogy a tanítási óra sokoldalú hatást gyakoroljon a személyiség fejlődésére."

*Tanmenetkészítés*

A tanulási folyamat modelljei jól előkészítik a tanmenetkészítést. Az új tanterv tartalmi változásait a tanmenet új formájával valósítják meg. A tanmenetkészítés a tantervi követelményekből indul ki.

„Az anyagot egymásraépülve dolgozza fel (horizontálisan), a fokozatosság elvét figyelembevéve. A koncentráció vertikálisan valósul meg, és így jól láthatók a tematikai egységek is. A követelmények osztályonként, feldolgozott tantervi témakörönként változnak.

Ennek figyelembevételével és a modellt felhasználva dolgoztuk ki azt az általános sémát, amelyet a tanmeneti követelmények megfogalmazásánál alapnak tekinthetünk.

A csoportosítás figyelemmel kíséri a személyiségre gyakorolt sokoldalú hatást: pszichomotoros (technika, teljesítmény), értelmi, érzelmi, akarati követelmények osztályonkénti meghatározásait foglalja magában. A különböző követelmények egymással sokoldalú kapcsolatot alkotnak, csak szoros összefüggésük lehet a személyiség fejlesztésének az alapja (3. ábra)."

*

A kiadvány harmadik része tanmenetmintát mutat be. Felhasználják a szerzők az elkészített általános modelleket és követelményszinteket. Az alábbiakban bemutatjuk a programtervet és a tanmenet egy részletét.

*Általános séma a követelményszintekhez*

| | Pszichomotoros | | Értelmi | Érzelmi-akarati |
|---|---|---|---|---|
| | Technikai | Teljesítmény | | |
| I.o. | Mozgásismeret (felismerhető végrehajtás) | Alkalmazott technikai elemek teljesítmény fokozó hatása határozott legyen: + | Felismerése (felismertetése) mozgásismeretek integrálási lehetőségének | Hozzájuttatni a sikerhez — élményt — az alkalmazás során! Sikeres cselekvéshez juttatni. (Egyénre adaptált követelmény.) |
| II.o. | Jártasságszint I. (felesleges mozdulatok kiküszöbölése.) | Az alkalmazás során javul az eredmény: + | A gyakorlás célszerű alkalmazása a tanári segítség tudatos felhasználásában | Gátlások leküzdése sikeres cselekvések alapján |
| III.o. | Jártasságszint II. (kiemelt mozgások — mozgásformák stabilizálása | Az alkalmazás során életkori sajátosságnak megfelelően változzon az eredmény: + − | Az alkalmazás és minőségi differenciák felismerése alapján egyéni optimum elérésére való törekvés | Az erőfeszítés és teljesítés alapján eljutni az egészséges önbizalomhoz |
| IV.o. | Készségszint kialakítása | Optimális összhang a teszt és teljesítmény között: + − | A rész és egész viszonyának dialektikus felismerése, mely a változatos alkalmazást elősegíti | Választott mozgásformához meggyőződéses és érzelmi telítettség alapján való kötődés |
| | Képességszint (legjobbaknál) | Versenyzés DSK és társadalmi egyesületekben: + | | |

3. ábra

| Hónap | Tematikai egység | Anyagfeldolgozás | Nevelési feladatok |
|---|---|---|---|
| | Követelmények | Felismerhető legyen a végzett tevékenység és a kitűzött tantervi cél közötti összefüggés. A cél elérése csak cselekedtetés során valósulhat meg. Reális, önmagához mért célkitűzések | |
| | I/3. | Általános előkészítés (baleset, teljesítményfüzet használata, tanterv és sportjáték) | Egységes felszerelés kialakítása |
| IX. | II/4. | Előképzés kiegyenlítése, a motoros próbák felmérése | Kritikai érzék fejlesztése. Reális célkitűzés |
| | III/8. | Atlétikai ugrás feldolgozása, kiegészítő elem, képességfejlesztés, gumikötél, ugróiskola, korláton támlázás | Siker, mint motivációs bázis |
| X. | IV/6. | Távolugrás, medicinlabda-gyakorlatok, ugróiskola, kitartó futás, gyűrűgyakorlat, mászás, területvédelem | Akarati elemek szerepe a követelmény elérése érdekében |
| XI. | V/4. | Súlylökés, kitartó futás, kézisúlyzó-gyakorlatok, bordásfal-gyakorlatok, támadás területvédelem ellen | Egészség és mozgás |

TANMENET

1978/79. tanév.

Osztály: I. o.

Iskola típusa: szakmunkáscélú szakközépiskola.

Az osztály létszáma: 38.

Az osztály jellemzői a felmérések és a testnevelési teljesítményfüzetek (8. o.) alapján: Az osztály közepes felkészültségű az alapvető testi képességek felmérése állóképességi és láberő hiányosságot bizonyít. A lányok magasabbak és súlyfölöslegük van.
A fiúk két véglet között vannak: magasak és alacsonyak.

Mi az alapvető célkitűzés:
A szintkülönbségek kiegyenlítése és a hiányos képességek dinamikusabb fejlesztése.

Mi a legfontosabb feladat:
A tantervi anyag képességfejlesztő csoportjának jó felhasználása a láberő és az állóképesség fejlesztése érdekében. A szabadon választott úszás megszerettetése. Épüljön be a mozgásszeretet személyiségük jegyei közé.

Törzsanyag labdajátékból: kézilabda.

Kötelezően választott anyag: atlétika.

Szabadon választott anyag: úszás.

*

Ismertetésünket a Tantervfeldolgozás készítőinek szavaival fejezzük be:

„Összefoglalónkkal nem teljességre törekedtünk, inkább az együtt gondolkodás serkentése, az elméleti igényesség fokozása, a továbbfinomítás lehetőségének megadása vezetett.

Célunk bemutatni a kis kollektíva szakmai munkáját, úgy közreadni, hogy segítsünk testnevelő tanártársaink, illetve a magunk munkáján."

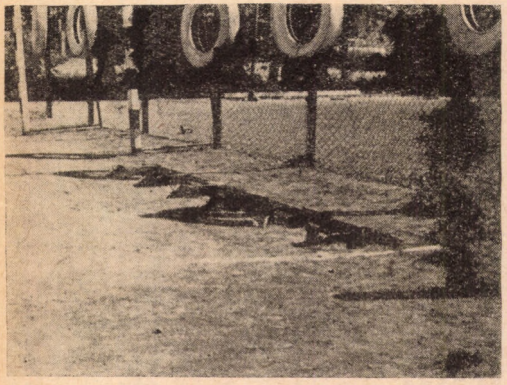
| Hónap, óra | Tematikai egys. | Rendgyak. | 20 ó. Képességfejlesztés | Atlétika 14+16 | Torna 12 (téli f. 6.) | Sportjáték 12 Szabadon vál. 16. | Nevelési feladtok |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Követelmények | Vezényszóra fegyelmezett végrehajtás | Ismerjék fel a tanulók az alk. gyak. hatását, összefüggését a munkával alkalmazott eszközök szerepét, összefüggését | A mozgásismeretek integrálási lehetőségének felismerése. A tanult technikai ismeretek teljesítményfokozó tudása határozottan pozitív legyen | Ismerjék a tanulók a tanult elemeket és tudják végrehajtani azt jártassági szinten. Integrálás felismerése | Ismerjék a tanulók a tanult techn. elemeket. Szerezzenek jártasságot a célszerű alkalmazásban. Alk. szívesen a tanultakat | Egymás segítése. Egyéni higiénia. A környezet kifejezett védelme — alakítása |
| 1<br>2<br>3 | I/3. | Sorakozás, vigyázz, pihenj | 4 ütemű szabadgyak. nyújtó, lazító hatású. Folyamatos futás 1000—1400 m | Futás, feladatokkal. Ugrás akadályok leküzdésével | Bordásfalnál végzett testtartást jav. gyak. | Kézilabdázás ált. isk. tan. alapján | A baseset elkerülésének áll. felt. a testnevelési órán. A saját eredmény alapján reális célkitűzés. Kritikai érzék fejlesztése |
| 4<br>5<br>IX. 6<br>7 | II/4. | Menet megindítása, megállítása | 4 ütemű szabadgyak. a teszt. előkészítésére. Félperces forgó futás feladattal. Futás: 1000—1400 m távon | Fekvőtámaszban karhajlítás. Labdapasszolás, 4 ütemű gyak. 60 m 600—800 m futás | Dobás hátra 3—4 kg-os medicinlabdával súlypontemelkedés. Labdaadogatás akadályon át | | |
| 8<br>9<br>10<br>11<br>12<br>13<br>14<br>X. 15 | III/8. | Fejlődés, szakadozás<br><br>testfordutatok | 4—8 ütemű gumikötél gyakorlatok (test. jav.) Ugróiskolázás szerek felhasználásával... F: mászás, L: mászás (félig) tanultak alapján. Rajtversenyek különböző h-ből, 1500—2000 m-en folyamatos futás | Futás és lépéshossz. tudatos alk. Kar, láb lendítése együtt és külön. Kilépéssel elugrás, felugrás. Az 1. és a 2. kapcs. Az 1., 2., 3. kapcs. Levegőben való helyzetvált. Feladat v. Leérkezés. Gyakorlása a végrehajtásnak. F. F. | Korláton támaszban haladás előre, hátra, alaplendület.<br>Mászás kötélen | Labda fogása, elfogása. Mozgástársakkal, labda adogatás | Akarati tulajdonság fokozása. Siker maximális adásának kihasználása. Közös tevékenység |
| 16<br>17<br>XI. 18<br>19<br>20<br>21 | IV/6. | Helyben futásból indulás, megállás | Medicinlabdával végzett előkészítő gyak. Láb, kar együttes lököm. Láb, kar, törzs együttes lököm. Labdaadogató-döngető 1500—2000 m folyamatos futás | Lépésritmus, lendítés, felugrásgyakorlás kiegészítő eszk.-kel. Ritmus rögzítés, leérkezés. Légmunka, leérkezés. Mozgásvégrehajtás (Távol) F. F. | Gyűrű: függésben alaplendület.<br>Mászás kötélen: F | Védőmozgás. Területvédelem | Tudatos alkalmazkodás a közösséghez az egyéni érdek alárendelése, akarati teljesítmény viszonya |
| 22<br>23<br>24<br>25 | V/4. | Fejlődés és szakadozás mozgás közben | Kézisúlyzó és med. labda felhasználásával kép. f. 5—6 folyamatos futás | Fogás (súly) lökés helyből, láb-törzs-ritmuskülönbség. Oldalt súlylökés. Mozgásvégrehajtás F. F. | Bordásfalnál kézenállás és hasizomerősítő gyakorlatok | Támadás területvédelem ellen (Játékhelyzet) | Az egészséges életmód szerves része a mozgás |

F = felmérés; 1 és 2 kapcsolata = hivatkozás a modelre.
Az üres helyre alkalmazott gyakorlatok rajzában.

## Rajtgépsor házilag

„Újításom" egy rajtgépsor, amelyet jól hasznosítok évek óta a térdelőrajt oktatásánál (1. ábra).

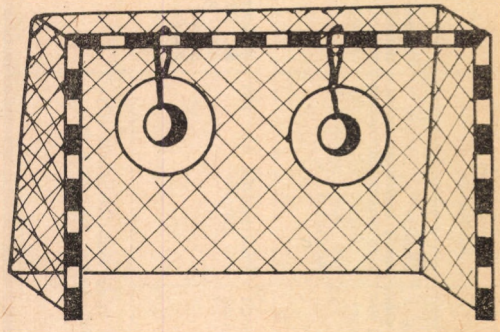
A boltban vásárolt filctámlás rajtgép mintájára készítettem jónéhányat házilag. Hatot (4 bal, és 2 jobb lábast) használtam fel. A gépeket derékszögvasra erősítettem csavarokkal a hátsó végüknél fogva kb. 70 cm-es távolságra egymástól. A rajtgépek első részét pedig az eredeti mintájára készült szegekkel szorítjuk le a talajhoz. A derékszögvasat három (a két szélén és a közepén) a talajba nyomható, a derékszögvas hátsó lapjához hegesztett hegyesvégű vascsövekkel rögzítjük a földhöz.



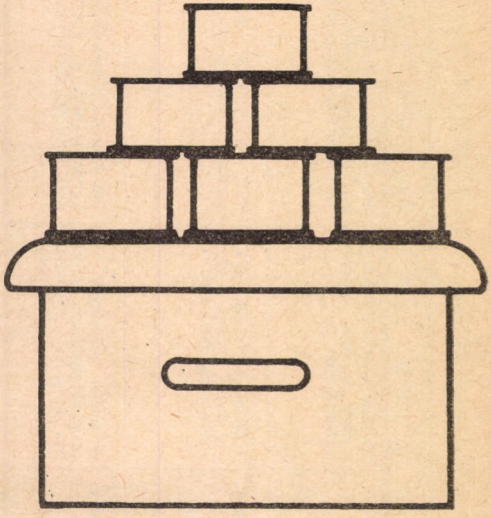
1. ábra

## Célbadobás kislabdával

A kislabda célbadobások tatásánál igen jól beváltak a használt autógumik (az 1. képen ezek is láthatók). Így, hogy a környezetből jobban kiemelkedjenek, fehér olajfestékkel festettem le őket és fejmagasságban dróttal felkötöttem a térválasztó kerítés oszlopaira. A mögöttük levő drótsövény felfogja a kislabdákat, így gyorsan összeszedhetők azok, és ami nem is olyan mellékes, nem vesznek el.



2. ábra



3. ábra

*A függőlegesen mozgó célra való dobás* oktatásánál — de egyébként is felhasználom a kézilabdakaput. Felső lécére kötéllel felerősítek két autógumit (2. ábra), melynek belendítése után dobhatnak a tanulók.

Itt jegyzem meg, hogy a kis tornapadra, zsámolyra vagy bármi másra helyezett *konzerves dobozokra* való dobáltatást is alkalmazom igen eredményesen (3. ábra). Nagyon élvezik a tanulók, amikor a találatoknál csörömpölve repülnek szanaszét a dobozok.

*Lukszics Ernő*

# SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL



## Látogatóban Kerezsi Endrénénél

Kerezsi Endre szobája mit sem változott 1971 óta. A szoba ugyanúgy van berendezve, mintha még ma is közöttünk lenne Bandi bácsi. Felesége féltő gonddal őrzi és ápolja a szellemi és dologi hagyatékot.

Valamennyien tudjuk, hogy Kerezsi Endrének világhírű sportgyűjteménye volt. Mit gyűjtött elsősorban? — kérdeztük látogatásunkkor Kerezsi Endrénétől. Csak sportjelvényeket?

— Ó, dehogy. Ahogy most visszagondolok, szinte mindent gyűjtött. Szeretett gyűjteni, a gyűjteményt rendezgetve pihente ki fáradságát. Csak lassan lett a jelvény- a sportérem és plakettgyűjtés a legkedvesebb szórakozása. A jelvények mellett nagyon szerette a szép és régi könyveket, jelentős részük még most is itt van.



Ezeken a polcokon az igazi ritkaságok vannak, szeretném ha ezek a ritkaságok a Testnevelés és Sportmúzeumba kerülnének.

Felállunk, és egy másik „könyvfalhoz" lépünk.

— Itt a polcokon a férjem saját írásai vannak, — folytatja Kerezsi Endréné. Ezeket raktam férjem halála után legelőször rendbe.

Mi akik azt gondoltuk, hogy ismerjük Bandi bácsi irodalmi tevékenységét, csak meghatódva és csodálattal nézzük egy élet maradandó emlékeit. Valamennyi munkája, beszéde szépen bekötve ott sorakozik a polcokon, mintegy tanúsítva munkában és eredményekben is gazdag életének értékeit.

— Mit gyűjtött még a férje? — kérdeztük.

Szép bélyeggyűjteménye is volt, de zászlókat, plakátokat a magyar és a nemzetközi tornamozgalomra vonatkozó dokumentumokat is gyűjtött. A bélyeggyűjteményt az unokámnak szeretném megtartani. A jelvények, plakettek, zászlók és plakátok ugyan még nálam vannak, de már nem rendelkezem felettük. A Testnevelés és Sportmúzeumnak a tulajdona.

— Láthatnánk őket?

— Igen, a szekrényben vannak. Itt van valamennyi jelvény, rendezésüket férjem halála után tulajdonképpen a fiam fejezte be.

Odalépünk egy hatalmas szekrényhez, ahol a kartonlapokra tűzött jelvények vannak. Meg sem kíséreljük végignézni őket, hiszen számuk 15 500 körül van. Látogatásunk óta a jelvények már a Testnevelés és Sportmúzeumba kerültek. A múzeum azt tervezi, hogy az úgynevezett Kerezsi anyagból önálló kiállítást is rendez.

A gyűjtemény tehát az őt megillető helyre került.

*Nagy Sándor*



# SPORT ÉS NYELV

## Frázisok, közhelyek

A *frázis* a Magyar nyelv értelmező kéziszótára szerint pejoratív (lekicsinylő) értelmű szó, jelentése „nagyhangú, üres szólam". A *közhely* című szócikknél ugyanebben a szótárban azt olvashatjuk, hogy „közismert, újat nem mondó kifejezés, megállapítás".

A közhelyek általában úgy keletkeznek, hogy a költői képek frázisokká válnak. A költői képek meghatározásával, fajtáinak bemutatásával a szűkre szabott keretek miatt itt nem foglalkozhatunk. Lényegük: az egyszeri, egyedi szókapcsolat („mint komor bikáé, olyan a járása"), szóhasználat („tündérkedik"), mely egyszeri, egyedi volta miatt kifejező erejű, élénkíti a stílust. Költői képet nemcsak az írók, a költők használhatnak. Megszülethet bármilyen írott szövegben, „csinálhatja" a rádióriporter, de létrejöhet egyszerű, köznapi beszédben is. Fontos azonban, hogy egyedi, mások által még nem használt legyen.

A költői képek egy része megmarad költői képnek. Más részük — megtetszve, a nagyközönség tetszését elnyerve — egyre elterjedtebb lesz. S ha már gondolkodás nélkül, komoly tartalom nélkül használjuk: közhellyé, frázissá változhat.

A közhelyek használata elkerülhetetlen. Egyszerűvé, gördülékennyé teszik beszédünket — különösen akkor, ha már egyenrangúvá váltak a gondolat eddig megszokott nyelvi kifejezésével vagy esetleg ki is szorították azt. Ilyen például a fentebb használt *gördülékeny* szó is, mely a beszéd folyamatosságára utal. A közhelyek használata akkor is helytelen, ha van helyettük más — jobb vagy megközelítően azonos értékű — de a közlő csak az általa kedveltet használja.

A sportnyelv — mint minden szaknyelv — tele van közhelyekkel. Szinte nincs olyan közvetítés, újságcikk, amelyben ne lehetne jó néhányat találni. Szemléltető példaként nézzünk egy csokor közkedveltet!

A bajnoki *tabella* (nem tudom, miért nem *táblázat*) élén állók az *éllovasok*, az utolsó helyeken viszont a *sereghajtók* állnak. (Ez utóbbi egyébként zavaros kép is: más az eredeti jelentésű sereghajtók szerepe, és más a táblázat végén állók helyzete.) Előfordul azonban, hogy nem éllovasokról és sereghajtókról van szó, hanem *felső- és alsóházról*. Ha a sereghajtók közül játszik egy csapat az éllovasok valamelyikével, akkor *szinte felborul a pálya*. Ha *jóiramú* a mérkőzés, akkor *idegfeszítő csata* zajlik a pályán. A csapat *üdvöskéje*, aki *él-hal a sportért*, többnyire *a hátára veszi a pályát*. Persze csak akkor, ha *elemében van*. Ha főleg fiatalok alkotják a csapatot, csak *csikócsapatról* beszélünk. A *két szomszédvár* küzdelmének *mintha az idő is kedvezni akarna*, de előfordulhat az is, hogy még *a rossz idő sem tudja elvenni a szurkolók kedvét a rábapartiak* bíztatásától, pedig játékuk nem emlékeztet az *aranycsapatéra, a 6:3-ra*. Más a helyzet, ha vizilabdázóink játszanak az *azzurikkal*. Ilyenkor *szinte forr a víz*, pedig a bírók a *hazaiaknak kedveznek*. Ezzel *felkavarják a kedélyeket*.

A példákat még hosszasan lehetne sorolni, nemcsak a legközkedveltebb labdajátékok köréből. Ellentétként említsünk meg néhány olyan kifejezést is, mely még nem vált igazán közhellyé, mely esetenként még fokkozottabb kifejező erejével hat ránk: a kapus *lepkét fogott*, *köténynyel kapott*, a csatár a *kertek alatt* futott fel a kapuig, *átszlalomozta a védelmet*, *megpöccinti* a labdát, *elaltatja a védelmet*... S említsünk meg olyanokat is, melyeknek talán nincs is egyenrangú változatuk: *örökrangadó*, *bunda*, a *lábak között bukdácsol*, a *Fiat istálló* stb.

Nem tartozik témánkhoz, de egy mondatban utalnunk kell a sportközvetítések, sportcikkek — a fentieknél súlyosabb, nyelvhelyességi — hibáira: a védő *lába kinyúlik*, Taróczy *átverte a* pályát, Pusztai a *fejébe vette a labdát*, a nyolc úszó egyszerre *lendül bele*... E hibákat nyilván a közvetítés izgalma, a spontán beszéd átgondolatlansága okozza: a bakik elkerülhetetlenek, mégis törekednünk kell számuk csökkentésére.

A közhelyek, a frázisok használatát nem tudjuk megszüntetni, az esetleg kipusztulók helyett újak és újak születnek, mint a mesebeli sárkány levágott feje helyett. Törekednünk kell azonban arra, hogy beszédünkben, írásunkban minél kevesebb „közismert", újat nem mondó kifejezést, megállapítást használjunk.

*Dr. Andor György*

---

## A testnevelés Svédországban

Svédországban a gyerekek 7 éves korukban kezdenek iskolába járni. Az általános képzést nyújtó iskolákban 9 évig kötelező a tanulás. Az I. osztályban heti egy, a II. osztályban kettő és a III. osztálytól kezdve három testnevelési óra van. Egységes tanterv szerint folyik a munka. A fiúknál az órák 20—25%-át tornára, 50—60%-át labdajátékokra és 20%-át más sportágakra fordítják.

Az úszásra nagy figyelmet fordítanak. Kéthetenként egyszer van úszófoglalkozás. Ha a gyermek nem tanul meg ez alatt az idő alatt úszni, akkor nyáron kell részt vennie az úszásoktatásban. A tanításon kívüli sportmunka általában gyermekklubokban folyik 5 és 10 éves kor között. Ha a gyermek tehetségesnek mutatkozik, akkor sportgimnáziumba vagy sportklubba küldik.

Csak a felső osztályokban tanítanak képzett testnevelő tanárok, az alsó és a középső osztályokban a többi tárgyak tanárai oktatják a testnevelést.

*(Fizicseszkaja kul'tura v skole, 1978. 5. 62—63.)*

СОДЕРЖАНИЕ

*Дьенге Йожеф:* Оценка 1978/1979-ого учебного года и главные задачи 1979/1980-ого учебного года ..... 129
*Фармоши—Держи—Пец—Риглер:* Конституциальное и моторное изменение учащихся средней школы в течение года ..... 133
*Андор Дьёрдь:* Физическая культура и профориентация ..... 137
*Гергей Ференц:* Об умении плавания наших воспитанников ..... 141
*Сентдьёрди Золтан:* Различные мысли об атлетическом образовании ..... 144
*д-р Надь Дьёрдь:* Личность учителя физической культуры ..... 146
*д-р Сабо Бела:* Советы к подготовке учабного плана ..... 150
*Надь Шандор:* К новым учебным программам 152
Новости ..... 158
Из научной жизни нашей области ..... 159
Спорт и язык ..... 160

INHALT

*József Gyenge:* Die Auswertung des Schuljahres 1978/79 und die Hauptaufgaben des Schuljahres 1979/80 ..... 129
*Farmosi—Derzsy—Petz—Riegler:* Die konstitutionelle und motorische Änderung bei den Schülern binnen eines Jahrzehnten ..... 133
*György Andor:* Körpererziehung und Berufsorientierung ..... 137
*Ferenc Gergely:* Einige Gedanken über die athletische Erziehung ..... 141
*Zoltán Szentgyörgyi:* Auffassungen über die atletische Bildung ..... 144
*Dr. György Nagy:* Die Persönlichkeit des Sportleh-rers ..... 146
*dr. Béla Szabó:* Ratsläge zur Anterfigung des Stoffverteilungsplänen ..... 150
*Sándor Nagy:* Vor die neuen Lehrpläne ..... 152
Ideen, Neuigkeiten ..... 158
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachgebietes ..... 159
Sport und Sprache ..... 160

## Nicholas Kounovsky: Testedzés és életöröm

(Gondolat, Budapest, 1978. 207.)

Az utóbbi évtizedben életmódunk elkényelmesedett, kevesebbet mozgunk, viszont észrevehetően kalóriadúsabban táplálkozunk; mindez nagyban hozzájárul az ún. civilizációs betegségek kialakulásához.

A könyv szerzője segíteni akar mindazoknak, akik orvosilag nem számítanak betegnek, mégsem érzik magukat egészségesnek: fáradékonyak, kedvetlenek, levertek. — Az a tapasztalat, hogy már a minimális, rendszeres testedzés javítja közérzetünket és erőnlétünket.




A szerző 30 év testnevelői gyakorlatát használta fel a kötetben szereplő 300 gyakorlat összeállításánál. A gyakorlatokat önállóan, otthon is el lehet végezni.

„Testedzés és életöröm című könyvemet a kondícióápolás kézikönyvének szántam, házi használatra. Nem elméletet ad, hanem gyakorlati módszert, amely az emberi test aktivitását előidéző tényezőkön alapszik."

A mű az erőnlét hat alaptényezőjével: az állóképességgel, hajlékonysággal, egyensúllyal, izomerővel, gyorsasággal, koordinációs próbákkal foglalkozik. A „hatos mérce" módszerének alkalmazása távolról sem fárasztó, és ugyanakkor minden mozdulatnak jelentősége, eredménye van — írja a szerző

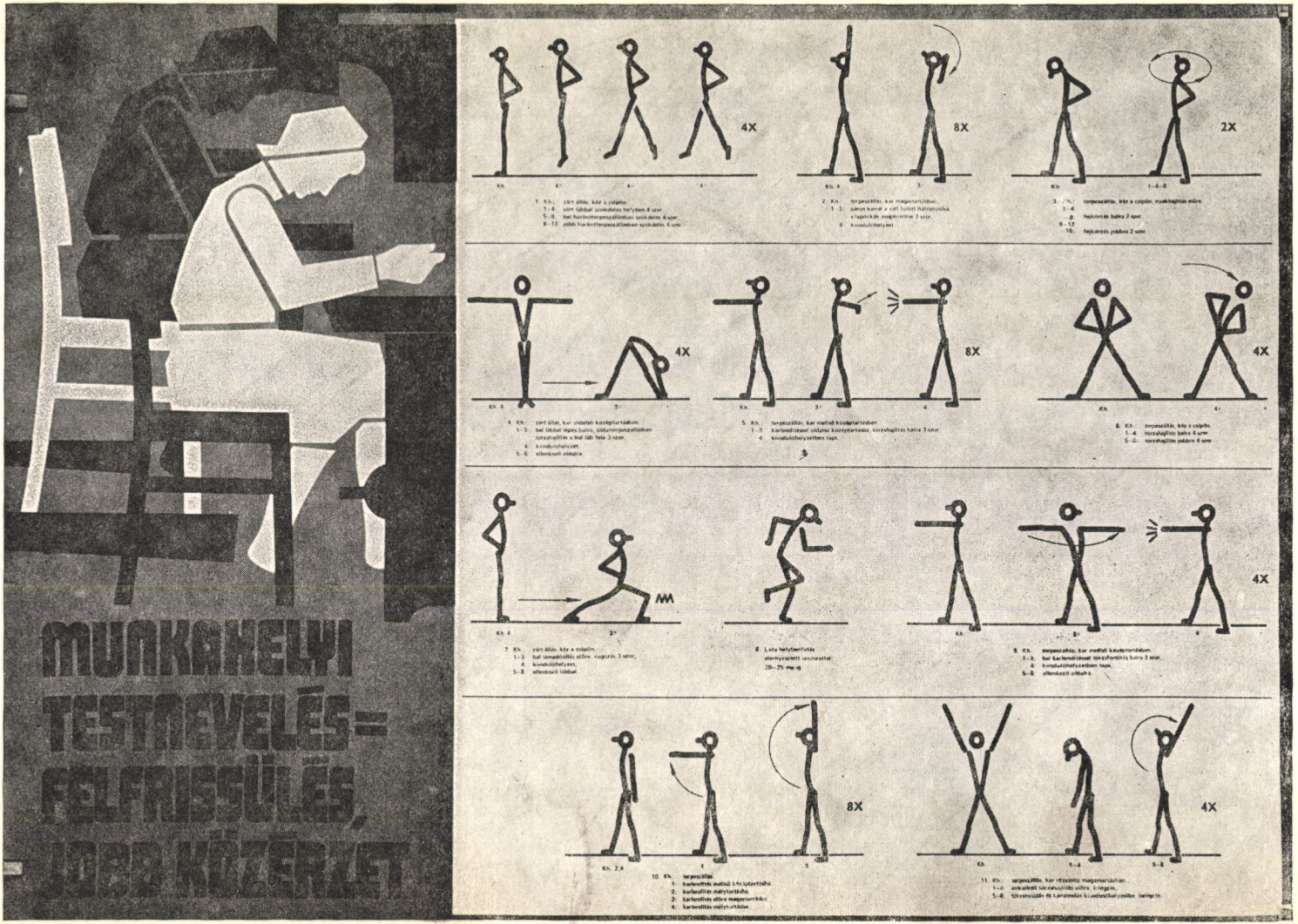
Az író a következő fejezetekre tagolja mondanivalóját:

— Erőnlét megrendelésre
— Testünk harmóniája
— Gyermekek és serdülők
— Hogyan működik a testünk?
— Hogyan mozgunk?
— Egyéni programkészítés
— Élettani ellenőrzés
— Vedd jól szemügyre önmagadat
— Esztétikai tesztek
— A hatos mércerendszer tesztjei

A könyv tulajdonképpen a hatos mércerendszert alapul véve nyújt felhasználható gyakorlatanyagot, melyet ötletes árnyrajzokkal illusztrál.

A könyvet főleg az egyéni kondícióprogram elkészítéséhez ajánljuk, de gyakorlatanyaga jó segítséget nyújt a testnevelő és gyógytestnevelő tanároknak is.

*Füle Ildikó*




4,50 Ft

INDEX: 25824

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
KÖNYVTÁR

# A testnevelés tanítása

XV. ÉVFOLYAM
1979/6
AZ OKTATÁSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





*Vikman István felvétele*

# A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Tördelő szerkesztő:
Dobiné Mónus Erzsébet

Szerkesztő bizottság:
Gyenge József
Dr. Kálmánchey Zoltán
Dr. Nagy György
Dr. Nagy Tamás
Dr. Székely Gabriella
Dr. Takács Ferenc
Varga Sándor
Várady Géza

*E számunk szerzői: Bognár István* testnevelő tanár, Felcsut; *dr. Csider Tibor* vezető tanár, Bp.; *Fehér Valéria* OPI-munkatárs, Bp ; *Krepán Zsuzsanna* testnevelő tanár, Szentendre; *Kovács Tamás* testnevelő tanár, Bp.; *dr. Nagy György* egyetemi docens, Bp.; *Nagy Sándor* OPI-munkatárs, Bp.; *Somorjai László* testnevelő tanár, Bp.; *Szabó Ferenc* szakfelügyelő, Törökszentmiklós; *Szentgyörgyi Zoltán* testnevelő tanár, Bp.; *Szép Ilona* tervező, Bp.; *dr. Takács Ferenc* egyetemi adjunktus, Bp.; *Varga István* ált. isk. igazgató, Dunakiliti;

TARTALOM

*Nagy Sándor:* A „Tornaügy"-től „A testnevelés tanításáig" ..... 161
*Kovács Tamás:* Sióktatás gyermekcipőben I. ... 168
*Dr. Nagy György:* Értékelés és objektivitás ..... 172
*Somorjai László:* Úgy érzem, játékra születtem... ..... 176
*Bognár István—Szabó Ferenc:* Hozzászólás a teljesítményfüzethez ..... 179
*Kerpán Zsuzsanna:* Testsúlymérés a testnevelési órán középiskolás lányoknál ..... 181
Ötletek, újdonságok ..... 182
Szakterületünk tudományos életéből ..... 187
Folyóiratszemle ..... 188
Könyvismertetés ..... 190

*Megjelenik évente hatszor*

**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 postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V., József nádor tér 1., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 27,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 4,50 Ft

Egyetemi Nyomda — 79.4768 Budapest, 1980
Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

# A „Tornaügy-től” „A testnevelés tanításá”-ig

## (A testnevelő tanárok folyóiratai)

NAGY SÁNDOR

Tizenöt éves A testnevelés tanítása. Jó alkalom ez arra, hogy visszatekintsünk a megtett útra. Arra gondoltunk azonban, hogy nemcsak az eltelt 15 év érdekes és tanulságos számunkra, hanem az ezt megelőző több mint száz év is. A testnevelő tanárok régi folyóiratait böngészve kibontakozott előttünk az az út, amelyet a testnevelő tanárok vívtak azért, hogy testnevelésünk elfoglalja méltó helyét az iskolai nevelő munka egészében. A folyóiratokban láthatjuk és tanulmányozhatjuk az ezen az úton elért eredményeket, reálisabb elképzelésünk van így a jelenlegi helyzetről is.

### *A „Tornaügy” előzményei**

Az 1883/84-es tanévben indult „Tornaügy”-et számos hazai sporttörténeti írás előzte meg. A magyarországi sportélet megindulásáról már az 1806-ban alapított „Hazai Tudósítások”-ban és annak mellékletében, a „Hasznos Mulatságok”-ban olvashatunk. Az 1832-ben megindult „Jelenkor” már eljutott a mai értelemben vett sportok ismertetéséig is.

Az 1850-es években a testkultúra iránti érdeklődés megnőtt, 1857-ben a „Lapok a Lovászat és Vadászat Köréből” címen megjelent az első hazai sportlap. Igaz, ez kizárólag a lovászat és vadászat sportjával foglalkozott, számunkra Eötvös József írása mégis sokatmondó. Úgy gondoljuk, ma is érdemes elolvasni írását (1., 2., 3., 4. ábra).



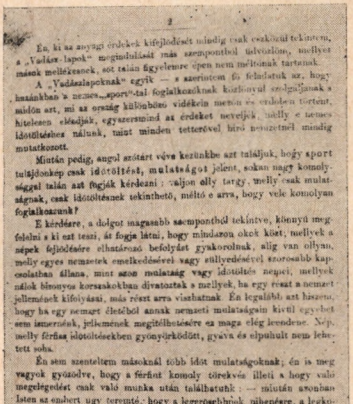
LAPOK

A LOVÁSZAT ÉS VADÁSZAT KÖRÉBŐL.

A hazai sportról.

B. EÖTVÖS JÓZSEFTŐL.

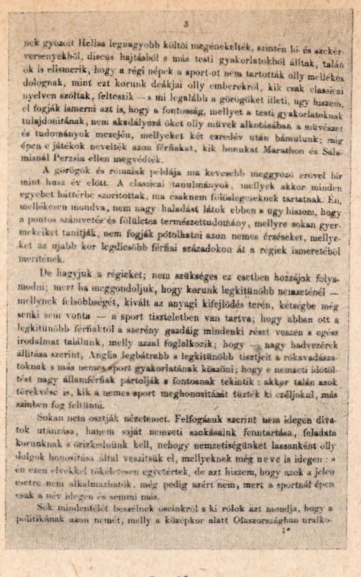
*1 ábra*



*2. ábra*

* Ilyen módon is szeretnénk megköszönni azt a segítséget, amelyet a Testnevelési Főiskola Könyvtárától, és különösen Nagy Istvánnétól, kaptunk, amikor anyagunkat összeállítottuk.

mányának helye van a többi tantárgyról szóló írás között, a folyóirat első évfolyamának első számában. Olvassuk el a tanulmány első részét, ahol a testnevelés pedagógiai szerepéről és fontosságáról ír elsősorban (5., 6., 7., 8. ábra).



3

nek gyemot Hellas legnagyobb költői mageneketlek, szinten ki és szeket versenyekből, discus hajtásból s más testi gyakorlatokból állítak, talán ok is elismerik, hogy a régi népek a sport-ot nem tartották olly mellekes dolognak, mint ezt korunk deákjai olly emberekről, kik csak classicai nyelven szóltak, feltesnik — s mi legalább a görögöket illeti, ugy hiszem, el fogják ismerni ezt is, hogy a fontosság, mellyet a testi gyakorlatoknak tulajdonítának, nem akadályozá őket olly művek alkotásában a művészet és tudományok mezején, mellyeket két évezrede után bámulunk; mig épen a játékok nevelték azon férfiakat, kik bonukat Marathon és Salaminnál Perzsia ellen megvédék.

A görögök és rómaik példája ma kevesebb meggyőző erővel bir mint husz év előtt. A classicai tanulmányok, mellyek akkor minden egyebet háttérbe szorítottak, ma csaknem fölöslegeseknek tartatnak. Ez, mellékesen mondva, nem nagy haladást látok ebben s ugy hiszem, hogy a pontos számvetés és fölületes természettudomány, mellyre sokan gyermekeiket tanitják, nem fogják pótolhatni azon nemes érzeket, mellyet ket az ujabb kor legdicsőbb férfiai száradokon át s régiek ismeretéből meritének.

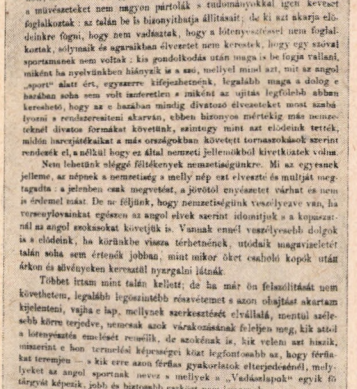
De hagyjuk a régieket; nem szükséges ez esetben hozzájuk folyamodni; mert ha meggondoljuk, hogy korunk legkitünőbb nemzeténél — mellynek felsőbbségét, kivált az anyagi kifejlődés terén, kétségbe még senki nem vonta — a sport tiszteletben van tartva; hogy abban ott a legkitünőbb férfiaktól a szerény gazdáig mindenki részt veszen s egész irodalmat tanálnak, mely azzal foglalkozik; hogy — nagy hadvezérek állitása szerint, Anglia legbátrabb s legkitünőbb tisztjeit a rokavadászatoknak s más nemes sport gyakorlatának köszöni; hogy e nemzeti időtöltést nagy államférfiak pártolják s fontosnak tekintik: akkor talán azok tiszteletében is, kik a nemes sport megbonositását tüztek ki czéljokul, más szinben fog feltünni.

Sokan nem osztják nézetemet. Felfogásunk szerint nem idegen divatok utánzása, hanem saját nemzeti szokásaink fentartása, feladata korunknak s örökelnünk kell, mihogy nemzetiségünket lassankint olly dolgok honositása által veszitsük el, mellyeknek még neve is idegen: s en ezen elvekkel találtatom egyetértek, de azt hiszem, hogy azok a jelen esetre nem alkalmazhatók, még pedig azért nem, mert a sportnál épen csak a név idegen és semmi más.

Sok mindenfélét beszélnek osczinkról s ki rólok azt mondja, hogy a politikánk azon nemet, melly a küczpkor alatt Olaszországban uralko-

1*

*3. ábra*



4

dott, nem ismerék, hogy lakásaik feldisitésére kevés gondot fordittottak, a müvészeteket nem nagyon pártolák s tudományokkal igen kevéset foglalkoztak: az talán be is bizonyithatja állitásait; de ki az akarja elodeinkre fogni, hogy nem vadásztak, hogy a hétenyeztésével nem foglalkoztak, sólymaik és agaraikban elveszett nem keresték, hogy egy szóval sportamnek nem voltak; ki gondolkodás után maga is be fogja vallani, miként ha nyelvünkben hiányzik is a szó, mellyel mind azt, mit az angol „sport" alatt ért, egyszerre kifejezhetnénk, legalább maga a dolog e hazában soha sem volt ismeretlen s miként az ujitás legfolebb abban keresheto, hogy az e hazában mindig divatozó élvezeteket most szabályosni s rendszeresiteni akarván, ebben bizonyos mértékig más nemzeteknél divatos formákat követünk, szintegy mint azt elodeink tették, midőn harczjátékaikat a más országokban követett tornaszokások szerint rendezték el, a nélkül hogy ez által nemzeti jellemükből kivetkőztek volna.

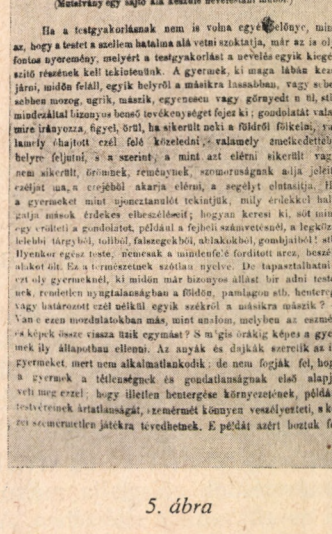
Nem lehetünk eléggé féltékenyek nemzetiségünkre. Mi az egyesnek jelleme, az népnek a nemzetiség a melly nép ezt elveszte és multját megtagadta: a jelenben csak megvetést, a jövőtől enyészetet várhat es nem is érdemel mást. De ne féljünk, hogy nemzetiségünk veszélyeave van, ha tornacsarlatánkat egészen az angol elvek szerint idomitjuk s a kopaszmái az angol szokásokat követjük is. Vannak ennél veszélyesebb dolgok is a elodeink, ha kórlukba vissza térhetnének, utódaik magaviseletét talán soha sem értenék jobban, mint mikor őket csaholó kopók után árkon és átvényeken keresztül nyargalni látnák.

Többet irtam mint talán kellett; de ha már ón felszólitást nem követhetem, legalább legszivesebb részvétemet s azon óhajtást akartam kijelenteni, vajha e lap, mellynek szerkesztését elvállalá, mentül szélesebb körre terjedve, nemcsak azok várakozásának feleljen meg, kik abból a közönyösség emlését remélik, de szokásuk is, kik velem azt hiszik, miszerint e hon termelő képességei kiát legfontosabb az, hogy férfiakat teremjen — s kik erre azon férfias gyakorlatok elterjedésétől, melyeket az angol sportnak nevez s melyek a „Vadászlapok" egyik fő tárgyát képezik, jobb és biztosabb eszközt nem ismernek.

Fogadja ön sat.

*4. ábra*

Az iskolai testnevelés ügyét a kiegyezés után sikerült a holtpontról elmozdítani. Ezt nemcsak az mutatja, hogy a testnevelés meghatározott óraszámban kötelező, hanem az 1868-ban, az „Országos Középtanodai Tanáregylet Közlönyé"-ben megjelent tanulmány is. Garanszegi Lubrich Ágost tanul-

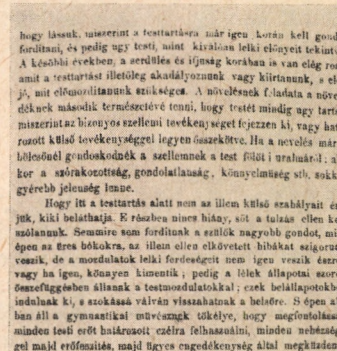


**A torna (gymnastika) fontossága a nevelésben**

(Mutatvány egy saját alá készülő nevelestani műből.)

Ha a testgyakorlásnak nem is volna egyéb előnye, mint az, hogy a testet a szellem hatalma alá vetni szoktatja, már az is oly fontos nyeremény, melyért a testgyakorlást a nevelés egyik kiegészitő részének kell tekintenünk. A gyermek, ki maga lábán kezd járni, midőn felál, egyik helyről a másikra lassabban, vagy sebesebben mozog, ugrik, mászik, egyenesen vagy görnyedt n ni, stb. mindezáltal bizonyos benső tevékenységet fejez ki; gondolatát valamire irányozza, figyel, örül, ha sikerült neki a földről fölkelni, valamely tárgyat ezél felé közelednie, valamely emelkedettebb helyre feljutni, s a szerint, a mint azt elérni sikerült vagy nem sikerült, örömnek, reménynek, szomorúságnak adja jeleit: ezéljat ma, a czéljebb akarja elérni, a czéljut elutasitja. Ha a gyermeket mint öneztanulót tekintjük, mily érdekkel hallgatja mások érdekes elbeszéléseit; hogyan keresi ki, sőt mintegy erőlteti a gondolatot, például a fejbeli számvetésnél, a legközelebbi tárgyból, tollból, falszegekből, ablakokból, gombjaiból! stb. Ilyenkor egész teste, nemcsak a mindenféle fordított arcz, beszélő alakot öit. Ez a természetnek szótlan nyelve. De tapasztalhatni-e ezt oly gyermeknél, ki midőn már bizonyos állást bir adni testének, rendetlen nyugtalanságban a földön, pamlagon stb. henteregvagy határozott czél nélkül egyik székről a másikra mászik? — Van e ezen mozdulatokban más, mint unalom, melyben az eszmék és képek össze vissza ütik egymást? S m'gis óraként képes a gyermek ily állapotban ellenni. Az anyák és dajkák szeretik az ily gyermeket, mert nem alkalmatlankodik; de nem fogják fel, hogy a gyermek a tétlenségnek és gondatlanságnak első alapját veti meg ezzel: hogy illetlen hentergése környezetének, például testvéreinek ártatlanságát, szemérmét könnyen veszélyeztetí, s kedvi szemremetlen játékra tévedhetnek. E példát azért hoztuk fel,

*5. ábra*



hogy lássuk, mennyire a testtartásra már igen korán kell gondot fordítani, és pedig ugy testi, mint kivaloan lelki előnyeit tekintve. A későbbi években, a serdülés és ifjuság korában is van elég rosz, amit a testtartást illetőleg akadályoznunk vagy kiirtanunk, s elég jó, mit előmozditanunk szükséges. A növelésnek feladata a növendéknek második természetévé tenni, hogy testét mindig ugy tartsa, miszerint az bizonyos szellemi tevékenységet fejezzen ki, vagy határozott külső tevékenységgel legyen összekötve. Ha a nevelés már a bölcsőnél gondoskodnék a szellemnek a test fölött i uralmáról: akkor a szórakozottség, gondolatlanság, könyelmüség stb. sokkal gyérebb jelenség lenne.

Hogy itt a testtartás alatt nem az illem külső szabályait értjük, kiki belátható. E részben nincs hiány, sőt a tulzás ellen kell szólanunk. Semmire sem fordítunk a szülők nagyobb gondot, mint épen az üres bókokra, az illem ellen elkövetett hibákat szigoruan veszik, de a mozdulatok lelki fordeségeit nem igen veszik észre; vagy ha igen, könnyen kimentik; pedig a lélek állapotai szoros összefüggésben állanak a testmozdulatokkal; ezek belállapotokból indulnak ki, s szokássá válván visszahatnak a belsőre. S épen abban áll a gymnastikai müvészetnek tökélye, hogy megfontolással minden testi erőt határozott czélra felhasználni, minden nehézséggel majd erőfeszités, majd ügyes engedékenység által megküzdeni, előnyét észrevenni, a fokról fokra fejtegetett ügyességével még a lehetetlennek látszó dolgokat is keresztülvinni képes legyen. Midőn gyakorlásokat tesz, figyelmét össze kell szednie, különben veszélyben forog. Nem erőbeli-e vajjon a lélek is azon biztosság, erő, bajlódnyság, ügyesség által, melyet a testgyakoriő magának szerez? Bizonyára, aki szoktatva van testét akaratja alá hajtani, azt a gyakorlatok kivitelében az akarat szolgájává, eszközévé tenni, az véletlen veszélyben határabb, elszántabb, komolyabb leszen, lélekjelenlétét nem veszti el egykönnyen, gyorsabban, világosabban fogja fel helyzetét, helyesebben választja meg az eszközöket; gyávaságra, kielelkességre nem igen hajlandó.

Szintolyan s még nagyobb befolyása vagyon a tornának a testi nevelésre. Tudta ezt a történelem legünnepeltebb nemzete, a görög, s a testgyakorlatoknak igen nagy jelentőséget tulajdonitott, sőt azokat gyakran tulbecsülte. De nem is szükséges azt a nemzetek tanitómesterével bizonyittatnunk: látjuk annak nagyfontosságát mindennap. Ugyanis ki ne tapasztalná, mily nagy különbség

*6. ábra*

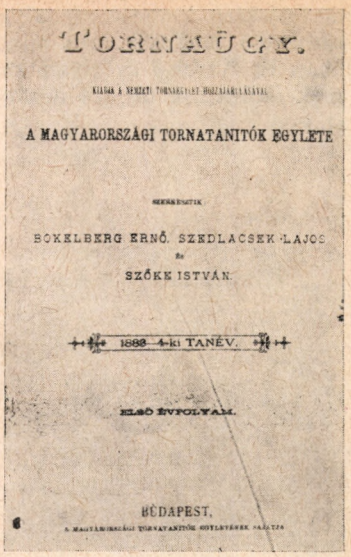
létezik olyan gyermek között, ki soha sem szabadul a járszalagról hanem kit minden mozdulattól, mint valami veszélytől, sőt bűntől gondosan őrizenek, és olyan között, ki tagjait már első évétől kezdve ügyesítette, s minden veszedelmet kikerülni, ha jelen van, ártalmatlanná tenni volt szokratva? A hintázás, mászás, ugrás, futás s egyéb gyakorlatok által nem csak minden izom és ízület edződik, és erősödik, nemcsak némely görbületései és elterpülései a testnek, gyöngeségből és mozgáshiányból származott némely betegségek, hanem sokszor a beléreznek bajai is megszűnnek. Tudjuk, hogy minél fiatalabb az ember, minél hajlékonyabbak tagjai s ízületei, annál könnyebben árthatnak neki a külbehatások: ami ezek ellen biztositékot nyujt, az a testgyakorlás, mely a gyönge testalkotásu, elgörbült, talán már pólyáiban összeszoguitott, ferdenövésü gyermekből erős, egészséges, vidor ifjut nevel. Hasznavan a tornának a főiskolát, sőt korosabb egyénekre nézve is, főleg olyanokra, kik vagy folytonos ülés és állás vagy egy oldalulag megfeszitett szellemi vagy testi munka által testszerkezeti szervezetöket megrongálták.

Azért teljesen egyetértünk Steyral, ki Fichte eme szavait idézvén: „A testgyakorlás, mely az egész embert neveli, nélkülözhetlen alkrésze a nevelési tevékenységnek," megszólalja Rosenkranzot, ki a hegyvidékeken és falvakon nem tartja szükségesnek a gymnastikát, minthogy a nép ugyis eleget mozog. Mozog az igaz, de azért mégis ügyetlen; más a művészi s többoldalu mozgás!

Hogy a testgyakorlás itt-ott túlhágott a mértéken; hogy sokszor nem csak a kevesbbé ovatos, hanem még a gondos testgyakorlás is veszélyivel jár: az nem kelthet ellenszenvet ellene, mert visszaélés és szerencsétlenség mindenütt a mindennel történik, otthon ugy, mint az iskolában, s az ember nem lehet minden esélynek ura. De a sokkal nagyobb és gyakoribb veszély, melynek a tehetetlen, ügyetlen test ki van téve, nagyobb bizonyiték arra, hogy a testgyakorlásnak elhanyagolása megbocsáthatlan hiba. Már csak egy ember életének megmentése is megérdemli, hogy tanitókat ügyesitsék, s hány életet nem ment meg az ügyes ember tüz, viz, háboru sth. veszélyeiben!?

A test elpuhulása szibáriták sorsára juttatja, valamint az egyeseket, ugy az államokat is. A görög világ az emberiség egész

*7. ábra*


TORNAÜGY.

KIADJA A NEMZETI TORNAEGYLET HIVATALA MEGBIZÁSÁBÓL

A MAGYARORSZÁGI TORNATANITÓK EGYLETE

SZERKESZTIK

BOKELBERG ERNŐ. SZEDLACSEK LAJOS

ÉS

SZŐKE ISTVÁN.

1883-4-ki TANÉV.

ELSŐ ÉVFOLYAM.

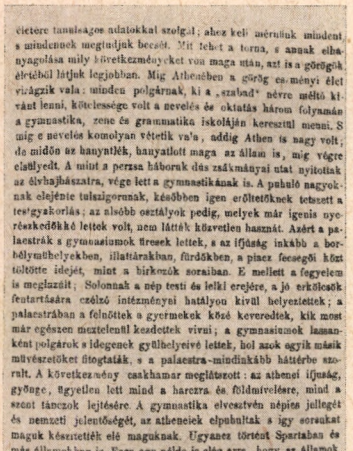
BUDAPEST.

A MAGYARORSZÁGI TORNATANITÓK EGYLETÉNEK KIADÁSA

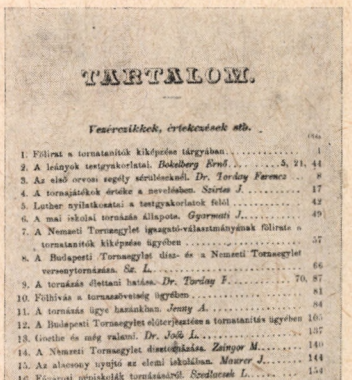
*9. ábra*

## *A „Tornaügy" és a századforduló folyóiratai*

Az első önálló, testnevelő tanároknak szóló folyóiratot az 1883/84-es tanévben a „Magyarországi Tornatanítók Egylete" adta ki (9. ábra). A „Tornaügy" harcolt a testneve-


életére tanulságos adatokkal szolgál; ahez kell mérnünk mindent s mindennek megtudjuk becsét. Mit tehet a torna, s annak elhanyagolása mily következményeket von maga után, azt is a görögök életéből látjuk legjobban. Mig Athenében a görög es ményi élet virágzik vala: minden polgárnak, ki a „szabad" névre méltó kivánt lenni, kötelessége volt a nevelés és oktatás három folyamán a gymnastika, zene és grammatika iskoláján keresztül menni. S mig e nevelés komolyan vétetik va'a, addig Athen is nagy volt, de midőn az hanyatlék, hanyatlott maga az állam is, mig végre elsülyedt. A mint a perzsa háboruk dús zsákmányai utat nyitottak az élvhajhászatra, vége lett a gymnastikának is. A puhuló nagyoknak elejénte tulszigorunak, később igen erőltetőknek tetszett a testgyakorlás; az alsóbb osztályok pedig, melyek már igenis nyereszkedőkké lettek volt, nem látták közvetlen hasznát. Azért a palaestrák s gymnasiumok türesek lettek, s az ifjuság inkább a borbélymühelyekben, illatárakban, fürdőkben, a pinez fecsegői közt töltötte idejét, mint a birkózók soraiban. E mellett a fegyelem is meglazult; Solonnak a nép testi és lelki erejére, a jó erkölcsök fentartására czélzó intézményi hatályon kivül helyeztetlek; a palaestrában a felnőttek a gyermekek közé keveredtek, kik most már egészen mentelenül kezdettek virul; a gymnasiumok lassanként polgárok s idegenek gyülhelyeivé lettek, hol azok egyik másik müvészetöket ütogták, s a palaestra-mindinkább háttérbe szorult. A következmény csakhamar megláttatott: az athenei ifjuság, gyönge, ügyetlen lett mind a harczra és földmivelésre, mind a szent tánczok lejtésére. A gymnastika elvesztvén népies jelleget és nemzeti jelentőségét, az athenciek elpuhultak s igy sorsukat maguk késztetlék elé magukuak. Ugyanez történt Spartában és más államokban is. Ezen egy példa is elég arra, hogy az államok nagyobb gondot fordítsanak az ifjuság testi nevelésére. — Egyébiránt nem kell annyira menniink; találunk példái felvilágosult századunkban is. „A Revue des deux Mondes" 1867. évi folyama elléptetvén maga előtt Frankhon 325.000-nyi fiatal emberét, azok közt 109.000-et talált katonai szolgálatra képtelent; 18.000 a nagyon leszállitott katonai mértéket sem ütötte meg, a többi különféleképp nyomorék volt. E romlottságnak okai sokfélék; főforrása mindenesetre kornak leder főlvilágosultsága, melynek jelszava: élvezni! de amely élvezet irtózatos lesznt fog venni s már is vesz egyeseken a nemzetéken. Csak rettentes áron fog

*8. ábra*


TARTALOM.

*Vezérczikkek, értekezések stb.*

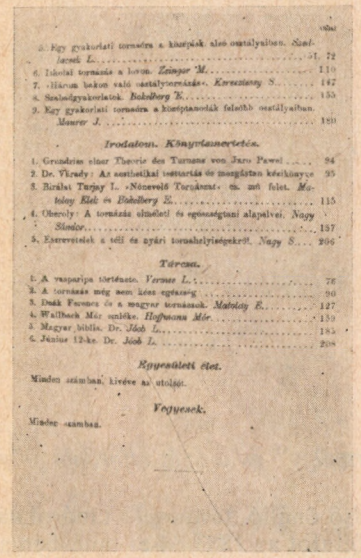
| | |
|---|---|
| 1. Főiirat a tornatanitók kiképzése tárgyában | 1 |
| 2. A leányok testgyakorlatai. *Bokelberg Ernő.* | 5, 21, 44 |
| 3. Az első orvosi segély szükségéről. *Dr. Torday Ferencz* | 9 |
| 4. A tornajátékok értéke a nevelésben. *Szirtes J.* | 17 |
| 5. Luther nyilatkozatai a testgyakorlatok felől | 43 |
| 6. A mai iskolai tornázás állapota. *Gyarmati J.* | 49 |
| 7. A Nemzeti Tornaegylet igazgató-választmányának felirata a tornatanitók kiképzése ügyében | 57 |
| 8. A Budapesti Tornaegylet diszés a Nemzeti Tornaegylet versenytornázása. *Sz. L.* | 66 |
| 9. A tornázás élettani hatása. *Dr. Torday F.* | 70, 87 |
| 10. Felhivás a tornaszövetség ügyében | 81 |
| 11. A tornázás ügye határokban. *Jenny A.* | 84 |
| 12. A Budapesti Tornaegylet előterjesztése a tornatanitás ügyében | 105 |
| 13. Goethe és még valami. *Dr. Jodl L.* | 137 |
| 14. A Nemzeti Tornaegylet disestünetése. *Zsinyor M.* | 140 |
| 15. Az alacsony nyujtó az elemi iskolában. *Maurer J.* | 144 |
| 16. Fővárosi népiskolák tornatanárai. *Szedlacsek L.* | 154 |
| 17. Dr. Krause: A tornázások rheumatismusa. *Budinszky K.* 178, | 201 |
| 18. A szerelés. *Dintschländer N.* | 198 |

*Gyakorlati czikkek.*

| | |
|---|---|
| 1. A ügyelet a tornázás közben. *Maurer J.* | 12 |
| 2. A tornaoktatás tananyagának osztályonkinti felosztása, az elemi iskolában | 25 |
| 3. Az állami felsőbb leányiskolák tornatananyaga | 30 |
| 4. Tornavezeti tananyag a középiskolai egyes osztályai számára | 77 |

*10. ábra*

lés elismertetéséért, komoly segítséget jelentett a testnevelő tanároknak a mindennapi munkájában is. Az első évfolyam tartalomjegyzékének elolvasása ezt jól mutatja (10., 11. ábra).



11. ábra

Már az 1960-as évek végétől gyakoriak az iskolai testneveléssel foglalkozó cikkek, tanulmányok, hírek a kor sajtójában. Nagy figyelmet szentel a testnevelésnek az 1884-től megjelenő „Herkules" (12. ábra). Többször beszámol például egy-egy gimnázium testnevelési életéről, az 1887-es évfolyamban pedig minden számban „Torna Óra-rend" címen egy-egy gyakorlatsor jelenik meg. Segítik a tanórán kívüli sportélet és versenyzés kialakulását is. Az 1893-as évfolyamában már versenyszabályokat közöl intézeti, kerületi és országos tornaversenyek számára. Beszámolnak arról is, hogy a „hazai középiskolák, továbbá hasonló korú ifjak által látogatott egyéb iskolák tanulói számára évenként tornaversenyeket tartanak, melyeknek czéljuk: egyrészt számot adni az ifjúság testi képzettségéről, másrészt a verseny szellemének felélesztése által a testgyakorlat iránt a kedvet és halamot az ifjúságban fokozni..." (Herkules, 1893. 4. 34.).

A század végén megerősödő magyar sportmozgalom lapja, a „Nemzeti Sport" is szükségesnek érzi, hogy a testneveléssel többet foglalkozzon. 1911-től „Ifjúsági Testnevelés" címen, a „Nemzeti Sport" mellékleteként jelenik meg a folyóirat. Az első szám „Beköszöntő"-jében fogalmazzák meg a lap célját és feladatát (13. ábra).


HERKULES

TESTGYAKORLATI KÖZLÖNY

12. ábra


IFJUSÁGI TESTNEVELÉS

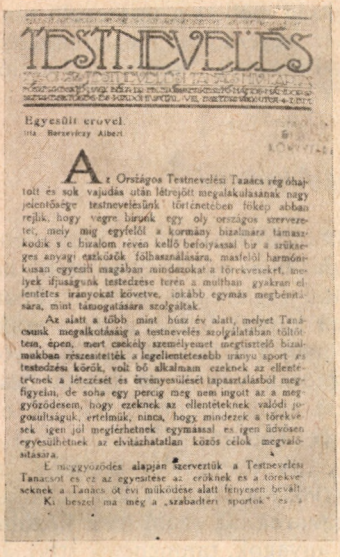
Beköszöntő!

A LAWN-TENNIS ÖSSZES KELLÉKEI

KERTÉSZ TÓDOR BUDAPEST, IV., KRISTÓF-TÉR.

13. ábra

Az első világháború nem kedvezett a testnevelés ügyének. Ezért az első kísérlet, az 1918/19-ben megjelenő „Testnevelés", jóllehet célkitűzése is a „szintentartás" volt, nem lehetett hosszú életű. Bemutatjuk kartársainknak a lap első oldalát (14. ábra) és a szerkesztőség elképzelését tartalmazó írást (15., 16. ábra).



TESTNEVELÉS

Egyesült erővel

Írta: Berzeviczy Albert

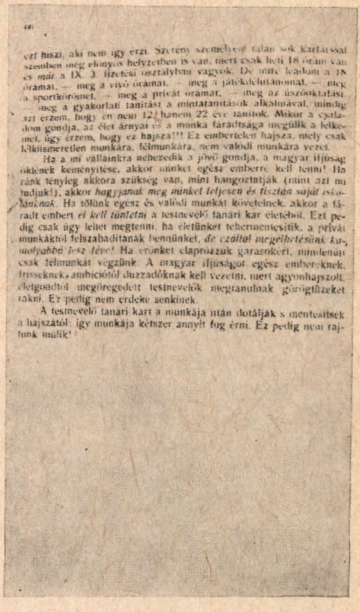
Az Országos Testnevelési Tanács rég óhajtott és sok vajudás után létrejött megalakulásának nagy jelentősége testnevelésünk történetében főkép abban rejlik, hogy végre birunk egy oly országos szervezettel, mely mig egyfelől a kormány bizalmára támaszkodik s e bizalom révén kellő befolyással bir a szükséges anyagi eszközök felhasználására, másfelől harmónikusan egyesíti magában mindazokat a törekvéseket, melyek ifjuságunk testedzése terén a multban gyakran ellentétes irányokat követve, inkább egymás megbénítására, mint támogatására szolgáltak.

Az alatt a több mint húsz év alatt, melyet Tanácsunk megalkotásáig a testnevelés szolgálatában töltött, épen, mert csekély személyemet megtisztelő bizalmukban részesitették a legellentétesebb irányu sport- és testedzési körök, volt bő alkalmam ezeknek az ellentéteknek a létezését és érvényesülését tapasztalásból megfigyelni, de soha egy percig meg nem ingott az a meggyőződésem, hogy ezeknek az ellentéteknek valódi jogosultságuk, értelmük, sőt hogy mindezek a törekvések igen jól megférhetnek egymással és igen üdvösen egyesülhetnek az elvitázhatatlan közös célok megvalósitására.

E meggyőződés alapján szerveztük a Testnevelési Tanácsot és ez az egyesítése az, eröknek és a törekvéseknek a Tanács öt évi működése alatt fényesen bevált.

Ki beszél ma még a „szabadtéri sportok" és a

14. ábra

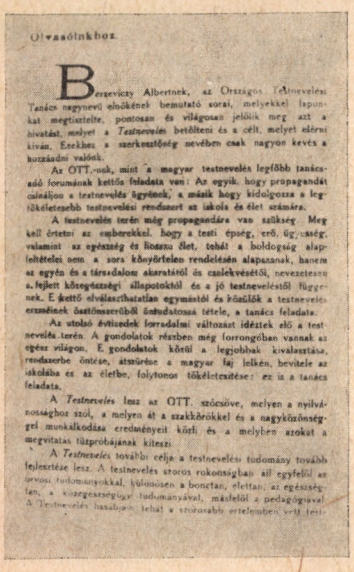


vel hisz, aki nem így érzi. Szerény személyem talán sok kartárssal szemben még előnyös helyzetben is van, mert csak két órám van ma és *már* a IX. 3. ifjúsági osztályban vagyok. De mire kaptam a 19 óráimat, — meg a vívó óráimat, — meg a játékfoglalkozásaimat, — meg a sportkörömet, — meg a privát óráimat, — meg az úszásoktatási, — meg a gyakorlati tanítást a mintatanítások alkalmával, mindig azt érzem, hogy *ez nem 12 hanem 22 éve tanítok*. Mikor a családom gondja, az élet árnyai és a munka fáradtsága megölik a lelkemet, úgy érzem, hogy ez hajszát!!! Ez embertelen hajsza, mely csak lélekismeretlen munkára, félmunkára, nem valódi munkára vezet.

Ha a mi vállainkra nehezedik a jövő gondja, a magyar ifjúság sikének keménysége, akkor ainket egész emberré kell tenni! Ha ezek tenyleg akkora szükség van, mint hangoztatják (mint azt mi tudjuk!), akkor *hagyjanak meg minket teljesen és fiszikai saját iskolánknak*. Ha tőlünk egész és valódi munkát követelnek, akkor a fáradt embert *el kell üdíteni* a testnevelő tanári kar életéből. Ezt pedig csak úgy lehet megtenni, ha életünket tehermentesítik, a privát munkakötöl felszabadítanak bennünket, *de csakis megelőlegezésünk következőbbi lépése lévé!* Ha erőnket alaposzik garantokért, nemlehet csak félmunkát végzünk. A magyar ifjúságot egész emberekre, frisseknek, ambiciótól duzzadóknak kell vezetni, mert ugyonhajszolt, elégondból megöregedett testnevelők megtanulnak görgetőzeket takni. Ez pedig nem erdeke senkinek.

A testnevelő tanári kart a munkája után dotálják s mentesitsek a hajszától; így munkája kétszer annyit fog érni. Ez pedig nem rajtunk múlik!

16. ábra



Olvasóinkhoz.

Berzeviczy Albertnek, az Országos Testnevelési Tanács nagynevű elnökének bemutató sorai, melyekkel lapunkat megtisztelte, pontosan és világosan jelölik meg azt a hivatást, melyet a *Testnevelés* betölteni és a célt, melyet elérni kivan. Ezekhez a szerkesztőség nevében csak nagyon kevés a hozzádni valónk.

Az OTT.-nak, mint a magyar testnevelés legfőbb tanácsadó forumának kettős feladata van: Az egyik, hogy propagandát csináljon a testnevelés ügyének, a másik hogy kidolgozza a legtökéletesebb testnevelési rendszert az iskola és élet számára.

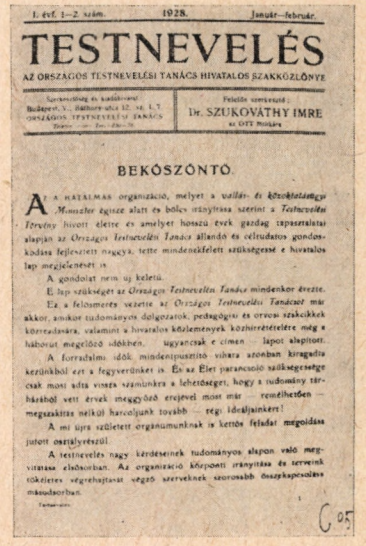
A testnevelés terén még propagandára van szükség. Meg kell értetni az emberekkel, hogy a testi épség, erő, ügyesség, valamint az egészség és hosszu élet, tehát a boldogság alapfeltételei nem a sors könyörtelen rendelésén alapszanak, hanem az egyén és a társadalom akaratától és cselekvésétől, nevezetesen a fejlett közegészségi állapotoktól és a jó testnevelésétől függnek. E kettő elválaszthatatlan egymástól és főfeladata a testnevelés eszméinek összhangzatban történő ismertetése a tanács feladata.

Az utóbbi évtizedek forradalmi változást idéztek elő a testnevelés terén. A gondolatok részben még forrongóban vannak az egész világon. E gondolatok körül a legjobbak kiválasztása, rendszerbe öntése, átszürése a magyar faj lelkén, bevitele az iskolába és az életbe, folytonos tökéletesítése: ez is a tanács feladata.

A *Testnevelés* lesz az OTT. szócsöve, melyen a nyilvánossághoz szól, a melyen át a szakkörökkel és a nagyközönséggel munkálkodása eredményeit körli és a melyben azokat a megvitatás tűzpróbájának kiteszi.

A *Testnevelés* további célja a testnevelési tudomány tovább fejlesztése lesz. A testnevelés szoros rokonságban áll egyfelől az orvosi tudományokkal, tudomásom a bonctan, élettan, az egészségtan, a közegészségügyi tudományával, másfelől a pedagógiával. A Testnevelés hasábjain lehet a szorosabb értelemben vett testi

15. ábra



1. évf. 1—2. szám. 1928. Január—február.

TESTNEVELÉS

AZ ORSZÁGOS TESTNEVELÉSI TANÁCS HIVATALOS SZAKKÖZLÖNYE

Szerkesztőség és kiadóhivatal: Budapest, V., Báthory-utca 12. sz. I. 7. ORSZÁGOS TESTNEVELÉSI TANÁCS

Felelős szerkesztő: Dr. SZUKOVÁTHY IMRE az OTT titkára

BEKÖSZÖNTŐ.

A HATALMAS organizáció, melyet a *vallás- és közoktatásügyi Minister* égisze alatt és bölcs irányitása szerint a *Testnevelési Törvény* hivott életre és amelyet hosszu évek gazdag tapasztalatai alapjan az *Országos Testnevelési Tanács* állandó és céltudatos gondoskodása fejlesztett nagyra, tette mindenekfelett szükségessé e hivatalos lap megjelenését is.

A gondolat nem uj keletü.

E lap szükségét az *Országos Testnevelési Tanács* mindenkor érezte.

Ez a felismerés vezette az *Országos Testnevelési Tanácsot* már akkor, amikor tudományos dolgozatok, pedagógiai és orvosi szakcikkek közreadására, valamint a hivatalos közlemények közhirré tételére még a háborut megelőző időkben, ugyancsak e címen lapot alapitott.

A forradalmi idők mindenipusztító vihara azonban kiragadta kezünkből ezt a fegyvertársunk is. És az Élet parancsoló szükségessége csak most adta vissza számunkra a lehetőséget, hogy a tudomány tárházából vett érvek meggyőző erejével most már rendíthetően — megszakítás nélkül harcolunk tovább — régi ideáljainkért!

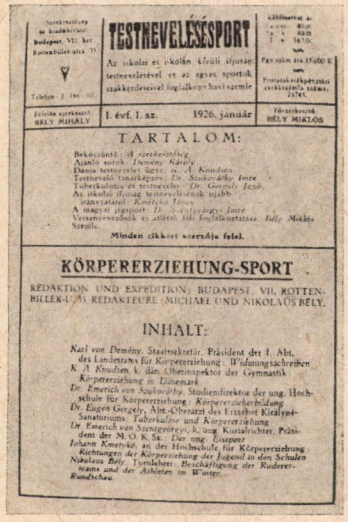
A mi újra született organumunknak is kettős feladat megoldása jutott osztályrészül.

A testnevelés nagy kérdéseinek tudományos alapon való megvitatása elsőrendben. Az organizáció központi irányitása és szerveink tökéletes végrehajtását végző szervezetek szorosabb összekapcsolása másodsorban.

17. ábra

A húszas évek közepétől több folyóirat is segíti a testnevelő tanárok munkáját. Közülük az ugyancsak „Testnevelés" című egészen a második világháború végéig megjelent (1928—1944). Beköszöntőjében olvashatjuk a lap célkitűzéseit, feladatait is (17. ábra).

A kor többi folyóirata „rövid életű" volt, mégis érdemesek arra, hogy róluk megemlékezzünk, mert amíg az 1928-ban megindult „Testnevelés" elsősorban szakmai igényességével, tudományos cikkeivel, a külföldi testnevelési rendszerek ismertetésével segíti a tanárokat, addig a „Testnevelés és Sport" (18. ábra), a „Modern Testkultúra" (19. ábra) és különösen a „Testnevelési Tanárok Közlönye" (20. ábra) a szintén igényes szakmai segítség mellett a testnevelő tanárok jogaiért, az egyenlőség megteremtéséért indít harcot. Példának Somorjai László cikkét idézzük (21. ábra).



TESTNEVELÉSSPORT

Az iskolai és iskolán kívüli ifjúság testnevelésével és az egyes sportok szakkérdéseivel foglalkozó havi szemle

I. évf. I. sz. 1926. január

TARTALOM:

Beköszöntő. (A szerkesztőség.)
Alanló sorok. Demény Károly
Dánia testnevelési ügye. A. Knudsen.
Testnevelő tanárképzés. Dr. Szukováthy Imre
Tuberkulózis és testnevelés. Dr. Gerendi Jenő.
Az iskolai ifjúság testnevelésének újabb irányzatairól. Kenyhey Imre.
A magyar ifjúsági sport. Dr. Szentgyörgyi Imre
Versenyszervezések és atlétikai pályafelkutatások. Bély Miklós.
Nemzetközi.

Minden cikkért szerzője felel.

KÖRPERERZIEHUNG-SPORT

REDAKTION UND EXPEDITION: BUDAPEST, VII. ROTTENBILLER-U. 31. REDAKTEURE: MICHAEL UND NIKOLAUS BÉLY.

INHALT:

Karl von Demény, Staatssekretär. Präsident der I. Abt. des Landesrates für Körpererziehung. Widmungtschreiben
K. J. Knudsen, k. dän. Oberinspektor des Gymnastik
Körpererziehung in Dänemark.
Dr. Emerich von Szukováthy, Studiendirektor der ung. Hochschule für Körpererziehung. Körpererziehung
Dr. Eugen Gerendy, Abt.-Oberarzt des Erzsébet Königin-Sanatoriums. Tuberkulose und Körpererziehung.
Dr. Emerich von Szentgyörgyi, k. ung. Kurialrichter. Präsident der M. O. K. Sz. Der ung. Eissport
Johann Kenyhey, an der Hochschule für Körpererziehung. Richtungen der Körpererziehung der Jugend in den Schulen
Nikolaus Bély. Turnlehrer. Beschäftigung der Ruderer-Rundschau.

*18. ábra*



TESTNEVELÉS SPORT

MODERN TESTKULTURA

A TESTNEVELÉSI TANÁROK ORSZÁGOS EGYESÜLETÉNEK HIVATALOS KÖZLÖNYE

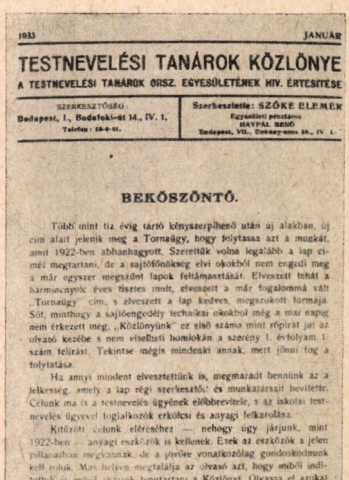
III. ÉVFOLYAM

SZERKESZTI: BÉLY MIKLÓS

50 éves fennállásának jubileumát ünnepli a jövő esztendőben a Testnevelési Tanárok Országos Egyesülete, mely nemcsupán hazánk egyik legrégibb tanáregyesülete, hanem mint szakegyesület világviszonylatban is az elsők közé tartozik. Németországi testveregyesületünk 1893-ban alakult és a kontinens többi országában is csak a következő években létesültek testnevelési tanáregyesületek. 1891-ben, az akkori magyar testnevelés vezére, Csillag de nagyszelindnyeni Mátyássy Kirk vetette meg a most 50 éves jubileumi ünnepségre készülő országos egyesület alapját. A nagyérdemű alapító rövid kat vezetőségi működése után ragadta el a halál az egyesület élétől, akit Hegedüs Sándor ország. gyül. képviselő-volt pénzügyminiszter követett elnökül Jenny Antal, Bernáth Béla orsz. gyül. képviselő, Ballogh Aladár dr. egyet. tanár, Otto József dr., tanker kir. főigazg. tb. Horváth Sándor testnev. szakfelügyelő, utóbb Tárczay Felsőlövő Konrád dr. miniszteri tanácsos követett az elnöki székben. 1926 óta pedig Vasady Balogh György dr. orsz. gyül. képviselő elődeinek buzgalmával irányító vezére a magyar testnevelési tanároknak. Ennek az egyesületnek 50 éves történetét végigkísérni a magyar sportélet fejlődő korszakán, az iskolai testnevelés küzdelmes esztendein, megismerteti a nehézségek, a nemtörődömség elhra küzdi lelkes törtökeink az ügy érdekében végzett kifáradhatatlan munkásságával. Annálesenek sárgult lapjain olyan célkitűzések szerepelnek, melyek közül sok még mindig megoldásra vár s melyeknek megvalósításáért, vagy törekvő jellére ma ennek a nagymúltú s érdemekben annyira gazdag egyesületnek lesz majdan tovább feladata. Ez a munkásság is annyban, ennek akkor lesz teljes értéke, ha Mátyássy által hirdetett összetartásbankapunk erejéből fakadó önzetlen munkásságával dolgoznak és irányító jelszóunk testünkjük azt a láttatást, mely 1885-ban a Torna-ban első számát útnbocsátotta és ami egyúttal hozzánk hűségesszava volt:

Bátran előre!"

*19. ábra*



1933 JANUÁR

TESTNEVELÉSI TANÁROK KÖZLÖNYE

A TESTNEVELÉSI TANÁROK ORSZ. EGYESÜLETÉNEK HIV. ÉRTESÍTŐJE

SZERKESZTŐSÉG: Budapest, I., Budafoki-út 14., IV. 1. Telefon: 10-0-01.

Szerkesztette: SZŐKE ELEMÉR Egyesületi pénztáros HAVPAL RENÓ Budapest, VII., Dohány-utca 38., IV. 1.

BEKÖSZÖNTŐ.

Több mint tíz évig tartó kényszerpihenő után új alakban, új cím alatt jelenik meg a Tornaügy, hogy folytassa azt a munkát, amit 1922-ben abbanhagyott. Szerettük volna legalább a lap címét megtartani, de a sajtófőnökség elvi okokból nem engedi meg a már egyszer megszűnt lapok feltámasztását. Elveszett tehát a harmincnyolc éves tiszteletreméltó, elveszett a már fogalomnná vált „Tornaügy" cím, s elveszett a lap kedves, megszokott formája. Sőt, minthogy a sajtóengedély technikai okokból még a mai napig nem érkezett meg, „Közlönyünk" az első száma mint ropirat jut az olvasó kezébe s nem viselheti homlokán a szerény 1. évfolyam, 1. szám felirást. Tekintse mégis mindenki annak, mert jönni fog a folytatása.

Ha annyi mindent elvesztettünk is, megmaradt bennünk az a jelkesség, amely a lap régi szerkesztőit és munkatársait buvilette. Célunk ma is a testnevelés ügyének előbbrevitele, s az iskolai testnevelés ügyével foglalkozók erkölcsi és anyagi felkarolása.

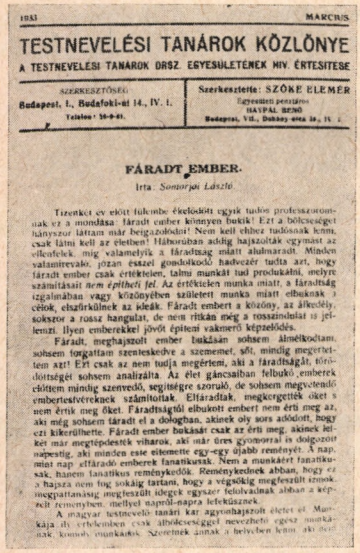
Kitűzött célunk elérésére — nehogy úgy járjunk, mint 1922-ben — anyagi eszközök is kellenek. Ezek az eszközök a jelen pillanatban megvannak, de a jövőre vonatkozólag gondoskodnunk kell róluk. Mas helyen megtalálja az olvasó azt, hogy mikből indítottuk és mikből akarjuk tenntartani a Közlönyt. Olvassa el azokat a sorokat, s ha szeretni onmagát, a kartársait és az ügyet, amelyet szolgál, mon lehet bennukadás lapunk megjelenésében. Erezhette most fő ügy onnakhoz kartársunk, hogy menyire hiányzott az összetartó képes közlönyök, milyen árvák voltunk magunkrahagyatottságunkban.

*20. ábra*

ben foglalkozott az iskolai testnevelés és sport kérdéseivel (22. ábra). Végezetül bemutatjuk „A testnevelés tanítása" első évfolyamának, első számának borítóját (23. ábra).

Végigkísértük azokat a folyóiratokat, amelyekről azt gondoltuk, hogy „A testnevelés tanítása" elődjei voltak. Utunk során láthattuk azokat a nehézségeket, amelyekkel a tornatanítók megküzdöttek azért, hogy testnevelő tanárok lehessenek, lehessünk. Bármilyen nehéz volt az akkori időkben a helyzet, elődeink nem hagyták, hogy a testnevelés ügye háttérben maradjon. Lehet, ma ezt a harcot lebecsülni, lehet az elért eredményeket lekicsinyelni, de nem lenne módunk a lebecsülésre és lekicsinylésre, ha a testnevelő tanárok több mint száz év alatt nem képviselték volna következetesen a testnevelés ügyét.

Köszönjük.



1933 MÁRCIUS

TESTNEVELÉSI TANÁROK KÖZLÖNYE

A TESTNEVELÉSI TANÁROK ORSZ. EGYESÜLETÉNEK HIV. ÉRTESÍTŐJE

SZERKESZTŐSÉG: Budapest, I., Budafoki-út 14., IV. 1. Telefon: 56-9-61.

Szerkesztette: SZŐKE ELEMÉR Egyesületi pénztáros HAYPAL BENŐ Budapest, VII., Dohány utca 38., IV. 1.

FÁRADT EMBER.

Irta: *Somorjai László*

Tizenkét év előtt fulumbe éreződött egyik tudós professzorunknak ez a mondása. Tárult cuibor könnyen bukik! Ezt a bölcsességet hányszor láttam már beigazolódni! Nem kell ehhez tudósnak lenni, csak látni kell az életben! Hátsórában addig hajszolták egymást az ellenfelek, míg valamelyik a fáradtság miatt alulmaradt. Minden valamirevaló, józan észszel gondolkodó hadvezér tudta azt, hogy fáradt ember csak értéktelen, talmi munkát tud produkálni, melyre számításait *nem építheti fel*. Az értéktelen munka miatt, a fáradtság izgalmában vagy közönyében szülelett munka miatt elbukniak a célok, elszállnak az idők. Fáradt embert a közöny, az álkedély, soksror a rossz hangulat, de nem ritkán még a tosszindulat is jellemzi. Ilyen emberekkel jövőt építeni vakmerő képzelődés.

Fáradt, meghajszolt ember bukásán sohsem álmélkodtam, sohsem forgattam szentesköve a szememet, sőt, mindig megértettem azt! Ért csak az nem tudja megérteni, aki a fáradtságát, törődöttségét sohsem analizálta. Az élet gáncsaiban felbukó emberek csüttem mindig szenvedő, segítségre szoruló, de sohsem megvetendő embertestvéreknek számítottak. Eltáradtak, megkergették őket s nem értik meg őket. Fáradtságtól elbukott embert nem érti meg az, aki még sohsem táradt el a dologban, akinek oly sors adódott, hogy ezt kikerülhette. Fáradt ember bukását csak az érti meg, akinek lelkét már megtépdesték viharok, aki már üres gyomorral is dolgozott napestig, aki minden este eltemette egy-egy újabb reményét. A nap, mint nap elfáradó emberek fanatikusak. Nem a munkáért fanatikusak; hanem fanatikus reménykedők. Reménykednek abban, hogy ez a hajsza nem fog sokáig tartani, hogy a végsőkig megfeszült izmok megpihentetése megfeszült idegek egyszer felolvadnak abban a képzelt reményben, melyet napról-napra lefestgetnek.

A magyar testnevelő tanári kar agyonhajszolt életet él. Munkája ily értelemben csak áltódeseggel nevezhető egész munkának, komoly munkának. Szeretnek annak a helyben lenni, aki dolgozni.

*21. a ábra*



ISKOLAI TESTNEVELÉS ÉS SPORT

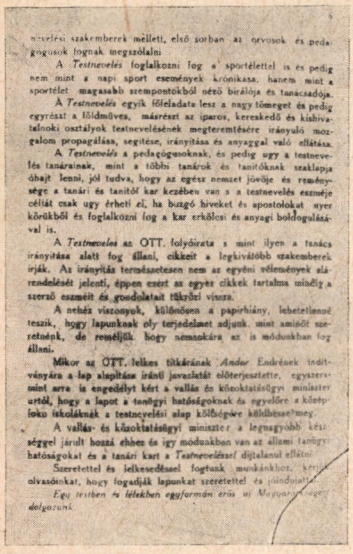
I. évf. 1. szám 1945. február

A KÖZÉPFOKÚ ISKOLAI SPORT KISZÉLESÍTÉSÉNEK ELSŐ LÉPÉSEI

Új utakon

A Sportélet MELLÉKLETE

*22. ábra*



nevelési szakemberek mellett, első sorban az orvosok és pedagógusok fognak megszólalni.

A *Testnevelés* foglalkozni fog a sportélettel is és pedig nem mint a napi sport események krónikása, hanem mint a sportélet magasabb szempontokból néző bírálója és tanácsadója.

A *Testnevelés* egyik főfeladata lesz a nagy tömeget és pedig egyrészt a földműves, másrészt az iparos, kereskedő és kisbirtalnoki osztályok testnevelésének megteremtésére irányuló mozgalom propagálása, segítése, irányítása és anyaggal való ellátása.

A *Testnevelés* a pedagógusoknak, és pedig ugy a testnevelés tanárainak, mint a többi tanárok és tanítóknak szaklapja óhajt lenni, jól tudva, hogy az egész nemzet jövője és reménysége a tanári és tanítói kar kezében van s a testnevelés eszméje csak ugy érheti el, ha buzgó híveket és apostolokat nyer körükből és foglalkozni fog a kar erkölcsi és anyagi boldogulásával is.

A *Testnevelés* az OTT. folyóirata s mint ilyen a tanács irányítása alatt fog állani, cikkeit a legkiválóbb szakemberek irják. Az irányítás természetesen nem az egyéni vélemények elrendelését jelenti, éppen ezért az egyes cikkek tartalma mindig a szerző eszméit és gondolatait tükrözi vissza.

A nehéz viszonyok, különösen a papirhiány, lehetetlenné teszik, hogy lapunkat oly terjedelmet adjunk, mint amiről szeretnénk, de reméljük, hogy nemsokára az is módunkban fog állani.

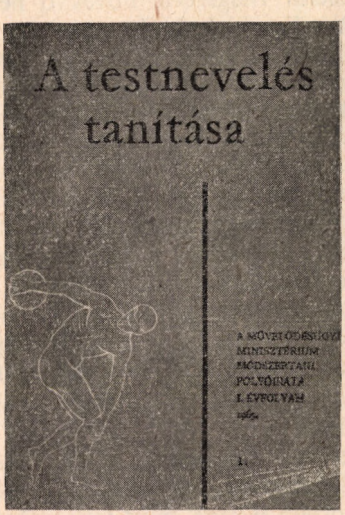
Mikor az OTT. lelkes titkárának *Andor* Endrének tudtunkra adta a lap alapítása iránti javaslatát előterjesztette, egyszersmint arra is engedélyt kért a vallás és közoktatásügyi miniszter úrtől, hogy a lapot a tanügyi hatóságoknak és egyeléve a középfoku iskolának a testnevelési alap költségére kiadhassa meg.

A vallás- és közoktatásügyi miniszter a legnagyobb készséggel járult hozzá ehhez és igy módunkban van az állami tanügyi hatóságokat és a tanári kart a *Testnevelésel* díjtalanul ellátni.

Szeretettel és lelkesedéssel fogtunk munkánkhoz, kérjük olvasóinkat, hogy fogadják lapunkat szeretettel és jóindulattal.

*Egy testben és lélekben egyformán erős az Magyarország megdolgozunk.*

*21. b ábra*



A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA I. ÉVFOLYAM

*23. ábra*

# Síoktatás — gyermekcipőben I.

KOVÁCS TAMÁS

A „long life", a szinte korhatár nélkül űzhető sportok világméretű divatja a huszadik század végének egyik jellemzője. Az egészséges szabadidő-eltöltés jeles eszközeként így lett a tenisz, a sí, a kerékpár, az evezés — életmódba épülve — az élet „minőségének" egyik összetevője.

A rendszeres testedzés szükségességének tudati elfogadása, (ennél kisebb mértékben az aszerinti életvitel) nemcsak a civilizációs ártalmaktól, keringési megbetegedésektől való újkori félelem eredménye, hanem nosztalgikus vágyódás is az ősi természet—ember kapcsolatra. Kitűnő példái ennek a *levegőben* a sárkányrepülés, a *vízben* a búvárkodás, *vízen* a széllovaglás, míg a havas lejtőkön a síelés világszerte növekvő népszerűsége. (A teljesség kedvéért még egy sajátos „természeti" képződmény, a beton sportjáról, a gördeszkáról is meg kell emlékezni.)

Az iskolai testnevelésben sokáig megoldatlan volt az ún. szabadidő-sportok tanítása. Az új tanterv figyelembe veszi azokat a társadalmi és egyéni igényeket, elvárásokat, amelyeket a megváltozott életmód alakított ki. Ennek eredményeként a tanterv kiegészítő anyaga szabadon választott részében — természetesen figyelembe véve az iskola tárgyi és személyi feltételeit — a szabadidő-sportokat kell tanítani évi 16 órában. Örvendünk, hogy a síelés is szerepelhet ebben az órakeretben.

A gyerekek síoktatásának azonban még nincs kellően kimunkált hazai szakirodalma, sőt gyakorlata is csak most van alakulóban. Cikkünkben ezért segítséget kívánunk nyújtani a gyerekek síoktatásához, két részben tárgyalva annak legfontosabb kérdéseit. Reméljük, hogy ezek az ismeretek a testnevelő tanári ismeretanyaggal, alkotó fantáziával és nem utolsó sorban az óriási rutinnal ötvözve sok-sok tanítvány sikerélmény-gazdag sítanulásának lesz az alapja.

Az első részben néhány elméleti kérdést tisztázunk: a síoktatás korcsoportjai, a gyerekek sítanulásának sajátosságai, a síeléshez szükséges eszközök. A száraz felkészülésről írtak már átvezetnek a síoktatás gyakorlatához, amivel cikkünk következő részében foglalkozunk.

*Korcsoportok a gyerekek síoktatásában*

A gyermeksíoktatás a pszichofizikai fejlődés figyelembevételével négy — nem szigorúan vett — korcsoportra, illetve az azoknak megfelelő *oktatási fokozatra* osztható.

1. Körülbelül *2—5* éves korig tart a *megszokás* időszaka (szoktatás kora). A cseperedő, világra csodálkozó gyereket meg kell ismertetni:

— a téli *környezettel*, a heggyel, hideggel, hóval, a lejtőn közlekedéssel;

— a *csúszás*, siklás élményével (játszótéri csúszda, csúszkapálya, hókorcsolya, szánkó és korcsolya felhasználásával);

— a *sífelszerelés*, elsősorban a síléc megszokása (játékos feladatokba építve a sít, először „szárazon" és csak azután a „síkos világban").

2. Hozzávetőleg *5—9* éves korig tart a *játékos* sítanulás szakasza, amelynek végére már a folyamatos irányváltoztatásokig jutnak el a gyerekek. A tanulás szakaszai:

— lépegetések, járások, futások sík terepen (alapját képezve a sítúrázásnak, sífutásnak);*

— lesiklás enyhe lejtőn, irányváltoztatások ellépegetéssel vagy hóekeíveléssel.

3. A *9—12* év közötti gyerekek sítanulását már a tudatosság kell hogy jellemezze. Megfelelő szakmai irányítással megtanulják a lesiklás közbeni irányváltoztatás sokféle technikáját, azok adekvát alkalmazását.

* Szükséges megjegyezni, hogy a sífutás és a sílesiklás technikai anyaga a hóeke ívelésig közös, emiatt erőszakolt volna még a didaktikai szétválasztásuk is.

4. A *12—16* évesek már rendszeres edzéssel készülhetnek az egyre jobb síteljesítményre. Elsajátítják a versenytechnikát, annak célszerű alkalmazási képességét.

A leírt korhatárok tulajdonképpen csak az oktatási optimumot jelölik. A felnőtté válást megelőzően a síelést bármely korban elkezdve használható az ismertetendő oktatási folyamat, csak az előző korszak(ok) ismeretanyagát pótlólag, gyorsítottan kell elsajátítani. (Hasonlóan ahhoz, ahogy az embrionális fejlődésben a kis emberpalánta néhány hét alatt „átismétli" az emberré válás évmilliós útját.)

*A gyermeksíoktatás sajátosságai*

Sok évszázados pedagógiai axióma, hogy a gyerek nem kis felnőtt, de az oktatók mégis gyakorta hibának minősítenek a gyerek pszichomotoros fejletlenségéből fakadó, a *felnőttek mozgásmintájától eltérő végrehajtást*. A fejlődésükkel ez a különbség természetesen fokozatosan csökken, majd eltűnik.

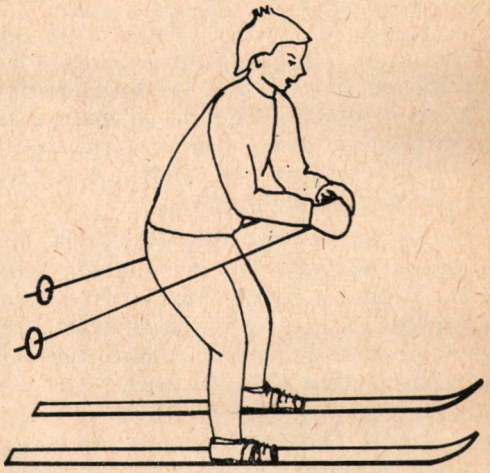
A legjellegzetesebb eltérések a következők:

1. A csecsemő és a kisgyerek mozgásai nagymértékben befolyásoltak reflektorikusan. A kisgyerekeknél ez két nagyon jellegzetes mozgásos cselekvésben figyelhető meg.

*a)* A legtöbb kisgyermekkori reflex ellenoldali, azaz nem szimmetrikus a kar és a láb mozgatása. Emiatt nagyon sok gyerek „*lépőtechnikával*" síel még ott is, ahol a két láb szinkron mozgása célszerűbb lenne.

*b)* Sajátos „*rotációs*" *technikával** kanyarodnak a gyerekek. Ez a csecsemők úgynevezett fejfordító reflexére épülő irányváltoztatás. Ennek a reflexnek az a lényege, hogy ha az újszülött fejét elfordítjuk, akkor egész testét igyekszik az új irányba fordítani. A síelésnél ez egyszerűsítve azt jelenti, amerre néz, arra síel a gyerek. A rotálást tehát nem kell tiltani, sőt remekül felhasználható az irányváltoztatás tanulására-tanítására. Jellegzetes módszere ennek a tanár követése, vagy a hóba tűzött iránykapukkal kijelölt pálya. Mindkettő optikai jelként hatva mintegy kormányozza a gyereket.

2. A gyerek jellegzetes síállása a *párhuzamos nyitott lécvezetéssel hátranyilazott tartás* (1. ábra).



*1. ábra*

Annak a közismert ténynek, hogy a gyerekek törzse aránytalanul hosszabb mint a lábuk, kettős következménye is van. Egyrészt a rövid kis lábaknak viszonylag nagy, labilis törzset kell egyensúlyban tartani, emiatt széles, terpesztett állásban síelnek. Ennek változata — különösen az iskoláskor előtt — a széles guggolásban lesiklás, ösztönösen a mélyebb súlypont nyújtotta stabilitást keresve.

A gyerekek boka- és térdízülete, valamint lábizomzata a törzshöz viszonyítottan fejletlen. Emiatt a majdnem nyújtott láb és a csípőben előredöntött helyzet jellemzi síelésüket. Ezt a hátranyilazott állást nem szabad azonosítani a felnőttek — félelem szülte — formailag hasonló „négykézláb" síelésével. Míg a felnőttek görcsösen feszítenek ebben a helyzetben, addig a gyerekeknél ez teljesen laza, ugyanakkor stabil. Jellemző, hogy erősebb törzsizomzatukra hagyatkozva törzsük bólogató mozgásával végzik a teherментesítést, a terepkiegyenlítést. Természetesen a láb fokozatos erősödésével párhuzamosan egyre inkább törekedni kell szerepének növelésére is.

* Rotációs technika: a kanyar centrumától távolabbi kar és váll előre lendítésével kezdett és az ebből következő törzsbefordítással kiváltott forgató erő, aminek segítségével hosszan húzott, nagyívű irányváltoztatás végezhető.

*Oktatás-módszertani megfontolások*

A tanárok számára természetes, hogy a gyereket „másképpen" kell tanítani, mint a felnőttet. Néhány, elsősorban a síelést jellemző problémát azonban érdemes végiggondolni.

1. A „sportos" apák gyakran esnek abba a hibába, hogy *túl korán* akarnak *síelőt* faragni csemetéjükből, jóllehet a gyerek 6—8 éves koráig nem „akar" síelni. A sít mint játékeszközt fogadja el, illetve szereti. Ebből következik, hogy az első két korcsoportban alkalmazkodjunk a gyerek pillanatnyi hajlandóságához, hangulatához. Természetesen arról ne mondjunk le, hogy azt kedvező irányba tereljük (motiváljuk).

2. Az előző gondolatból következik, hogy a gyermeksíoktatásnak *nincs* igazán *kötött útja*, oktatási sablonja. Nincs például meghatározva az, hogy a hóekét vagy az ellépegetést tanítsuk hamarabb. A körülményektől függően mindkét út helyes lehet.

3. A felnőttek síoktatásánál is igaz, de a gyerekeknél hatványozottan: a *sík terepen szerzett biztonság* remekül kamatozik a lejtőn! Ne sajnáljuk tehát a gyakorlási időt a lapályon, ne siettessük a haladást! A korán lejtőre vitt gyermekekben félelemérzet alakul ki. Sokan tévesen hiszik, hogy a gyermekekben nincs félsz. A negatív élmények ugyanis hamar kialakítják azt, ezért az ő mozgásukat is a felnőttekéhez hasonlóan gátolhatja a szorongás.

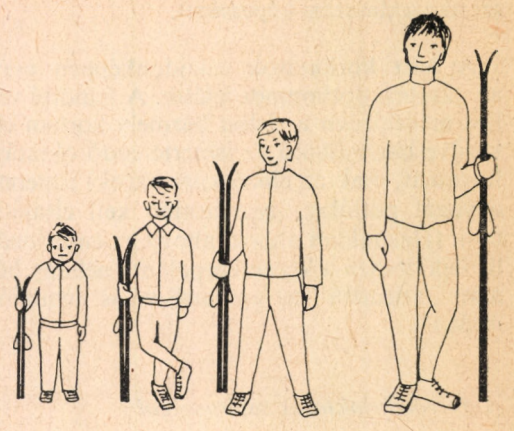
4. A tanítás-tanulás folyamatában nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy a síoktatás állandó *téli környezetben* folyik. Ezt az öltözködésben, a gyakorlási idők beosztásában, a pihenők gyakoriságában, valamint eltöltési módjában egyaránt figyelembe kell venni.

*A sífelszerelés*

Az egyes eszközök részletesebb ismertetését mellőzzük, ehelyütt csak arra hagyatkozunk, hogy tanácsot adjunk a méret és minőség kiválasztásához.

A *síléc* kiválasztásakor kerüljük a „majd belenő" féle takarékoskodást, mert a túl hosszú léc óhatatlanul kudarcélményhez, rossz mozgásminta kialakulásához vezet.

Az egyes korcsoportoknak az alábbi *léc-méreteket* ajánljuk (2. ábra).



*2. ábra*

A *2—5* éves korú gyermekeknek a földre állított síléc csőre (felkunkorodó eleje) legfeljebb a *hasáig-melléig* érjen. Az *5—9* évesek léce vállmagas legyen, a *tanulás* korában (9—12 év) kb. szemmagasságig érő síléc a megfelelő, míg a 12—16 évesek testhosszú léccel síeljenek. Az optimálisnál idősebb korban kezdő gyermek inkább a megelőző korúak síméretét használja, ami megkönnyíti a sítanulást.

*A síléc minőségének* kiválasztásakor vegyük figyelembe, hogy a 2—5 éves gyermekek még az élvas (kantni) nélküli lécecskékkel is boldogulnak, de a későbbiekben ilyennel meredekebb vagy keményebb, taposott havú lejtőn sem lesíelni, sem felfelé lépegetni nem képesek.

*A síkötés minőségének* csak a szoktatás kora után van fokozott jelentősége. A 2—5 éveseknél ugyanis még használhatók a különböző szíjakból, pántokból ügyeskedett cipőrögzítők (jóllehet az emelkedő, lécről lecsúszó sarok, körülményes kezelés próbára teszi a gyerekek sílécviselő kedvét). A következő korokban azonban kívánatos az egész cipőt (a sarkát is) jól rögzítő biztonsági síkötés, ami esésnél automatikus oldódással előzi meg a sérülést. A síkötés elsődleges feladata ugyanis a cipő holtjáték nélküli rögzítése, ezzel biztosítva a láb—cipő—síléc rendszerben a veszteség nélküli jó erő-

átadást. A biztonsági kötés ugyanakkor az extrém erőhatásoknál a sérülés megelőzésére programozható rugós mechanizmusok segítségével leoldja a sílécet. Ennek az oldási erőnek a beállítása nagy figyelmet, gondosságot és hozzáértést igényel.

Nagyon fontos az is, hogy a kötés a gyerekek *súlyához* méretezett legyen, mivel az erősebb rugózatú kötés csakúgy balesetveszélyes a kis súlyú gyereknél, mint gyerekkötés a felnőttnél.

*Sícipőnek* a kisgyermekkorban megfelel egy erősebb téli cipő is. Az iskoláskorúaknak azonban az eredményes sítanuláshoz a komolyabb síkötés mellett „igazi", merev talpú sícipő is szükséges. (A túrázáshoz, sífutáshoz természetesen változatlanul elegendő a sarkat nem rögzítő, „lengő" kötés és az egyszerű utcai téli cipő.)

*A sibot* (kb. mellig érő) és a síruházat (a téli öltözködés általános elveinek megfelelő) nem különbözik lényegesen a felnőttekétől.

## „*Szárazedzés*"

Céltudatos felkészüléssel jelentősen megkönnyíthetjük és főleg lerövidíthetjük a sítanulást, ami a síelésre alkalmas szabad idő kurta volta miatt bizony nagyon fontos szempont.

A szervezet felkészítése (izmok, ízületek ereje, mozgékonysága stb.) a nagyobb gyerekeknél és elsősorban a felnőtteknél bír nagy szereppel. A kisgyerekeknél a *síléc*, valamint a *siklás megszoktatása* jelenti a fő feladatot, tehát ez legyen a szárazedzés lényegi része.

1. A siklás, csúszás élményének szoktatására ajánljuk a következőket:

— játszótéri csúszdák, különösen a hosszú, kanyargós műanyagból készültek, ami mellesleg remek bátorságfejlesztő is;

— görkorcsolya, nagyobbaknál gördeszka;

— télen a kétélű hókorcsolya, a kis jégfoltokon csúszkálás és a szánkózás.

2. A síléc megszoktatásának gyakorlatai közül néhány mintát mutatunk be. Nem törekszünk teljességre: a testnevelők fantáziájára bízzuk a szaporításukat, másrészt jelezzük, hogy a havas szoktatás gyakorlatai is zömében használhatók.

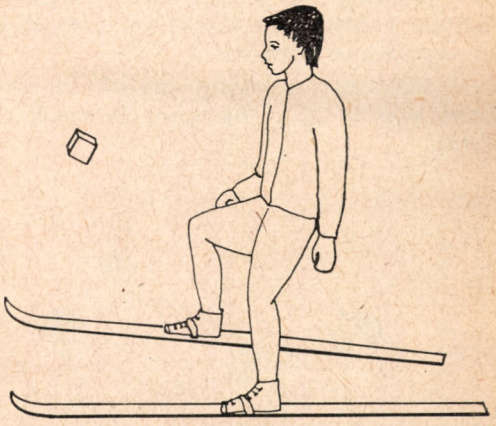
A síléccel végzett szárazedzés lényege az, hogy a téli időjárás és a megcsúszásveszély zavaró hatásának mellőzésével igazíthatják a vége-hossza- nincs "lábbelihez" (mozgás) koordinációjukat a tanítványok. Lényeges, hogy a gyerek nagyon sok, síléccel-lábon gyakorlatot végezzen. Az oktatási folyamatot úgy szervezzük, hogy amely gyakorlatnál lehet először csak az egyik, majd másik, végül mindkét lábbal (sível) végezhessék a feladatokat.

A síléces szárazedzésre jól megfelel a padlószőnyeg szobában, vagy a gyepszőnyeg a szabadban. (A követendő szempont az, hogy kölcsönösen ne tegyen kárt egymásban a síléc és a talaj.)

Gyakorlatok:

— lépegetés előre, körbe, oldalirányba;

— a síléc csőrére vagy/és végére tett tárgy (játékkocka, papírgalacsin, papucs stb.) felrúgása a levegőbe, esetleg elkapása (3. ábra);



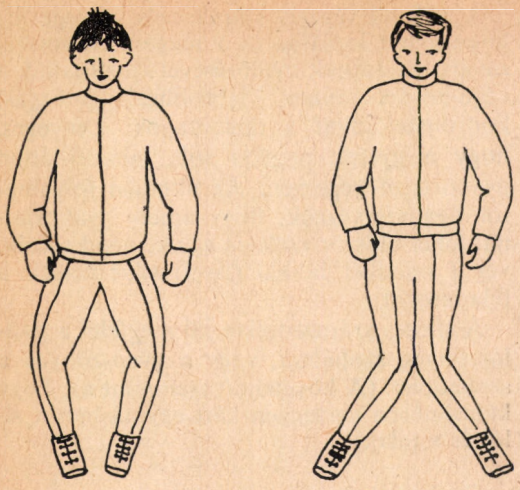
*3. ábra*

— síléccel foci: valamilyen tárgy (játékkocka, papírgalacsin, labda) rugdosása, vezetése síléccel;

— felugrások síléccel: csak a csőr, csak a sívég, végül az egész síléc emelésével;

— ugrások oldalirányba (pl. összehajtott újságot átugrani) és előre (újságra ráugrani stb.);

— a síléc külső és belső élén lépegetés (4. ábra);

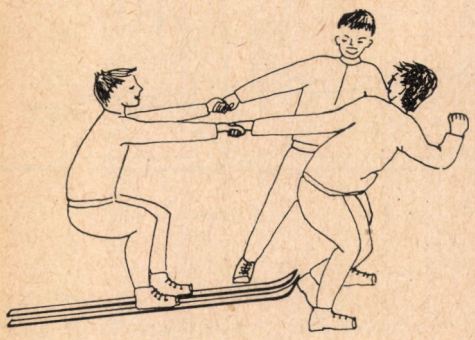


*4. ábra*

— futóverseny síléccel, csoszogó (síléccsúsztató) lépésekkel;

— akadályokon átkelés (földön szétszórt tárgyak között) arra törekedve, hogy a síléc egyikhez se érjen hozzá;

— kutyaszán: a sílécen guggoló társukat kézen vagy botjánál fogva húzzák ketten (5. ábra).



*5. ábra*

Cikkünkben foglalkoztunk a gyermeksíoktatás elméleti sajátosságaival, tanácsot adtunk a sífelszerelés beszerzéséhez, végül szárazedzési gyakorlatokat ismertettünk.

# Értékelés és objektivitás

DR. NAGY GYÖRGY

Új testnevelési tanterveink konkrét, azaz mérhető pedagógiai célokat határoznak meg. Ebben a szakfolyóiratban az eddig közölt értékes cikkek és tanulmányok azt mutatják, hogy a nevelésben és oktatásban támasztott követelményeket nem is olyan könnyű megfogalmazni, de talán még nehezebb az eredményt objektíven lemérni.

Mindezt azért tartjuk szükségesnek hangsúlyozni, mert gyakran elhangzik tantárgyunkkal kapcsolatban a következő kijelentés: „Könnyű a testnevelőknek, hiszen csak egy mérőszalagot meg egy stopperórát kell a kezükbe venniük, és máris objektív módon lemérhetik tanulóik teljesítményét." Azok, akik ilyet állítanak, nem ismerik az előzményeket, vagy pedig elfeledkeznek azokról. Az ötvenes évek tanterveiben a centiméterrel és másodperccel kifejezett követelmények — főleg azok merev alkalmazása — heves vitákat váltottak ki. Nem lenne sok értelme — a kedélyeket felszítva — felidézni e nézeteltéréseket. Sokkal inkább célravezető röviden elemezni azokat a tényezőket, amelyek a tanulási folyamat sikerét befolyásolhatják testnevelésben, illetve a változás eredményének (vagy eredménytelenségének) a mérésére szolgáló „skálák" lehetőségét és módozataikat elemezni.

*A tanulási teljesítményt befolyásoló tényezők*

Valamilyen okozatot egyetlen okra (tényezőre) visszavezetni ma már elavult és tudományosan nem igazolható felfogás. A tanulási

folyamat sikertelenségét sem intézhetjük el azzal a megjegyzéssel, hogy „azért a tanuló lustasága, nemtörődömsége a felelős".

A siker vagy sikertelenség több tényező együttes hatásaként következik be. Mindezeket külön-külön és kölcsönhatásukban is elemeznünk kell, ha az okokat meg akarjuk találni. A következő modell egy lehetséges, a gyakorlatban jól alkalmazható példáját mutatja ennek a folyamatnak:

| Független változó | Függő változók |
|---|---|
| Tanulási teljesítmény | 1. Alkat<br>2. Képességek<br>3. A tanulandó készség „zárt" vagy „nyílt" jellege<br>4. Az alkalmazott módszerek<br>5. Motiváció |

E modell szerint tehát a tanulási teljesítmény öt fő tényezőtől függ. Ezek kölcsönhatásban vannak egymással, bár kétségtelen, hogy esetenként egyik vagy másik túlsúlyban lehet közülük. Vegyük közelebbről is szemügyre e függő változókat, illetve mérési lehetőségeiket.

*1. Alkat.* Kétségtelen, hogy a testnevelés szempontjából van előnyös és kevésbé előnyös testalkatú tanuló. Egészen különleges eseteket figyelembe véve (például hormonzavarok következtében kóros elhízás) azonban ez nem lehet döntő a tantervi követelmények teljesítésében. Csupán arról van szó, hogy a kevésbé kedvező testalkatú tanulónak több gyakorlásra (esetleg más módszerek alkalmazására) van szüksége, mint a testalkat szempontjából kedvezőbb adottságúnak. Amennyire jól kidolgozottnak nevezhető a sportági képzésben a testalkat és teljesítmény kapcsolata, annyira feltáratlan még ez a kérdés a testnevelés szempontjából. A testsúly és testmagasság, vagy az ezekből számítható indexek (például Kaup-index) és a különböző képességek összefüggéseit éppen az eredményesebb tanítás-nevelés érdekében kell feltárnunk, hogy a tanulási teljesítményt befolyásoló szerepüket a jelenleginél jobban megismerhessük.

*2. Képességek.* Befolyásoló szerepük a leginkább ismert, mert jóformán a tanulás kiindulási alapját képezik. Nem részletezzük lényegüket — erre nincs is szükség — csupán a mérésükkel kapcsolatos legfontosabb tényezőket emeljük ki.

a) *Ügyesség.* Különféle mozgásfeladatok végrehajtási szintje, illetve a tanulás gyorsasága révén mérhető. Felfogásunk szerint a kinesztetikus érzékelés és a ritmusérzék (képesség) játszik benne jelentős szerepet. (Ez a megállapításunk még nem bizonyított.) A kinesztézis pontossága főleg a látási érzékelés kikapcsolásával mérhető. (Mozgásfeladatok végrehajtása vizuális ellenőrzés nélkül.) A ritmusérzék (képesség) színvonalát viszont a mozgásszerkezet térbeli, időbeli és dinamikai — biomechanikailag helyesnek tartott — modelljéhez viszonyítottan értékelhetjük.

b) *Erő.* Különböző ellenállások legyőzése révén mérhető. (Emelések, tolások, húzások, dobások, ugrások.)

c) *Gyorsaság.* Ciklikus mozgásokban — például futásban — az idővel mérhető. Összetett aciklikus mozgásokban — például sporttornában — a mérés pontos kritériumai még nem eléggé feltártak. Nem állandó jellegű mozgások esetében — például kézilabdázásban — az észrevevésben és a döntésben megnyilvánuló gyorsaság befolyásolja a cselekvés gyorsaságát.

d) *Állóképesség.* A mozgások intenzitásbeli szintjével összefüggésben az ismétlésszám és az idő (vagy mindkettő) terjedelmével mérhető.

e) *Hajlékonyság, lazaság.* Elsősorban az ízületi mozgáshatárok terjedelmével mérhető.

f) *Egyensúlyozás.* Statikus, illetve dinamikus helyzetekben történő testegyensúlyozás és/vagy tárgyak egyensúlyozása révén mérhető.

*3. A tanulandó készség „zárt" vagy „nyílt" jellege.* Testnevelésben a különböző feladathelyzetekben történő értelmes cselekvésekre tanítjuk tanulóinkat, ezek szabályait pedig a tantervben szereplő sportágak tartalmazzák. A tanulás (tanítás) útja az, hogy a sportági mozgáskészségeket (játékelemeket) el kell

sajátítaniuk a tanulóknak a cselekvéstanulás általános szabályainak megfelelően. (Ezt szükséges hangsúlyoznunk, mert a verbális és a motoros tanulás között sok szempontból jelentős különbség van, de nem azért, mintha a motoros tanulás nélkülözné az értelmi tevékenységet.) A cselekvés közben adódó ingerjelzések eredete alapján a sportági készségek két nagy csoportját különböztethetjük meg:

a) *Zárt készségek*. Ezekben a *belső* ingerjelzések dominálnak. (Propriocepció túlsúlya.) Ilyen például a súlylökés.

b) *Nyílt készségek*, amelyekben viszont a *külső* ingerjelzések jutnak nagyobb szerephez. (Exterocepció túlsúlya.) Ilyen például a kézilabdázás.

A sportági készségek jellegének azért van jelentős befolyása a tanulás sikerére, mert a proprioceptív (belső) ingerjelzésekhez való igazodás, azok értékelni tudása hosszabb időt és szélesebb körű mozgástapasztalatot igényel, mint az exteroceptív ingerjelzések alapján történő cselekvéseké. Ez természetesen nem jelenti közvetlenül azt, hogy könnyebb megtanulni a kézilabdázást, mint a súlylökést, csupán a tanulási folyamat különbözőségét hangsúlyozza. Zárt készségek esetében a kinesztetikus érzékelés pontosságát kell mérnünk (többek között), mert a tanulás sikerét ez befolyásolja döntő mértékben, míg nyílt készségeknél a — főleg — vizuális ingerjelzések felvételének és értékelésének pontosságát, illetve e folyamat gyorsaságát kell figyelembe vennünk.

*4. Az alkalmazott módszerek*. Tekintettel arra, hogy ez igen széles skálájú lehet, mi csak az alapvető tényezők vizsgálatára irányítjuk a figyelmet.

a) *Globális* módszer. Ebben az esetben a mozgáskészséget egészben, azaz nem részeire daraboltan, tanítjuk. Általában minél értelmesebb a tanuló, annál inkább képes a készséget egységben felfogni.

b) *Parciális* módszer. A készséget részeire (mozgáselemek) bontjuk, és úgy tanítjuk. Az így tanulandó mozgáskészségek lehetnek olyanok, amelyekben a részmozgások *egymás után* következnek — például a nekifutással történő kislabdahajítás — és olyanok, amelyekben a részmozgásokat *egyidejűleg* kell végrehajtani, például a gyorsúszás kar- és lábtempóját. Az egymásutániság kedvez a parciális módszernek, bár azt is figyelembe kell vennünk, hogy a részelemek kapcsolása sok esetben nehézséget okozhat a tanulásban.

c) *Izolációs* módszer. Ez nem más, mint az előző két módszer kombinációja. Az egészben való tanulással kezdünk, és ha azt tapasztaljuk, hogy valamelyik részelem végrehajtása nem megfelelő, akkor azt kiemelve külön gyakoroltatjuk, majd ismételten visszahelyezve a mozgássorba, a készség egészbeni tanulását (gyakorlását) tovább folytatjuk.

*5. Motiváció*. A motiváció célirányos viselkedés, amellyel a tanuló valamely — számára kívánatos — célt kíván elérni, megvalósítani. Az életkor növekedésével, a tapasztalatok gazdagodásával rendszerint együtt jár a célok változása is. A mi törekvésünk az, hogy tanulóink mindig motiváltak legyenek a testnevelés iránt, legyen bennük teljesítményigény eredményeik permanens túlszárnyalására. Figyelemmel kell tehát kísérnünk azokat a külső és belső tényezőket, amelyek a motivációra hatással vannak. Ugyancsak vizsgálnunk kell a szokások, valamint az igényszint és a motiváció összefüggéseit. A motivációval kapcsolatos mérési lehetőségek: a megfigyelés, interjú, kérdőív, a teljesítmények elemzése, valamint a pedagógiai hatásvizsgálatok.

A felsorolt tényezők mindegyike befolyást gyakorolhat a tanulás (tanítás) sikerére. Ez a hatás azonban tanulónként eltérő lehet. Mindenesetre a sikertelenség okainak elemzésekor (mivel általában mindig ilyenkor végezzük el ezt a feladatot, holott a siker esetében is indokolt lenne) az említett tényezőket kell figyelembe vennünk. A remélt fejlődés elmaradásának oka tehát akár a készség jellegének meg nem felelő módszer alkalmazása, akár a képességszint alacsony volta, vagy éppenséggel a motiváció hiánya is lehet kisebb vagy nagyobb mértékben. Ahhoz, hogy alkotó módon tudjunk javítani az ilyen kudarchelyzeten, el kell végeznünk — pontos mérések alapján — az elemzést s az ebből fakadó következtetések szerint kell a tanítási-nevelési programunkon változtatnunk.

*Mérési „skálák"*

A mérés kifejezés magában foglalja a számszerűséget, azaz a mennyiségi meghatározottságot. Ezt könnyű megérteni, ha például két tanuló távolugró eredményét hasonlítjuk össze, akik közül az egyik 470 cm-es eredményt ért el, a másik pedig csak 400 centiméter távolságra tudott elugrani. Ilyenkor meg tudjuk állapítani, hogy melyik a jobb távolugró a kettő közül, sőt azt is, hogy mennyivel jobb a másiknál. Az sem okozhat gondot, hogy elért teljesítményeik alapján rangsoroljuk tanulóinkat, vagy országos viszonylatban összehasonlítást tegyünk. Ilyen alapon állapíthatunk meg országos normákat (lásd a tantervi képességteszteket), mert *abszolút skálán* mérünk. Az ilyen skála adott .nullponttal kezdődik, és alkalmas arra, hogy a tanulói teljesítmény értékét számszerűen jellemezze.

A mérés azonban nem mindig ilyen egyszerű. Tételezzük fel, hogy tanulóink játéktudásának színvonalát próbáljuk az osztályon belül megállapítani. Erre vonatkozóan nem áll rendelkezésünkre semmiféle „abszolút skála", mi mégis rangsorolni szeretnénk őket. Ezt a *rangskála* (ordinális skála) segítségével végezhetjük el. Megállapítunk bizonyos kritériumokat, amelyek alapján tanulóinkat megfigyeljük játéktevékenység közben. A vizsgált tulajdonság — jelen esetben a játéktudás színvonala — növekedése (vagy csökkenése) szerint most már rangsorolhatjuk őket. Ebben az esetben azonban nem tudhatjuk, vajon a 3. és 4. rangszámú tanuló között ugyanolyan nagy-e a különbség játéktudásukat illetően, mint például a 9. és a 10. rangszámú tanulók között. Azt kell tehát mondanunk, hogy a rangskála rangszámai között az intervallumok nem egyenlőek (nem tudhatjuk, hogy egyenlőek-e).

Minél több tényező megfigyelését vagyunk képesek pontosan elvégezni, annál differenciáltabban értékelhetjük tanulóink teljesítményét, és annál hitelesebb lesz a rangsorolásunk. Mindenképpen figyelembe kell vennünk, hogy nem vihetjük túlzásba a megfigyelési szempontok felosztását, hiszen egy megfigyelő esetében ennek korlátai vannak. Azonban minél nagyobb ismerettel, tapasztalattal és rutinnal rendelkezünk a megfigyelés tárgyával kapcsolatban, annál nagyobb lehetőségünk nyílik a több szempontot tartalmazó értékelésre, rangsorolásra. A rangskála alkalmazása tehát ugyanolyan objektív visszajelentést adhat, ha a rangsorolást szakmailag és pedagógiailag jól felkészült tanár végzi. Sőt ennek megvan az az előnye, hogy a maga teljességében ragadja meg a személyiséget, és nem csupán annak részterületeit, részfunkcióit méri.

*Összefoglalás:* A konkrét célok megfogalmazása testnevelésben is hangsúlyozottan veti fel a mérés problémáját. Az etikus tanári magatartást az jellemzi, hogy a tanulási folyamat sikerét vagy sikertelenségét előidéző okokat elemzi a mérések segítségével. A tanári munka alapját a tanmenet képezi. A tanmenet lényegéhez tartozik, hogy megvalósítása révén pozitív irányú fejlődésnek kell bekövetkeznie a tanulói teljesítményben, nevelési és oktatási vonatkozásban egyaránt. A tanmenet megtervezésében a mindenkori tantervi anyag mellett figyelembe kell vennie a tanárnak a tanulók (akiknek a számára a tanmenet készül) személyiségét és a konkrét lehetőségeket, körülményeket.

Tévedés lenne azt hinni, hogy feltételezésünk szerint csak az említett öt tényező (függő változó) van hatással a tanulási folyamat sikerére vagy sikertelenségére. Célunk ezzel az volt, hogy a tantárgyunkra leginkább jellemző, s motoros tanulást a verbális tanulástól megkülönböztető feltételekre összpontosítsunk. Úgy véljük azonban, hogy ezzel a „leszűkített" felsorolással is sikerült elérnünk a testnevelés-tanítás pedagógiai jellegének kihangsúlyozását, mert a mérések alkalmazásában ezt a szemléletmódot tartjuk döntő fontosságúnak. A testalkati és képességbeli „adottságok" figyelembevétele a tanár részéről abban nyilvánul meg, hogy a tanítás anyagát képező készségek nyílt vagy zárt jellegének megfelelően alakítja ki az oktatási módszerét, amely ezen „adottságbeli tényezőknek" megfelelően differenciált. Sok függ a tanuló aktivitásától, tanulási szándékától és akarásától, azaz a motiváltságától is. A felsoroltak azonban szoros összhangban állnak egymással, de sikeres összhangjukat a tanárnak kell megteremtenie oktató-nevelő munkája folyamán.

# Úgy érzem, játékra születtem

SOMORJAI LÁSZLÓ RIPORTJA
SZABÓ JÁNOS TESTNEVELŐ TANÁRRAL

A kosárlabdapálya zöld talaján labda pattog. Lányok védekeznek és támadnak egy kosárra. Sípszó harsan — edzői utasítások. Szabó János mesteredző edzést vezet a BEAC NB I-es kosárlabdacsapatának.

Két éve nyugállományba vonult, de újra dolgozik — szíve visszahúzta a pályára. A lányok még pár büntetőt dobnak, lazítanak, vége az edzésnek. Mindenki izzadt, kimerült, de Jonny bácsin a fáradságnak még csak az árnyéka sem látszik — örökifjú.

— A gyakorlat nagyon hiányzott — mondta később beszélgetésünkkor. 11 éves szakfelügyelői pályafutásom során mindig az edzések, a fiatalok, a gyakorlati alkotómunka után vágytam. Most újra ezt csinálom. Boldog vagyok.



1936—40-ben végeztem a főiskolát — mesél magáról Jonny bácsi. Abban az időben sem volt könnyű elhelyezkedni a fővárosban. A TF-re annyi hallgatót vettek fel, amennyit el tudtak helyezni. Szerettem volna Budapesten maradni. No nem azért, mert a vidéki munkát méltóságon alulinak tartanám, vagy nem tetszett volna, hanem azért, mert még főiskolás koromban kosárlabda-válogatott lettem. Az Európa-bajnokság döntőjébe kikerültem Kaunasba, és akkor csapatunk a nyolcadik helyet szerezte meg. Ugyanebben az időben főiskolás válogatott voltam a labdarúgásban is. Ez a két szerelem nagyon sokáig elkísért.

*— Milyen emlékei vannak a főiskolás évekből?*

— Testnevelési Főiskolánk abban az időben világhírnévnek örvendett. Amerikaiak, afrikaiak, bulgárok, románok és a legkülönfélébb nemzetek tanultak itt, és szeretettek magyaros testkultúrát. Szívesen emlékszem vissza azokra az esztendőkre. Állítom, hogy a főiskolás esztendők az ember életének semmilyen más szakaszához nem hasonlíthatók. Valószínűleg így van ezzel sok kollégám is. Hadd mondjam el itt azt is, milyen nagyon boldog voltam akkor, amikor némi késéssel megtudtam, hogy felvettek a TF-re. Akkor hasonlóan a mostanihoz egy esztendőre katonának kellett menni, és csak úgy lehetett elkezdeni a főiskolás éveket, ha előbb karpaszományos vizsgát tettünk. Ha ez a vizsga nem sikerült, nem lehetett a főiskolára menni. A kosárlabda és a labdarúgás mellett kézilabdáztam, és a negyedik évben teniszből is mestervizsgát tettem.

*— Valahogy úgy érzem, játékra születtem...*

Szívesen űztem más sportokat is. 1939-ben szép emléket szereztem: részt vettem a Svédországban megrendezett Lingiádén. Gimnasztika- és asztalugró csapatunk szép sikereket ért el, és ott szerettem meg a gimnasztikát.

Pályakezdésem rögös út volt. A Medve utcai, az Alsóerdősor úti, az Izabella utcai kereskedelmi iskolák voltak pályakezdésem első állomásai. Közben a BEAC-ban fociztam. Kosárlabdáztam a BSE-ben, és ipari

tanulóknál tanítottam. Nem voltak könnyű évek, keményen kellett dolgoznom.

Mint labdarúgó edző a Csepelben öt évig dolgoztam, ahonnan személyes okok miatt távoztam. Itt ifjúsági bajnokságot nyertem csapatommal, meggyőződésem, hogy azért, mert alkalmaztam a kosárlabda tudatos játékfelfogását. Igazán jó eredményt akkor lehet elérni, ha az ember nem mindig a *hagyományos úton jár*. Újat kell keresni, az eredményesség egyik titka, és tanulni — nagyon sokat. Időközben klubot változtattam, és a Ganz-Mávagba kerültem. Itt eleinte szintén fociedző és játékos voltam, de ekkor már kezdte bontogatni szárnyait itt a kosárlabda is. Két évig dolgoztam a kosarasokkal, és magyar bajnokságot nyertünk. Úgy érzem, akkori sikerem titka az volt, hogy hozzájutva egy amerikai kosárlabdakönyvhöz, azt lefordítottam. Magánszorgalomból megtanultam angolul, és jó beszélgetési szinten bírom a németet is. Szerénytelenség nélkül állíthatom, hogy a kosárlabda terminológia magyarországi megalapítója vagyok. Abban az időben ösztönösek voltak a játékosok, edzők. Mit sem tudtak az elzárásokról, leválásról, rendszerjátékról, négyesnyolcasról, komoly technika kialakításáról.

*— Arra nem gondolt, hogy tudását tovább adja?*

— De igen. 1942-ben saját szakállamra és költségemre könyvet írtam Kosárlabdázás címmel, amelyben nagyon sok ismeret először szerepelt nyomtatásban magyarul. Összesen mintegy 14 könyvet írtam, és nem szégyellem bevallani: az írásra kezdetben az inspirált, hogy büszkévé tett az, hogy a nevemet nyomtatásban látom. Később szenvedélyemmé vált a szakma, hobbimmá vált az írás, a szakcikkek fordítása, szakanyagok megszerzése. Abban az időben írói honorárium nem nagyon volt. De a sportból sohasem kívántam „tőkét" kovácsolni. Se villám, se autóm nincs. Büszkébb vagyok arra a vitrinemre, mely színültig tele van az általam szerzett érmekkel, oklevelekkel, kitüntetésekkel. A Sport érdemérem bronz fokozatának vagyok tulajdonosa, de sokkal büszkébbé tett, hogy a Testnevelési Tudományos Tanács Módszertani Bizottsága minden „protekció" nélkül tagjává választott. Visszakanyarodva, abban az időben csak a „Testnevelés" c. folyóirat létezett, amely elsősorban tornával foglalkozott, ide azért alkalmanként el tudtam helyezni egy-egy kosárlabdával foglalkozó cikket.

*— Mi történt később?*

— 53-ban elmentem a Mávagtól, és a MAFC-hoz kerültem. Szép esztendők voltak, eredményes munkát tudtam végezni. Sok intelligens, „megszállott" emberrel kerültem kapcsolatba ezekben az esztendőkben, akikkel érdemes volt együtt dolgozni. A MAFC-ban végzett munkám ismert, hiszen a MAFC-Honvéd örökrangadó még ma is slágere a magyarországi kosárlabdaéletnek. Edzősködésem közben főállásban a József Attila gimnáziumnak voltam testnevelő tanára. Rendkívül jól éreztem magam, kiváló kollégáim voltak. TF vezetőtanárként dolgoztam, és mellékesen rengeteg tehetséges kosárlabdázót hoztam fel. Szerettem tanítani, és nem minden büszkeség nélkül állíthatom, hogy jó viszonyban voltam a gyerekekkel. Elvem volt az, hogy minden gyerekkel megszerettetem a mozgást. Szerencsémre ehhez a lehetőségeim megvoltak. Meggyőződésem, hogy a tantervi anyag tanításán túlmenően ez a testnevelési óra valódi célja. „Izzasztó" óráimon láttam, hogy a gyerekek igénylik, kívánják az erős megterhelést. Mindig akkor érezték jól magukat, akkor voltak elégedettek, ha jól megizzadtak, kifáradtak.

*— Mi a véleménye a tömegsportról?*

— Erőltetett műszó. Ennek alapján a matematika oktatása tömegmatematika? Nyilvánvaló, hogy a számolás gyakorlása szükséges ahhoz, hogy mérnök vagy matematikatanár legyek. A testnevelés ahhoz szükséges, hogy éljek, hogy dolgozni tudjak. A testnevelés nem oldalsó középtartás, hanem olyan tárgy, amire nevelni kell. Létszükséglet, amely nélkül minden más gyengébben megy, olyan, mint a levegő, vagy az evés. Annyit kell mozognunk, hogy közérzetünk jó legyen — mintha fogat mosnánk mindennap... Ha mi, testnevelő tanárok, ezt tudatosítani tud-

juk, nyertünk, ha nem, semmit sem értünk el.

Szerintem a sportmozgalom a legtisztább, legterjedelmesebb mozgalma a világnak, többet ér az eszperantónál, közösebb nyelv annál. Az emberi indulatokat mindennél jobban kikapcsoló, és mégis magába foglaló mozgalom. Nem a gyűlöletre, hanem ártatlan győzelemre és egymás megbecsülésére nevel. Közös nevező. Két egymást szerető sportbarát sok mindent megtesz egymásért.

*— Hány évig dolgozott Jonny bácsi a Műegyetemen?*

— Sajnos csak három évig. A hosszú évtizedek megfeszített munkája megbosszulta magát. Szívinfarktust kaptam. Ott kellett hagynom a gyakorlatot, és a kosárlabdasport szakfelügyelője lettem. Úttörő munkát kellett itt is végezzek. Állami tisztviselővé váltam. Az igazat megvallva, már céloztam rá: nem szeretem az olyan munkakört, ahol az ember csak kritizál, bírál. A hiányzó gyakorlatot úgy igyekeztem pótolni, hogy a bejárt egyetemeken, iskolákban mintatanításokat szerveztem. Az éltetett ebben az időben, hogy tehetek valamit a sportért. Sokat fordítottam, sok cikket írtam. Nyugdíjba vonulásom óta most ismét jól érzem magam. Dolgozhatok, nem is akármilyen csapatnál.

*— Mire emlékszik még szívesen vissza?*

— Nagyon össze kellene szednem magam, hogy mindenre visszaemlékezzek, talán nagyon hosszú volna. 41-ben a Horváth Mihály téri gyakorlóban dolgoztam, és leendő tanítókat oktattam osztálytermi testnevelésre. Ebből tantervet is írtam. Természetesen a létesítmények szaporulatával ez már nem időszerű, de a munkát nagyon szerettem. Nagy vita után dolgoztam a XI. ker. sportiskolában. Vitatkoztam valakivel, aki azt állította, hogy a kiválasztás kosárlabdában ráér abban az időszakban, amikor már meg lehet állapítani, milyen magas, milyen ügyes valaki, tehát gyakorlatilag a gimnáziumi években. Én azt állítottam: már a pólyában labdát kell adni a gyermek kezébe. A XI. ker. sportiskola kosárlabda-szakosztályának megalapítása és eredményessége az én igazamat bizonyította. Hosszú éveken keresztül az edzőképzésben is részt vettem, de őszintén megmondom, sokszor elszomorított, hogy menynyi átlagos képességű, közönyös ember jutott edzői papírhoz.

*— Sok problémája volt csapatai játékosaival?*

— A legritkább esetben. Biztos vagyok benne, hogy egy zseniális játékos több, mint egy jó edző. Könnyebb egy szép házat megrajzolni, mint azt megépíteni. Nem szabad megszelídíteni a tehetséget. Cruyff ismert labdarúgó. Mérkőzés előtt mindig megbeszélte edzőjével, társaival, milyen módon szeretne eredményes lenni. Az ejtőernyősnek is joga van akkor és oda ugrani, ahova akar — a nagy játékos válassza, választhassa meg lehetőségeit. A csapattal én mindig próbáltam megértetni — a sztár egy fejőstehén, akit meg kell fejnünk, mert tejet ad, és akire ugyanakkor vigyáznunk kell. Ezt az elvet majdnem mindig sikerült elfogadtatnom játékosaimmal.



Még annyit: ha egy csapat nem tud ötször annyit hozzátenni a játékhoz, amennyit az edző, vesztes edző vagyok.

Ez érvényes a testnevelésre is. Úgy kell dolgoznunk, hogy minden diák ötször annyit dolgozzon, mint amennyire utasítjuk, és akkor eredményes munkát végeztünk...

# Hozzászólás a teljesítményfüzethez

## Jegyzetek az általános iskolai füzetekhez

BOGNÁR ISTVÁN

Legelső tapasztalatom az volt, hogy a számukra fontos tantárgy füzetét szívesen fogadták a gyerekek, semmit nem tudva arról, hogy a világon kevés ilyen van. Kedvvel forgatják és csak kevesen látnak benne írásbeli leckét. A képességfejlesztő gyakorlatok eredményeit örömmel újságolják egymásnak, a fejlődésükről szívesen dicsekszenek. A százalékszámítást kevésbé szeretik, igaz, mi nagyon részletesen számítottuk ki az eredményeket.

Az antropometriai adatokat csak ott vezetik, ahol a családban megvannak a feltételek. A szabadidős sportokat ismerik, csinálják is, időnként többet, mint ami korosztályuknak előírt. A testnevelés és sport elméleti ismereteiből is sokat tudnak, a tv, a rádió és a felnőttek beszélgetése sokakat informál. Az Edzett ifjúságért mozgalomban szívesen vesznek részt, de a jelvény véleményem szerint nem elég jutalom a teljesítésért. Talán zászlóval, fotóval lehetne helyettesíteni, vagy kiegészíteni a jelvényt. Nálunk a jelvény mellé például színes fotókat adunk a Képes Sportból, ez a megoldás jól bevált.

A füzet kitöltésével évi 4—5 alkalommal foglalkoztunk, esős idő esetén teljes órát, máskor órarészeket fordítottunk rá. A füzetet jónak tartom, és a jól vezetett füzet megfelelő tükörkép volt a tanuló sporttevékenységéről.

Bizonyos apró változtatásokat mégis javasolnék. Én néhányat már bevezettem, ezeket a tanulók nem érezték plusz munkának.

1. Minden füzet elején felhívhatjuk a tanulók figyelmét arra, hogy az első üres oldalra (2. oldal) berajzolhatják kedvenc sportegyesületük jelvényét, zászlóját, beragaszthatják kedvenc sportolójuk képét.

2. Ne csak a karfeszítő izmok mérésére legyen gyakorlat (fekvőtámasz) és táblázat, hanem kapcsolódjanak hozzá a karhajlítók is (húzódzkodás).

3. A tartós futásoknál helyt lehetne adni a 12 perces futásnak (legalább 7—8. osztályokban), tapasztalatom szerint 2500—3000 m között tudnak a tanulók különösebb rákészülés nélkül teljesíteni.

4. Legyen hely minden évfolyamnál a magasugrás, távolugrás, kislabdadobás és a 7—8. osztályoknál a súlylökés eredményeinek vezetésére is.

5. Legyen utalás a füzetben a kézi súlyzózásra (2—3 kg-os súlyzóval), mint az állóképesség növelésére alkalmas gyakorlatra és a grundbirkózásra is serkentsen pár mondat. A tapasztalatok ezekre a gyakorlatokra vonatkozóan nagyon jók.

6. A füzet utolsó, üresen hagyott oldalán, ahol az impresszum van, szerepeljen egy mondat, hogy a tanuló ide jegyezze fel az év során versenyeken elért eredményeit.

Úgy gondolom, még változatosabbá, teljesebbé tehetjük a füzetet, és később is fontos lehet, ha a tanulók megőrzik azt.

Ha a jelenlegi teljesítményméréseket erőnléti teszteknek nevezzük (mivel fizikai képességeket mérünk), akkor úgy gondolom, eljutunk a technikai tesztek bevezetésének lehetőségéhez is. Mivel az erőnléti tesztek objektívek és nem létesítmény- és szerigényesek, ezért a technikai teszteknek is ilyeneknek kell lenni. Például a következő javaslataim vannak a sportjátékokra.

| | |
|---|---|
| *Labdarúgás:* | labdaemelgetés mindkét lábbal;<br>kapuralövés 11 m-ről. |
| *Kézilabda:* | kapuralövés 7 m-ről;<br>átadás—átvétel után lövés 6 m-ről. |
| *Kosárlabda:* | kosárra dobás 5 m-ről;<br>átadás—átvétel után kosárra dobás. |
| *Röplabda:* | célbaütés saját feldobott labdával;<br>célbaütés társ által dobott labdával. |

Néhányat ezekből már megcsináltunk, és mondhatom élvezték a gyerekek.

# Szolnok megyei tapasztalatok (középiskola)

SZABÓ FERENC

A Szolnok megyei testnevelő tanárok a teljesítményfüzeteket munkájuk segítőjeként fogadták, mert tapasztalták mozgósító hatását. Nap mint nap látjuk, hogy a tanulók legnépszerűbb olvasmánya a napilapok közül a Népsport. Ebből nemcsak a kedvenc sportág híreit olvassák el, de többségük szinte az utolsó sorig átböngészi azt. Ennek pozitív hatása is van, de még nem elég a sportpályán kívüli tevékeny gyakorlás megkezdéséhez és rendszeres végzéséhez. Úgy érzem, ezt a kedvező hatást erősíti a teljesítményfüzet, mert sok olyan gyakorlatot tartalmaz, amelyeket a tanulók szabad időben, otthon, strandon stb. is elvégezhetnek. A teljesítményfüzet segített abban is, hogy az órákon a tanulók a fizikai képességfejlesztést is sokkal nagyobb intenzitással, öntudatosabban végezzék. Tehát nőtt a tanulók aktivitása, ugyanakkor gazdagodtak a sportolással kapcsolatos elméleti ismeretek is.

A testnevelő tanárok idegenkedtek a füzet gyakori beszedésétől, átnézésétől. Sajnálták az órákon a mozgástól elvett időt. Nem találták meg a füzet felhasználásának kedvező módjait, jóllehet télen, a tornatermi foglalkozásoknál sok lehetőség nyílik rá. Szerencsére év közben a továbbképzés egyik témája a teljesítményfüzetek használata volt, a konzultációt tapasztalatcserére is felhasználtuk.

A szülők is megismerték a teljesítményfüzetet. Szükséges, hogy az iskolavezetés, a tantestület előtt is beszéljünk róla, hiszen szemléletformálásuk, meggyőzésük nélkül nem érhetjük el a kívánt eredményt. Ezt a gondolatot Csillag Istvánnak, a Bánki Donáth Szakközépiskola igazgatója az Országos Kommunista Sportaktíván így fogalmazta meg: „a gyermekek szellemi és erkölcsi nevelése az iskolában az egész tantestület ügye, s azt kellene elérni, hogy a testi nevelés és a sport is az egész tantestület ügyévé váljon."

A teljesítményfüzetek eredményes használata nagyrészt a testnevelő tanáron múlik. Ha törődik vele, az ő számára is kamatozik. Ezért szükséges néha a füzetből egy-egy kérdést feltenni, pl. mit tudtok a versenyzázról, edzésingerről stb. De a füzetben levő gyakorlati feladatok megértéséről és teljesítéséről is érdeklődjünk a testnevelési órán, pl. a pulzusméréssel egybekötött futás-járás próbáról, vagy kérdezzük meg, ki végzett több húzódzkodást stb. Fontos, hogy a füzetek átnézése után kiemeljük a füzetet helyesen használók nevét, illetve azokat, akik a legtöbbet fejlődtek.

A tanév eleji, végi teljesítményfelmérések idején a tanulók hordják magukkal a füzetet, az órán beírhatják eredményeiket. Jó, ha a tanár által kiszámolt egyéni százalékteljesítéseket is összehasonlítják, mert itt gyakran tévednek a tanulók.

A teljesítményfüzet elméleti vonatkozású része közül azokat tartjuk a legfontosabbaknak, amelyeket tanórán kívül is elvégezhetnek a tanulók.

Akadtak olyan megoldásai, gyakorlatai is a füzetnek, amelyeket a kartársak kifogásoltak. Az egyik iskolában panaszolták: a kosárlabdák idő előtt tönkremennek, mert a tanulók kedvenc gyakorlata lett a földre pattintott labda kosárba juttatása. Szeretnék a kartársak azt is, hogy a teljesítményszinttáblázaton a közbeeső százalékértékeket is (20, 40, 60, 100) figyelembe vehessék, pedig a százalékszintek pontosan azért maradtak ki a táblázatból, mert segítségükkel elérhető, hogy a tanulókat több gyakorlásra, nagyobb erőkifejtésre ösztönözzék.

Az egyéves tapasztalatok még nem véglegesek. Remélhetőleg többen is kifejtik véleményüket, s ezek segítségével a teljesítményfüzetek használata még eredményesebbé válik.

# Testsúlymérés a testnevelési órán középiskolás lányoknál

KERPÁN ZSUZSANNA

Régi mondás: „Kövér gyerekből lesz a kövér felnőtt." Statisztikai tény, hogy hazánkban sok a kövér ember. Az elhízás oka lehet hormonális változás, idegrendszert érintő betegségek, túltáplálás, családi hajlam. Tanulóink étkezését a helyes irányba csak terelni tudjuk. Testi nevelésüket azonban közvetlenül mi irányítjuk. A mérések támpontot adnak a tennivalóinkhoz.

*Vizsgálatok*

Középiskolás lányoknál végeztem testsúlyméréseket a testnevelésórákon. Az alábbiakban közlöm méréseimet és tapasztalataimat. A méréseket 162 leány tanulónál végeztem el.

1. mérés: A testnevelésóra elején a tanulók testsúlyát dekagramm pontossággal mértem.

*Az óra anyaga:* ugrókötélháthajtás tetszőleges formában. A munkavégzés az alábbiak szerint kötött:

1/2 perc intenzív munka
1/2 perc pihenés
1 perc intenzív munka
1 perc pihenés
2 perc intenzív munka
2 perc pihenés
3 perc intenzív munka
3 perc pihenés
3 perc intenzív munka
3 perc pihenés
2 perc intenzív munka
2 perc pihenés
1 perc intenzív munka
1 perc pihenés
1/2 perc intenzív munka
1/2 perc pihenés

Összesen: 13 perc intenzív munka
13 perc pihenés

A leírt gyakorlatsor után ismét megmértem a tanulók testsúlyát. A legnagyobb testsúlykülönbség 25, a legkisebb 11 dkg volt. A tanulók átlag testsúlykülönbsége 14 dkg volt.

2. mérés: A testnevelésóra elején a tanulók testsúlyát dekagramm pontossággal megmértem.

*Az óra anyaga:* ugrókötélhajtás tetszőleges formában. A munka az alábbi időbeosztás szerint folyt:

1/2 perc intenzív munka
1/2 perc pihenés
1 perc intenzív munka
1/2 perc pihenés
2 perc intenzív munka
1/2 perc pihenés
3 perc intenzív munka
1/2 perc pihenés
3 perc intenzív munka
1/2 perc pihenés
2 perc intenzív munka
1/2 perc pihenés
1 perc intenzív munka
1/2 perc pihenés
1/2 perc intenzív munka
1/2 perc pihenés

Összesen: 13 perc intenzív munka
4 perc pihenés

A leírt gyakorlatsor után ismét megmértem a tanulók testsúlyát. A legnagyobb testsúlykülönbség 23 dkg volt, a legkisebb 10 dkg. A tanulók átlag testsúlykülönbsége kerekítve (12,7) 13 dkg volt.

3. mérés: A tanulók testsúlyát testnevelésóra elején megmértem dekagramm pontossággal.

*Az óra anyaga:* ugrókötélhajtás tetszőlegesen mindaddig, amíg le nem ad a tanuló 10 dkg-ot a testsúlyából.

A leggyorsabb 10 dkg-os testsúlyleadás 7 percig tartott, a leglassúbb 15 percig. Átlagban a tanulók 10,5 perc alatt adtak le (fogytak) 10 dkg-ot.

4. mérés: A tanulók testsúlyát az óra elején megmértem dekagramm pontossággal.

*Az óra anyaga:* Tetszőleges gyakorlat végzése a szertárban (közepesen felszerelt) található bármelyik szer felhasználásával mindaddig, amíg 10 dkg-ot le nem ad a tanuló a testsúlyából.

A leggyorsabb 10 dkg-os testsúlyleadás 8,5 percig tartott, a leglassúbb 17 percig. Átlagban a tanulók 11 perc alatt adtak le a testsúlyukból 10 dkg-ot.

*A mérések tapasztalatai*

Az alkalmazott időhatárokon belül, közepes intenzitású gyakorlat végzésével a dekagrammban kifejezett testsúlycsökkenés és a percekben kifejezett gyakorlatvégzési idő mérőszámai közelítőleg megegyeznek (kb. 1 dkg súlycsökkenés percenként).

Fenti összefüggést sem a beiktatott pihenő idők, sem a gyakorlatok megválasztása nem befolyásolják érdemlegesen.

A különbségekre a tanulók eltérő intenzitású munkája, valamint az alkati sajátosságok adnak magyarázatot.

A tanulók szívesen, kedvvel végezték a mérésekkel összefüggő gyakorlatokat.

A bármely iskolában elérhető egyszerű mérőeszközök is lehetővé teszik, hogy a mérést a testnevelési óra céljainak szolgálatába állítsuk. Legyen a mérés az órát segítő eszköz.

A különböző mérésekkel összehasonlításra, önkontrollra taníthatunk.

## A tanárok továbbképzése

*Hodzsaev*, F. az üzbegisztáni tanári továbbképző intézet *testnevelési kabinetjében* folyó munkáról számol be. Tízéves továbbképzési terv alapján dolgoznak. Különösen nagy munkát végeznek, hogy az új, tökéletesített tanterv szerinti munkára átképezzék a testnevelő tanárokat. Tanfolyamokkal, módszertani kiadványokkal segítik munkájukat. Igyekeznek elterjeszteni a jól dolgozó tanárok tapasztalatait és módszereit. Erre azért van szükség, mert sokan képesítés nélkül tanítanak.

*(Fizicseszkaja kul'tura v skole, 1977. 6. 6—7.)*

# ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

## Szerezz a visszapattanó labdával gólt

Gyermekkorom egy kedvelt játékára emlékezem, amikor annak szabályait igyekszem felidézni. A játékot a 30-as években játszottuk Budapesten, „szerezz a visszapattant labdával gólt" játéknak nevezem most el, nem tudom, akkor miként neveztük.

A játékhoz szükség volt egy olyan falfelületre, amelyre egy kb. kézilabdakapu nagyságú kaput lehetett felrajzolni vagy felvésni. A földön kijelölt kapuelőtér megegyezett a kapu nagyságával, ami a kapus tevékenységének helyét jelölte ki.

Ketten játszották a játékot, közülük az egyik volt a kapus. Amikor a kapusnak sikerült a labdát megszerezni, a szerepek cserélődtek.

A kinti játékos a labdát feldobta a falra (általában teniszlabdával játszottuk) úgy, hogy azt visszapattanva a kapus ne tudja elkapni. A kapus a kapuelőtérben szabadon mozoghatott.

A falról visszapattant labdával a játékos fejjel, lábbal játszhatott egészen addig, amíg a labda pattogott, majd kedvező alkalommal kapura rúghatta, illetve fejelhette azt.

A visszapattant labdát természetesen egyből is kapura lehetett fejelni vagy lőni, és ha nem sikerült azt gólba juttatni, újbóli visszapattanás után a játék tovább folyt.

Ha nem ért el gólt a kinnlevő játékos, vagy a labda már nem pattogott, szerepcsere következett.

Ez a játék különösen kora tavasszal volt igen kedvelt, amikor a fal mellett gyorsabban lett száraz egy kb. 6×6 m-es terület, amely elég volt a játékra.

Nagyon jól szolgálta a játék a labdakezelés megtanulását, illetve gyakorlását, ami a teniszlabda méretére gondolva nem is volt könnyű. A helyzetfelismerést is segítette, mert a kapura juttatás idejét jól meg kellett választani.

A kapuban álló játékos ügyességét, helyezkedőképességét is igen jól fejlesztette, aki nem hagyhatta el a kapuelőteret, de kezével játékba avatkozhatott, így a kinti játékosnak tisztes távolságban lehetett csak a labdával játszadozni, mert azt a kapus elhalászhatta.

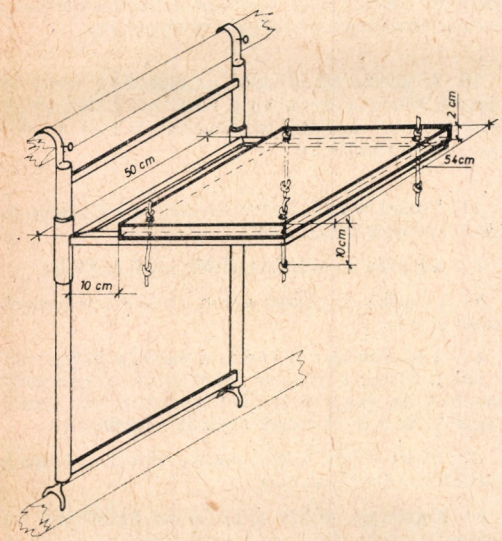
A leírtakon túl igen fontos volt, hogy a játék a hosszú tél után mozgást, focizást biztosított, amely egyúttal „alapozás" is volt a grundfocira.

VARGA ISTVÁN

# „Kézenállógép"

Az új megoldások keresésének indítékai között mindig megtalálhatjuk a gyakorlatsegítő szándékot. Igaz, hogy egy-egy ötletes újításnál a kereső-kutató gondolkodást gyakran segíti a véletlen, de ahogy ezt Pasteur mondta „a szerencse is csak annak kedvez, aki azt felkészült elmével várja".

*Nagy Tamás* testnevelő tanár (Bp. IX., Telepy úti általános iskola) kézenállógépét is azzal a szándékkal konstruálta, hogy a tanulás tradicionális menetén könnyítsen. A bordásfal mellett kézenállásba fellendülni és ott megállni, vagy szabadon kézen állni feladathelyzetek között ugyanis nem egylépcsős fokozatbeli különbség van.




*1. ábra*

A bordásfalaknak támaszkodó láb rögzíti a test egyensúlyi helyzetét, a felsővégtag-, vállöv- és törzsizmokra csak tartófeladat hárul. A három ponton rögzített test tartása ezért statikus állapotnak vehető. A szabadon végrehajtott formánál azonban a súlypont labilis helyzetét egy folyamatosan összerendezett mikro- és makrokorrekció tarthatja csak egyensúlyban. Ezért a kézenállás a mozgásvezérlés szempontjából dinamikus helyzetnek értékelhető.

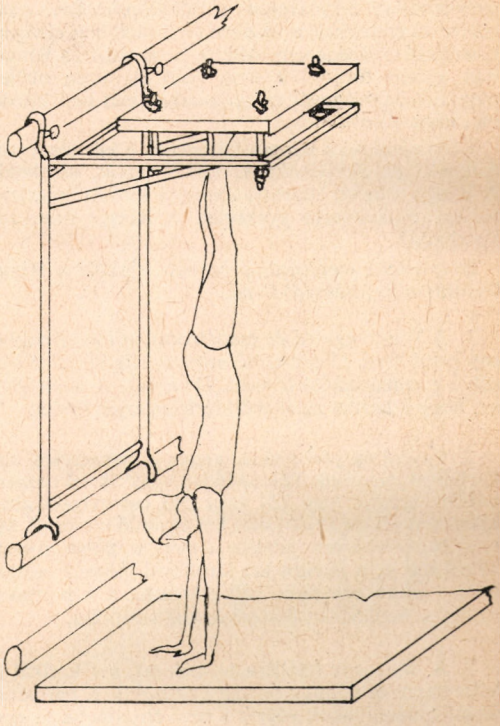
Az oktatás szempontjából a tanulónak kezdetben egy teljesen szokatlan „atmoszférában" kell megindulni és ehhez aklimatizálódni. A fordított testhelyzetben ki kell épülni a kar tartó és mozgató mechanizmus feltétlen és feltételes reflexkapcsolatainak. Ebben nyújt segítséget az új eszköz, a két állapot között egy átmeneti helyzetet teremtve.

Az eszköz egy bordásfalra akasztható olyan állvány, melynek párhuzamos két függőleges oldalain, arra merőlegesen egy 50×50 cm-es csőkeret mozgathatóan csatlakozik (1. ábra).

A keretre egy 54×40 cm-es olyan deszkalap helyezkedik, amely a négy csúcsán levő lyukakon átfűzött gumikötelek segítségével felfelé elmozdítható, nyomható.

Az elmozdulás mértékét a gumikötelek 10 cm-es hossza és rugalmassága határozza meg.

Bordásfalhoz való rögzítés az alsó villák és a felső részen csavarok által történik. Ugyancsak csavarokkal állítható a vízszintes keret is.



*2. ábra*

Használatakor a tanuló először fellendül a bordásfal mellett kézenállásba, majd talpával a lap középső részére támaszkodva azt felnyomja (2. ábra).

Így a gumikötelek feszülésétől függően a láb egy korlátozottan mozgó felülethez támaszkodik. A begyakorlással arányosan, ha a lap magasságát fokozatosan emeljük, akkor a felnyomás mértéke és így a gumik feszülése csökken, ami a talptámaszt természetszerűleg érzékenyebbé teszi.

Az eszköz már említett előnye mellett alkalmas arra is, hogy a tornászos egyenes testtartás felvételét kialakítsa.

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

# Új játék született: RINGO

A Ringo nemcsak hogy új sport, hanem új gondolkodásmód is, mondja *Wlodzimierz Strzyzewski* lengyel testnevelő tanár, a játék kitalálója.

*Mit nyújt a Ringo?*

Dr. Zenon Wazny docens így válaszol: A Ringo fejleszti a reflexet, a mozgás gyorsaságát és összehangoltságát, az állóképességet és a térérzéket, vagyis gyakorlatilag mindazokat a tulajdonságokat, amelyekre az embernek a modern civilizációban elengedhetetlenül szüksége van. Ahhoz, hogy valaki a Ringóban győzni tudjon, a nagy testi ügyesség mellett nagyobb becsvággyal és győzniakarással kell küzdenie, mint ellenfelének.

Ezért ajánlom a Ringót különösen a küzdősportok űzőinek: az ökölvívóknak, birkózóknak, vívóknak. A Ringo minden sportoló számára kitűnő bemelegítés és kondíciótartó gyakorlat. A Ringót mindenki játszhatja!

Strzyzewski megfogalmazásában írjuk le a Ringo legfontosabb *játékszabályait.*

1. A Ringo egyéni és csapatsport, a mérkőzéseket egy belül üres, 17 cm külső átmérőjű és kb. 16,5 dkg súlyú gumikarikával játsszák (1. ábra). A játék célja az, hogy a karika az ellenfél térfelén érjen földet.

2. Egyéni és páros játék esetén a versenyzők egy karikával játszanak 12×6, 16×8 vagy 18×9 méteres pályán, amelyet egy 224 vagy 243 cm magasságban kifeszített zsinór (háló) oszt két egyenlő részre (2. ábra). Három-három játékos esetén a pálya mérete 18×9 méter, a játékot két karikával játsszák, ezeket a bíró jelére egyszerre kell adogatni, s a pontokat az egyes karikáikért összesítve kell számolni.

3. A játékosok felállása tetszőleges, s a karikát el lehet kapni és dobni a pályán kívülről is. A partnerek az adogatást maguk végzik s nem engedhetik át egymásnak, de páros játék és három-három versenyző esetén a karikát ketten is elkaphatják. Az eldobást azonban csak egyikük végezheti.

4. A játék az egyik játékos adogatásával kezdődik, az adogatás sorrendjéről sorsolás dönt. Az adogatás a saját térfél alapvonala mögül tetszőleges helyről történik. Dobás pillanatában legalább az egyik lábnak érintenie kell a földet, a dobás után a játékos saját térfelére bemehet.

5. Mindegyik fél egymás után ötször adogat, a nyitásváltásra akkor kerül sor, amikor a két fél pontjainak összege öttel osztható. Három-három játékos esetén ilyenkor mindkét félnél cserélődnek az adogatók, de csak akkor, amikor a játékot már mindkét karikával befejezték. A hálót érő adogatás csak a három fős csapatjáték esetén jelenti az adogatás elvesztését, de más esetben az adogatás megismétlésének joga pont nélküli.

6. A játék 15 pont eléréséig tart, a győzelemhez elég egy pont különbség is.

7. A karika tetszőleges kézzel kapható el, de a dobást ugyanazzal a kézzel kell elvégezni, a karikát a másik kézbe áthelyezni nem szabad. A karika érintésétől az eldobásig, illetve a megállásig csak négy fékező lépés tehető. Egy lépésnél több nem tehető, ha a játékos a karikát helyben vagy függőleges felugrással kapta el.

8. Ha az elkapó játékos a karikát a négy fékező lépés alatt nem dobta el, a megállás után tetszőleges lábbal kilépést (fél lépést) tehet, de a kilépő lábat a dobás elvégzéséig nem emelheti fel.

9. Ha a karika az első érintkezésre a kézből kicsúszik, ugyanazzal a kézzel még egyszer elkapható, páros és hármas játék esetében a kiejtett karikát a partner tetszőleges kézzel egyszer elkaphatja.

10. A karika elkapásától az eldobásig tartó idő nincs korlátozva, azonban a bíró bevezetheti az „öt másodperces" korlátozást, amelyet a bíró vezényszavától kell számolni.

11. Pontot nyerni, illetve veszíteni a következő hibák elkövetése esetén lehet:

*a)* a karika az ellenfél térfelén kívül ér földet;

*b)* a karika az elkapó kézen kívül a test bármely részét érinti;

*c)* a kézben tartott karika a testet, a pályát vagy a hálót, illetve a partner testét érinti (megengedett azonban az, hogy a karikát egyszerre két játékos kapja el, de a dobást csak egyikük végezheti el);

*d)* olyan dobás, hogy a karika vízszintes tengelye körül forog (bukfencezik);

*e)* függőleges dobás a karikával az ellenfél irányába (a karika röptének a diszkoszéhoz kell hasonlítania);

*f)* a dobás olyan, hogy a játékos a karikát nem forgatta meg függőleges tengelye körül;

*g)* az adogatás alatt a karika kétszer egymás után érinti a zsinórt (hálót), de átkerül az ellenfél térfelére;

*h)* az adogatás vagy a játék alatt a karika a hálón (zsinóron) megakad, és a saját térfélre vagy a pályán túlra esik le;

*i)* a játékos a karikát az elkapás után a másik kezébe átteszi;

*j)* a játékos úgy dobja el a karikát, hogy egyik lába sem érinti a földet;

*k)* a játékos négynél több fékező lépést tesz, vagy a karika első érintésétől az eldobásig felgyorsít;

*l)* a játékos a tetszőleges lábbal elvégezhető egy kilépésnél több lépést tesz a megállás után, ha a karikát a négy fékező lépés alatt nem dobta el, illetve a karikát helyben vagy függőleges felugrással kapta el;

*m)* a játékos a két térfelet elválasztó vonalat bármely testrészével érinti, vagy a kezét a zsinór (háló) felett átnyújtja.

12. Minden egyes hiba elkövetéséért az ellenfél pontot kap, függetlenül attól, hogy melyik fél az adogató.

13. Ringo-versenyek rendezhetők kuparendszerben (a vesztes kiesik) vagy csapatrendszerben (mindenki mindenkivel játszik); a következő fordulóba 50% jut tovább, páratlan számú induló esetében a versenyszabályoktól függően 50% plusz 1, vagy 33%.

14. A versenyzők csoportbeosztása a legutóbbi versenyek alapján történik, az első alkalommal induló versenyzőket sorsolás alapján osztják be, miután a minősített versenyzők csoportbeosztását már elvégezték.

15. A kuparendszerű verseny során az a versenyző jut tovább, aki három játszmából kettőt megnyer. Két egymást követő játszma megnyerése esetén harmadik játszmára nem kerül sor. Minden játszma után térfelet kell cserélni, a harmadik játszmában erre akkor kerül sor, amikor a vezető játékos 8 pontot szerez.

16. Csapatrendszerű verseny esetén a következő fordulóba azok a versenyzők jutnak, akik az adott csoportban a legtöbb számú győzelmet érik el (a csoportban mindenki mindenkivel csak egy játszmát játszik). Egyforma számú győzelem esetén a kevesebb vesztett pont dönt, ha ez is egyenlő, akkor a több szerzett pont.
Tökéletes döntetlen esetén egyjátszmás mérkőzés dönti el a továbbjutást.

17. Pályaméretek a korcsoportok számára

*a)* legifjabbak — 12 éves korig bezárólag — 12×6 méter, a háló 200 cm magasságban;

*b)* kölyök — 13-tól 14 éves életkorig — 12×6½ méter, a háló 224 cm magasságban;

*c)* serdülő — 15 éves kortól 17 éves korig — 16×8 méter, a háló 224 cm magasságban;

*d)* ifi — 18 éves kortól 20 éves korig — 18×9 méter, a háló 243 cm magasságban;

*e)* felnőtt — 21 éves kortól 36 éves korig — 18×9 méter, a háló 243 cm magasságban;

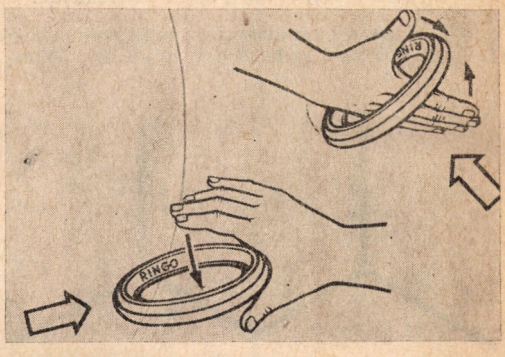
*f)* öregfiúk — 37 éves kortól — 16×8 méter, a háló 243 cm magasságban.

18. Születésnapján a versenyző a magasabb korcsoporthoz számítandó.

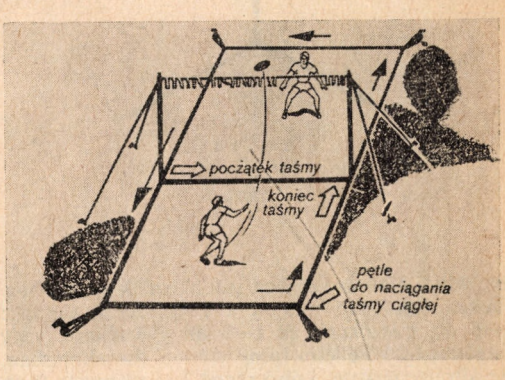
19. A Ringo-versenyeket lehet játszani hálóval vagy olyan zsinórral, amelyre legalább 25 cm hosszúságú, egymástól legfeljebb 20 cm-re levő színes zászlócskák (lelógó szalagok) vannak felerősítve.

20. Ringo-bajnokságokat lehet rendezni külön a lányok (nők) és külön a fiúk (férfiak) részére egyéni-




*1. ábra*




*2. ábra*

leg, párosban, vegyespárosban és hármas csapatokban az egyes korcsoportok részére. Rendezhető nyílt verseny is, vagyis abszolút női és férfi bajnokság.

21. Az edzőmérkőzéseket a három vagy több főből álló csapatok is játszhatják egy karikával.

Az új sportszert a Sportszerboltokban már árusítják, de azok olcsó áron Lengyelországban is beszerezhetők.

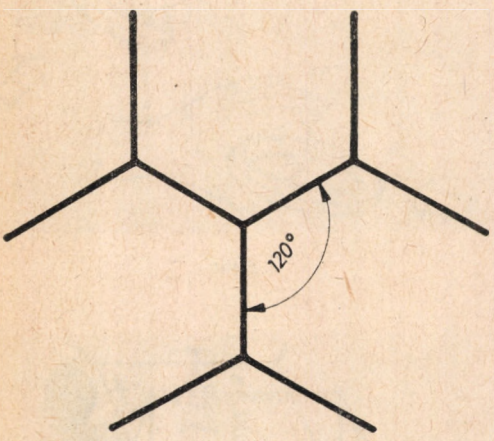
NAGY SÁNDOR

# Szabadtéri tornaszerállvány

Elkészült egy új szabadtéri tornaszerállvány prototípusa általános iskolák részére. Elsődleges feladata, hogy a tornateremmel nem rendelkező iskolákban pótolja a hiányzó tornatermi felszerelés egy részét.

A tornaszerállvány funkcionálisan két fő részre bontható. Az egyik rész maga az állványszerkezet, amely csővázból készül, csavarozással rögzített, tehát szétszerelhető, bővíthető. A másik részét azok a tornaszerek, sportfelszerelések képezik, amelyek az állványszerkezetre felfüggesztve, beakasztva, közécsavarozva felszerelhetők, és igény szerint cserélhetők.

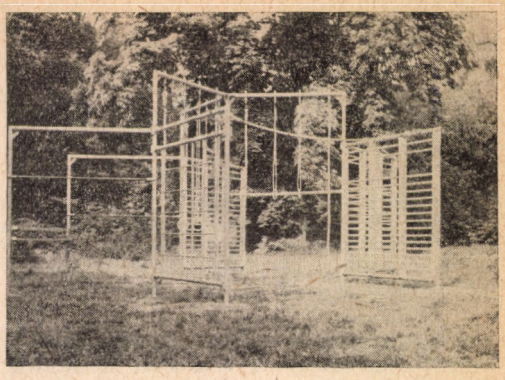
Az állványszerkezet alaprajza centrális elrendezésű (1. ábra). Középső oszlopai 4 m magasak, vízszintes




*1. ábra*

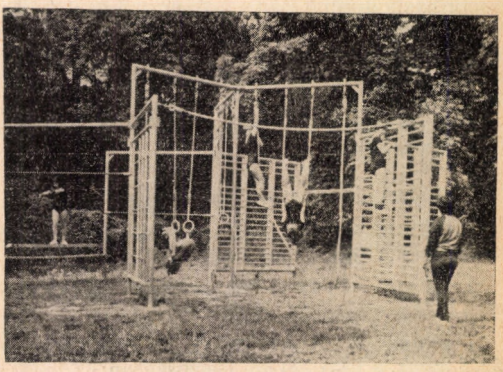
összekötői 120°-os szögben csatlakoznak egymáshoz. Ezeken cserélhető módon a függőszerek vannak: 5—6 db mászókötél és 1—2 db gyűrűhinta, vagy lengőtrapéz, kötéllétra igény szerinti összeállításban. Az állványszerkezet külső részei 3 m magasak, 9 db fából készült bordásfalegységet, 2 db állítható magasságú nyújtót, 1 db mászórácsot tartalmaznak (1. kép). Az állványszerkezet szélső rúdjai között rögzített, de szintén állítható magasságú, 1 db 4 m hosszú iskolai tornapad van, amely felfordítva gerendapótló (2. kép). Hozzátartozik az állványhoz 1 db 4 m hosszú, vízszintesen fektetett létra a haladó függeszkedéshez és 1 db 4 m hosszú, vízszintesen kifeszített kötél a lajhármászáshoz (1., 2., 3. kép).

Mindezek a felszerelések biztosítják a képességfejlesztő függő-, támasztó-, egyensúlyozó-, mászógyakorlatok végzésének feltételeit. A tornaszerállvány lehetőséget nyújt arra, hogy egyidőben 10—16 gyermek végezzen egymás után folyamatosan a testnevelő tanár által meghatározott gyakorlatokat, gyakorlatkombinációkat.



*1. kép*

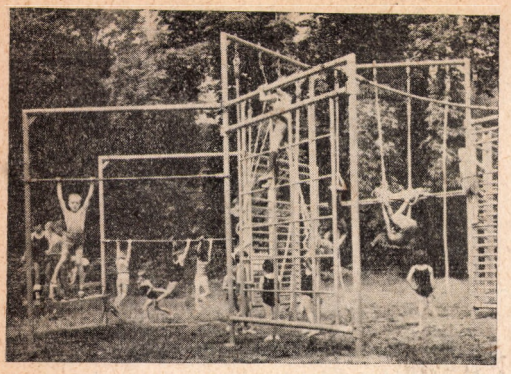
A tornaszerek, sporteszközök méretei, kivitelezése, rögzítése biztosítják, hogy a tornatermivel azonos értékű gyakorlatokat lehet végezni rajtuk. Mindez azt célozza, hogy a képesség, készség, gyakorlás szintjében tapasztalható különbségek az eszköz használatával nagymértékben csökkenjenek, vagyis a tornaterem nélküli iskolák hátrányos helyzetükből felzárkózhassanak.



*2. kép*

A tornaszerállványt a tanulók óraközi szünetekben, napközis foglalkozáson is használhatják, mint egy játszótéri mászóállványt, mivel az iskolaudvaron van elhelyezve. Szerkezetében ezeket a biztonsági szempontokat is figyelembe vette a tervező, a Bútoripari Fejlesztési Intézet. Az állványszerkezet műszaki megoldása lehetővé teszi a részekben való szállítást, és összeszerelése sem igényel különleges szakmunkát, mert az alkatrészek csavarozással, az oszlopok a talajra helyszíni bebetonozással rögzíthetők.

A tornaszerállvány gyártója az Iskolabútor- és Sportszergyár. Prototípusát a Fóti Gyermekvárosban állították fel, ahol a kisebb-nagyobb gyermekek és a testnevelő tanárok örömmel fogadták. Szinte meg sem szilárdult a betonalapozás, s a gyermekek máris birtokba vették.



*3. kép*

A tervező számára az volt a legnagyobb öröm, hogy a gyermekek tanári útmutatás nélkül is mennyi játékos ügyességi gyakorlatot, képességfejlesztő játékot találtak ki, rögtönöztek az új sportszerekkel.

SZÉP ILONA

## A szükséges kapcsolat a testnevelési tankönyv és más didaktikai eszközök között

*Oelschlegel*, G. a Lipcsei Német Testnevelési Főiskola tanára beszámol a testnevelési tankönyv és a didaktikai segédeszközök közti kapcsolatok vizsgálatáról. A vizsgálatokat 1962-ben kezdte. 1962-től vizsgálták a tankönyv és a didaktikai eszközök egységét, az 1966-ban kiadott tantervek utasítását. Ennek eredménye az 1967-ben kiadott, a címben feltüntetett tanulmány volt. Marx Károly Tőke c. művéből kiindulva hangsúlyozták, hogy a testnevelési tankönyvet mint pedagógiai munkaeszközt kell tekinteni. A segédeszközök közé tartoznak a kísérleti tankönyv lényeges részleteit felnagyító fali képek, továbbá a tankönyvben kifejtett valamennyi témához tartozó aplikációk, amelyekhez rendszerező vagy algoritmikus anyagok tartoznak. Ide kell sorolni a magnetofonszalagokat, a testnevelési gyakorlatokhoz szükséges dalokat, és a különböző modellek kivágásához szolgáló íveket.

Megállapították, hogy a testnevelési tankönyvnek központi helyet kell kapnia a testnevelés didaktikai eszközei között. Figyelembe kell venni, hogy funkciója sokoldalú és a legfontosabb tudásmagazin. A tanári továbbképzési központoknak elő kell készíteniök a tanárokat a testnevelési tankönyvvel való munkára, úgyhogy a tanulók a testnevelési tankönyv segítségével alakítsák ki magukban a testneveléshez és a sporthoz való tudatos viszonyt.

*(Wychowanie fizyczne i higiena szkolna, 1977. 5. 124—126.)*

# SZAKTERÜLETÜNK TUDOMÁNYOS ÉLETÉBŐL

## Moszkvai tudósítás

Meghívást kaptam a Szovjetunió Pedagógiai Akadémiájától (APN) 1979. április végén. Ott tartózkodásom alatt mindvégig érezni és látni lehetett azt a lázas készülődést, ahogyan a moszkvaiak az olimpiát várják. Apró és hatalmas olimpiai mackók, Miskik, láthatók városszerte. Építik, szépítik városukat a moszkvaiak, hogy az érkező látogatók legszebb pompájában ismerkedjenek majd meg vele.

Tanulmányutam célja az volt, hogy a jövő olimpiai bajnokainak, a mai gyermekeknek és serdülőknek a fiziológiai fejlődését vizsgáló intézet munkájával ismerkedjek meg. Az intézetben, illetve a kísérleteket végző iskolák laboratóriumaiban egyaránt hatalmas apparátussal dolgoznak. Többek között iskolai higiéniai kérdésekkel, a fiziológiai, a morfológiai fejlődés kérdéseivel foglalkoznak. Kidolgozzák a gyerekek életkori és terhelési normáit, amelyek alapján megállapíthatják a helyes napirend szervezését: a szellemi, a fizikai terhelés és a pihenés helyes arányait.

Bogdanov elvtárs segítségével megismerkedtünk az intézeti laboratóriumok munkájával, illetve ellátogattunk néhány moszkvai iskola testnevelési órájára és kísérleti laboratóriumába. (A 158-as, a 45-ös, a 710-es, a 331-es számú iskolában jártunk.) Részletesebben a terhelés, terhelhetőség vizsgálatait kísérhettük figyelemmel. A 710-es iskolában működő laboratórium vezetője, L. E. Lubomirszkij elmondta: a vizsgálatokkal az a céljuk, hogy kidolgozzák a fizikai terhelés normáit és optimális variációit a testnevelő tanárok részére. Öt évig folyik a kísérlet, 1979 végére tervezik tapasztalataik összegezését. Ezeknek a kísérleteknek, méréseknek az alapján tudják megállapítani a jellemző élettani mutatókat, és kidolgozni az életkori és terhelési normákat. Vizsgálataik eddigi tapasztalatai közül példaként elmondta Lubomirszkij elvtárs: bebizonyították, hogy folyamatos terheléssel 7—8 éves gyermekek részére a 35 perces órák a legmegfelelőbbek. Három 35 perces óra után úgynevezett „dinamikus szünetet" javasolnak, amely azt jelenti, hogy a három órás szellemi terhelés után 60 perces testnevelési szünetet tartanak. Ekkor a nevelők

irányításával játékra, sportolásra van lehetősége a tanulóknak (természetesen ez nem azonos a testnevelési órával).

Megállapították azt is, hogy a szervezet élettani funkcióinak szempontjából nagyon hátrányos az 5—6. órában tartott testnevelési óra (a legelőnyösebb a 3. órában tartani).

A meglátogatott testnevelési órákon megfigyelhettük, hogy hogyan foglalkoznak a különböző korú tanulókkal.

Tetszettek az órák szakmailag és hangulatilag egyaránt. Különösen kedvelik és mindenütt tanítják a szambót, amely a cselgáncs és a birkózás sajátos változata. Sok játékot, játékos elemet alkalmaznak, különösen a kisebbek óráin. Példaként egy első osztályos csoport egyik kedves játékát mutatom be, amelyet elsősorban az orosz tagozatos osztályok figyelmébe ajánlok:

*Űrhajósjáték*

A tornateremben vagy az udvaron rakétákat nevezünk ki (rajzolt körökkel, vagy karikát teszünk a padlóra). Egy rakéta 2—3 személyes. Az egész terem rakétakilövő állás. Különböző útvonalakon repülhetünk: Föld—Hold—Föld; Föld—Vénusz—Föld; Föld—Mars—Föld... Az összes rakétában 3—4 hellyel kevesebb van, mint a játékosok száma. A játékosok a terem közepén kézfogással körbejárnak és a következőket mondják: „Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим — на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим — места нет!" (Nyers fordítása: „Gyors rakéták várnak bennünket bolygóközi útra, amelyik bolygóra akarjuk, arra repülünk el. De van egy titka a játéknak: aki elkésik, annak hely nincs!)

A „нет" szó után mind szétszaladnak, és valamelyik rakétában próbálnak helyet foglalni. Akiknek nem jutott hely, a kör közepébe állnak. A játékot néhányszor megismételjük. Azokat jutalmazzuk, akik a legtöbbet „repültek", vagyis nem álltak, vagy a legkevesebbet álltak a kör közepén.

Az iskolákban működő laboratóriumokban minden testnevelési órán bizonyos számú gyerek élettani mutatóit megvizsgálják terhelés előtt, terhelés közben és terhelés után.

Tapasztalhattuk tehát, hogy a moszkvai intézetben, illetve az általa irányított iskolai munkában a testnevelés műveltségtartalmának mindkét összetevőjét egyforma hangsúllyal vizsgálják: erőnléti normákat állapítanak meg, és a technikai képzésre is sok erőt fordítanak. A tapasztalatcsere látogatások, és a következő tanévtől induló közös kísérlet kölcsönösen gazdagítják mindkét ország testnevelő szakembereinek munkáját.

FEHÉR VALÉRIA

# FOLYÓIRATSZEMLE

## Az 1—3. osztályos lengyel teljesítményfüzet

Az 1—3. osztályos teljesítményfüzetnek az a célja, írja Liedke, A. hogy biztosítsák a gyermek mozgását az iskolai foglalkozások után is. A teljesítményfüzetnek információs és motivációs funkciót kell betöltenie a testnevelésben. Az információ vonatkozik a szerekre, felszerelésekre, berendezésekre, a mozgással kapcsolatos magatartásra, a biztonsági szabályok megtartására, az értékelésre és önértékelésre.

Mindhárom osztály füzete bemutatja a fizikai aktivitás tipikus példáit, és meghatározza a szerek és felszerelések használatának lehetőségeit különböző terepeken. Segíti a gyermek aktivitását a nem tipikus helyzetekben, egyénileg, társai csoportjában és szüleivel együtt. A füzet ajánlja a nagyon hasznos úszást, a síelést és a kerékpározást.

A füzetet a tanulók önállóan használják. Színes illusztrációk mutatják be a mozgás egyes szakaszait, ezért a füzet viszonylag könnyű a tanulók számára.

Az 1. osztályos tankönyv 1977-ben, a 2. osztályos 1978-ban és a 3. osztályos 1979-ben jelent meg.

(Wychowanie fizyczne is higiena szkolna, 1977. 8. 228—228.)

## A szakmunkástanulók sportoktatásának továbbfejlesztése

A szakmunkástanulók sportoktatásának és iskolaoktatáson kívüli sportolásának jelenlegi helyzetéből kiindulva Horst, P. és Günther, R. a sportoktatásnak olyan szempontjaira hívják fel a figyelmünket, amelyekben szerintük lehetőség rejlik, és kiaknázásával az iskolai testnevelés- és sportoktatást magasabb színvonalra lehetne emelni.

Különösen jelentős, hogy a sportfoglalkozásokat úgy tervezzük, szervezzük meg és vezessük le, hogy azok minél több örömélményt jelentsenek. Ki kell fejleszteni az oktató-nevelő munka kapcsán a tanulókban a jobb eredmények elérésére való törekvést. Váltson ki a sportoktatás kedvet a további sportolásra, és tegye képessé a tanulókat arra, hogy érdeklődésüknek és képességeiknek megfelelő sportágban aktívan tevékenykedjenek.

(Körpererziehung, 1977. 8/9. 403—409.)

## A szertorna tanítása szemléltető anyag segítségével

A szerzők (Thomas Klaus, Kessel Helga, Doll Horst) tapasztalataikra hivatkozva ismertetik, hogyan lehet a gyermekek rendelkezésére álló tanítási segédletekkel hatásosabbá és célszerűbbé tenni a tanítást.

Eszmefuttatásukba a 2—10. osztályokat vonják be, és elmagyarázzák az alkalmazott munkalapok felépítését és felhasználásuk módját.

Konkrétan a szertorna anyagfeldolgozásának módját ismertetik munkalapok felhasználásával. Az eredményes munka megkívánja, hogy az osztályt csapatokra ossza a tanár. A csapatvezetőkkel az óra előtt ismertetnie kell a feladatot, fel kell hívnia a figyelmüket az előfordulható balesetekre, és meg kell tanítania nekik a helyes segítségadás módját. A feladatlapok nemcsak a gyakorlat helyes kivitelét írják le és szemléltetik, és ezzel az előfordulható hibáknak elejét veszik, hanem az önállóságra nevelést is nagymértékben szolgálják. Az alsó tagozatban is beváltak a lapok. Különös jelentőségük abban volt, hogy a tanulókat több sikerélményhez juttatták.

A szertornatanítás ilyen módszerrel, egyéves tapasztalat alapján, azt mutatta, hogy a munkalapok segítségével a tanulók viszonylag önállóan tudnak gyakorolni. Az órán tudatos, fegyelmezett és intenzív munkát végeznek. Az osztályzatok azt mutatták, hogy a szertornagyakorlatokat eredményesen megtanulták, a munka színvonala nőtt.

(Körpererziehung, 1977. 11. 519—523.

## A testnevelés és a nyelvoktatás

A nyelvoktatás, főleg annak intenzív formája, a sok ülés miatt is igen fárasztó. *Jozef*, D. megpróbálkozott az oktatással a járás közben, majd ennek értékelése után nyelvtanítással úszás közben.

Jól bevált a járás melletti oktatás a nyelvtanulás „meghallgatási" szakaszában, de fülhallgatós és az oktatónál levő, nem egészen egy kilogramm súlyú központ segítségével a fordítások, visszahallgatások és válaszadások is megoldhatók voltak.

Az úszás közbeni tanulásnál a medence négy sarkában elhelyezett ipari tv-lánc segítette a hangszórókon sugárzott kifejezéseknek megfelelő tárgyak, folyamatok bemutatását.

A foglalkozások előtt a meglevő nyelvtudást ellenőrző teszttel állapítottuk meg. 30 perc úszás után az úszás alatt sugárzott hallási és látási ingerekkel szerzett tudást mérték meg: fonetikusan le kellett írniuk a hallott angol kifejezéseket. Eredmény: a kifejezések 3/4 részét megjegyezték az úszó tanulók, többet mint a csak ülve tanulók.

Összehasonlították, hogy az ülés fáradalmainál nem volt-e a járás, illetőleg az úszás okozta testi igénybevétel fárasztóbb. Különbséget nem tapasztaltak, sőt a mozgással normálissá vagy felfokozottá vált vérkeringés jótékonyan hatott az agy befogadó képességére — a környezet figyelemelvonó hatását csökkenteni lehet nyugodt és már ismerős tájon végzett sétáló tanulással. Az ilyen irányú kísérletek tovább folynak.

*(Telesná Vychova Mládeze, 1977. III. 7. 285—289.)*

## A módosított testnevelési óra

A testnevelési oktatási-nevelési folyamat fő eleme a tanóra, írja Palej, F. A korszerű irányzatok alapján a testnevelési rendszer modernizálását kell végrehajtani, nem lehet az zárt és elszigetelt egység. Legyen a testnevelési óra alapvető láncszem, amely logikusan illeszkedik bele az oktatási-nevelési folyamatba, szorosan kapcsolódik az egészséget szolgáló munka elemeivel, és segíti a tanuló pozitív arculatának kialakítását. Legyen az iskolai testnevelési óra kiegészítője az osztálytanácskozás, a természetben tartott tanóra, az anatómiai óra és az órák közötti gyakorlás. Össze kell kapcsolni a testnevelési és a fejlődésre és egészségre vonatkozó ismereteket a jártasság és a fizikai ügyesség fejlesztésével. Megfelelő gyakorlati kutatások alapján a következő módszereket kell biztosítani: a mozgás közvetlen célszerűsége, a mozgás sokoldalú gyakorlása, kiegészítő gyakorlatok, az akadályok leküzdése, frontális gyakorlatok. A tanuló legyen az oktatási-nevelési folyamat együttalkotója és szervezője.

A szerző két tervezetet közöl a módosított testnevelési óráról. A bevezető foglalkozások 10—12, a főrész 26—30 percből áll. A befejező rész időtartama 3—7 perc. Részletesen ismerteti az egyes elvégzendő gyakorlatokat, a befejezés énekes játékkal történik.

(Wychowania fiziyczne i higiena szkolna, 1977. 7. 202—205.)

## Testnevelés a svéd iskolákban

Svédországban kilencosztályos a kötelező iskolalátogatás, amely három fokozatra tagozódik három évenként. Az 1. és a 2. évfolyam kivételével a testnevelés heti óraszáma mindenütt, még a középiskolákban is 3—3 óra. Ezenkívül vannak az ún. szabadlevegős napok (évi 4—8 nap), amelyet sieléssel, úszással töltenek a tanulók.

A 60-as években megkezdett reform még nincs befejezve. A tantervek a helyi adottságokat figyelembe veszik a tanárok módszertani szabadsága nagy. Az órák tervezésébe és szervezésébe a diákokat is bevonják, sőt joguk van részt venni a tantestület minősítő értekezletein is. Egy-egy sportágat más-más testnevelő tanít, ezért például egy négy csoportra osztott osztállyal egyidőben négy tanár foglalkozik. Egy tanév négy negyedévre tagolódik, minden negyedben más sportágat választhat a tanuló.

A pedagógusképzés is eltér a mienktől. Aszerint, melyik osztályban tanít valaki testnevelést, más-más a felkészítés ideje. 1—3. osztály tanításához két és féléves, a 4—6. osztályoknál 3 éves. A 7—9. osztályoknál és az összes középfokú iskoláknál működő testnevelő már csak „specialista" lehet, felsőfokú képzettségű szakos testnevelő.

Egy-egy nevelő 30—40 évig tanít. Ezalatt továbbképzésre köteles járni. Ennek formái: tanulmányi napok, levelező oktatás, iskolai szünet alatti tanfolyamok.

*(Telesná Vychova Mládeze, 1977. 8. 381—384.)*

# KÖNYVISMERTETÉS

## Fejes Zoltán (szerk.):

## Korszerű edzés az atlétikában

(Sport, Budapest, 1978. 297. l.)

Nem lehet kétséges, hogy az atlétika — de ez minden sportágra érvényes — fejlődése csak a megfelelő szintű, korszerű edzésmódszerek általánossá válásával valósulhat meg. A magyar atlétika fejlődése az utóbbi években nem volt olyan, amely az atlétikára vonatkozó határozat alapján jogosan elvárható lett volna. Nyilvánvalóan több oka is van a viszonylag lassú fejlődésnek, de nagyon valószínű, hogy az edzésmódszerek világméretű fejlődését a magyar atlétika csak késéssel követi. Ezért találóan igaz az, amit a szerzők könyvük előszavában leírnak: „Könyvünk megírásával olyan hiányt kívánunk pótolni, amelyet a gyakorló atlétaedzők évek óta jogosan vetnek fel. Ez a hiány általános megfogalmazásban úgy jelentkezik, hogy kevés az olyan jellegű hazai atlétikai szakirodalom, amely a mindennapi gyakorlati munkához jelent vezérfonalat, amely biztos támaszt nyújthat az edző számára az edzésmunka távlati megtervezéséhez éppen úgy, mint az éves edzésmunka észszerű kialakításához vagy az időszaki, heti, napi edzéstervek elkészítéséhez."




Érdemes röviden végigtekinteni a könyv tematikai rendjét. Tizenkét szerzője egységes elképzelés szerint, de a témának megfelelően állította össze anyagát. Ez adja a könyv szakmai és tematikai magas színvonalát és erejét. A felkészülés elvi kérdéseivel, az edzésrendszer felépítésének elméleti alapjaival, az edzéstervezéssel, az edzésvezetésével és a vágtafutással Fejes Zoltán, a könyv szerkesztője foglalkozik. A gátfutásról Keresztury Géza, a közép-, hosszútávés akadályfutásról, a gyaloglásról dr. Szabó Miklós, a magasugrásról Harsányi László, a távolugrásról Szekeres Sándor, a hármasugrásról Mutschler Mátyás, a rúdugrásról Gagyi Endre, a súlylökésről Sójtör József, a diszkoszvetésről Csutka István, a gerelyhajításról Szabó Tamás, a kalapácsvetésről Eckschmiedt Sándor és az összetett versenyzésről Bakai József ír.

Valamennyi atlétikai versenyszámhoz edzésterveket adnak a szerzők, és a kötethez tartozik az olimpiai felkészülési programok bemutatása is.

A könyv élsportolók felkészítésével foglalkozik, mégis úgy gondoljuk, a könyvben leírt és bemutatott elvek, tanácsok, edzéstervek hasznosak lehetnek az iskolai atlétikai élet színvonalasabbá tételében.

*N. S.*

## Arold Imre (szerk.):

## Az úszás oktatása

(Sport, Budapest, 1979. 147.)

Aki úszásoktatásra adja a fejét, az nemcsak mozgást tanít, hanem előbb-utóbb a személyiséget jellemző problémákkal találja magát szembe. A könyv szerzői felismerték ezt a tényt, mivel nemcsak az úszásoktatás didaktikai vonatkozásait írták le könyvükben, hanem foglalkoznak az úszást segítő vagy akadályozó gyermekkori motivációs, szorongástkeltő helyzetekkel is. Azonban kissé optimista nézetnek tűnik az a véleményük: „Helytelen azt állítani, hogy a vízhezszoktatás feladata a gyermek félelmének és gátlásának leküzdése a vízzel szemben". A vízhezszoktatásnak van egy ilyen oldala is, és ezért kell vitatkoznom a szerzők véleményével, mert az olvasóban azt az érzést keltheti, hogy egyetlen gyermek sem szorong a vízzel való ismerkedés közben. Fejlődéslélektani szempontból a csecsemő és a kisiskolás korú gyermekek magatartását vízben, a múltbeli tapasztalatok alapján, egészen másfajta lélektani tényezők motiválják.

Jelentős, és az oktatási folyamatot befolyásoló felismerés, hogy a szerzők didaktikai lépéseikben figyelembe veszik a biológiai fejlődési állomásokat. Erre építik azt a nézetüket, hogy a ciklikus mozgásokat modellező (járás, futás) úszásnemekkel kell kezdeni az oktatást. Így az oktatási konstrukciójukat a gyors-, hát-, mell- és pillangóúszáson kereszt-




tül építik fel, ami nemcsak logikailag helyes, hanem élettanilag is megalapozott.

Újszerű, logikus és indokolt az az oktatási módszerük is, hogy a vízfekvési helyzeteket, mozgásokat sokoldalúan, hanyatt és hason fekvésben is végeztetik. A mozgástanítás és a vízhezszoktatás párhuzamosságát bővítik ki, amikor a megtanult mozgásokat mélyvízben is gyakoroltatják. Ezzel véleményem szerint lerövidíthető az oktatási idő és az oktatás hatékonysága jelentősen emelhető.

A könyv didaktikailag jól áttekinthető. A mozgás leírását a hibák elemzése követi, majd a részmozgások összehangolása, végül a didaktikai szempontok. Talán a részmozgások összehangolásával kevesebbet foglalkoznak, mint amennyit ennek a jelentősége megkívánna. A részmozgások összeillesztése, integrációja a kezdő úszónak legalább olyan problémát jelent, mint a mozgásrészletek elsajátítása. Szívesen olvastunk volna több, az integrációs hibát megszüntető, rávezető és célgyakorlatot.

Ritkán olvasható, de nagyon hasznos fejtegetés az úszómozgást kísérő izommunka elemzése. Újszerűségét nemcsak a kérdés felvetése, hanem logikus tagoltsága jelenti, amelyben az úszómozgást munkavégző (előkészítő) és propulziós (előrehajtó) szakaszra bontja.

Nagyon időszerű feladatnak tettek eleget a szerzők, amikor a vízből mentés és főleg az elsősegélynyújtás alapfogásait leírták. Mindezt szemléletesen, világosan és az élettani elveknek megfelelően ismertetik.

A könyv a csoportos iskolai úszásoktatáshoz ad nagy segítséget. Nyelvezetén, szakszerűségén érezhető, hogy olyan szakemberek munkája, akiknek nemcsak az oktatásban van nagy tapasztalatuk, hanem tudásukat világosan logikai lépésekben képesek átadni. Módszerüket a legkorszerűbb élettani elvek alapján alakították ki.

CSIDER TIBOR

## Atlétikai dobások

Válogatott cikkek a világ sportszakirodalmából

(A TF Könyvtára Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálat, Budapest, 1977. 128. l.)

A TF Könyvtára a hetvenes évek közepétől rendszeresen összegyűjti a világ sportszakirodalmából azokat a legjobb, leghasznosabb tanulmányokat, amelyeket a magyar szakemberek felhasználhatnak munkájuk eredményesebbé tételéhez. A kiválogatott tanulmányok egy-egy sportághoz, általános edzéselméleti kérdéskörhöz, egy sportág egy részterületéhez kapcsolódnak. A kötetek külön-külön és különösen együtt jó keresztmetszetét adják a sporttudományok fejlődésének. Segítségükkel minden érdeklődő betekinthet a legújabb kutatási eredményekbe.

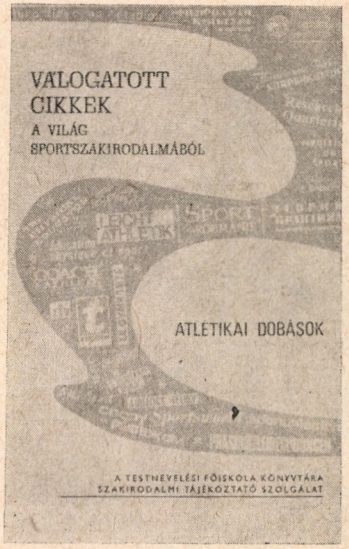
A kötetben az általános, mind a négy dobószámra vonatkoztatható edzéskérdések mellett néhány tanulmány kitekintést nyújt az egyes dobószámok speciális technikai és edzéskérdéseire is.

A tanulmányok közül Kulcsár Gergely: Németh Miklós olimpiai felkészülésének ismertetése és győzelme Montreálban című írását emeljük ki, mert ebből az olvasó megismerkedhet a győzelemhez vezető úttal. Nagyon tetszett a beszámoló egyszerű, őszinte, a megtörtént eseményeket valósan értékelő hangja, amely az 1976-os spanyolországi Esteponában tartott Edzői Kongresszuson hangzott el Németh Miklósnak angol nyelvű előadásában.

Ezt a kötetet, de a sorozat többi kötetét is, ajánljuk kartársainknak, amelyekből az iskolai munkához ötleteket kaphatnak.

A válogatást Kovács Etele nagy körültekintéssel és szakértelemmel végezte el.

*N. S.*



## Az erő fejlesztése

*Válogatott cikkek*
*a világ sportszakirodalmából*

(A Tetnevelési Főiskola Könyvtára Szakirodalmi Tájékoztató Szolgálata, Budapest, 1977. 136.)
A századfordulótól kezdve mind nagyobb mértékben jelentek meg publikációk az erőfejlesztés témaköréből. Kezdetben pusztán gyakorlati tapasztalatokról, a későbbiekben mind többször kérdésfelvetések kísérleti úton történő megválaszolásáról olvashatunk. Ez a kötet az erőkifejtéssel kapcsolatos, a napjainkban megjelent közleményekből ad rövid válogatást.

A kötet előszavában az „erő" fogalmának következő pontosítását találjuk: „A teljesítmény növelése, fokozása kapcsán gyakorta említjük és használjuk az erővel, erőkifejtéssel kapcsolatos fogalmakat. Valójában egy régóta felismert összefüggésről van szó: az erőkifejtés hatásos növelése általában emeli a teljesítményt. Napjainkban az erő fogalmának használatát mind jobban kiterjesztjük az élő rendszerekre is, ám ezzel egyidejűleg nem feledkezhetünk meg a terminológiai pontosításról sem. A fizika és mechanika világában az erő, erőhatás elnevezés az elfogadott.

Azokban az élő rendszerekben, amelyekben az erőhatás magából az élő rendszerből és nem egy külső energiaforrásból fakad célszerű erőkifejtésről beszélni. A harántcsíkolt vázizom-rendszer működése következtében válunk képessé különböző erőkifejtésekre. A működő kémiai energiák mechanikai energiává, munkavégző képességgé való átalakulásuk révén alkalmassá válnak belső és külső ellenállások legyőzésére; testek, eszközök, sportszerek mozgásállapotában változások létrehozására. Tehát a legalapvetőbb, ún. alapvető fizikai képességünk az erőkifejtés; a többi képesség is az izomerő különböző megnyilvánulása alapján értelmezhető. Ezért is szerepel kiemelt fontossággal az erőfejlesztés valamennyi fizikai képesség között."

A válogatást dr. Riegler Endre a következő csoportosítás szerint végezte:

— terminológia és általános metodológia;
— szakág-csoportos módszertan;
— bibliográfia.

A szakági csoportosításnál a következő témákat érinti a válogatás:

1. Az ember természetes mozgásformái (járás, futás, ugrás, dobás), tehát elsősorban az atlétika tárgykörébe tartozó erőfejlesztési eljárások.
2. A labdajátékok erőfejlesztési eljárásai.
3. A technikai sportok erőfejlesztési módszerei.
4. A küzdősportok erőfejlesztési módszerei.

A válogatás jelentős segítséget ad különösen azoknak az edzőknek és testnevelő tanároknak, akiknek nincs alkalmuk arra, hogy a szakirodalom legújabb eredményeit figyelemmel kísérjék, mert ezt vagy nyelvismeretük nem teszi lehetővé, vagy a külföldi folyóiratokhoz nem tudnak hozzájutni. A kötet ára mindössze 9 (azaz kilenc) Ft, tehát valamennyi érdeklődő kartárs számára elérhető.

A válogatás szervesen illeszkedik a TF Könyvtár korábban megjelent hasonló módszerrel és szándékkal elkészült köteteihez (pl. úszás, torna, labdajátékok, az állóképesség fejlesztése). A jelen válogatást ezekkel is kiegészítve viszonylag teljes képet kaphatunk a sporttudomány legújabb eredményeiről.

J. J.

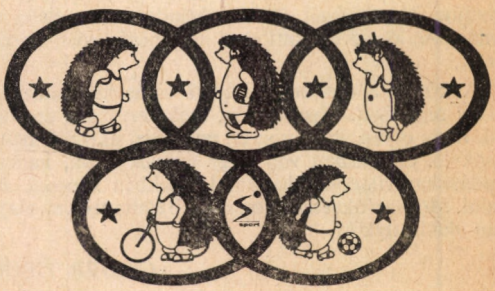



## Sport-zsebkönyvek

Új sorozat indul, az első hat kötet címe:

*Rózsa András:* Futballvarázslat
*Kő András:* Kerékpározni jó!
*Peterdi Pál:* Pólózni jó!
*Kocsis L. Mihály:* Futni
*Dávid Sándor:* Torna
*Szekeres István:* Test test ellen (birkózás)

A könyvek megrendelhetők: Medicina Könyvkiadó, Sportszerkesztőség Olvasószolgálat. Budapest, Pf.: 9 1361.



СОДЕРЖАНИЕ

*Надь Шандор:* От „Дела гимнастики“ до „Обучении физкультуре“ ..... 161
*Ковач Тамаш:* Обучение лыжному спорту в зачаточном состоянии ..... 168
*Д-р Надь Дьёрдь:* Оценка и объективность ... 172
*Шоморяи Ласло:* Чувствую, родился играть ..... 176
*Богнар Иштван—Сабо Ференц:* Высказывание к проблему „тетрадь достижения“ ..... 179
*Керпан Жужанна:* Взвешивание весы тела на уроках физкультуры у девочек учащихся средней школы ..... 181
Выдумки, новости ..... 182
Из научной жизни нашей области ..... 187
Рецензия журналов ..... 188
Рецензия книг ..... 190

INHALT

*Sándor Nagy:* Vom „Turnwesen“ bis zum „Unterricht der Körpererziehung“ ..... 161
*Tamás Kovács:* Schiunterricht in Kinderschuhen ..... 168
*Dr. György Nagy:* Bewertung und Objektivität ..... 172
*László Somorjai:* Ich habe das Gefühl, dass ich zu Spiel geboren bin... ..... 176
*István Bognár—Ferenc Szabó:* Bemerkungen zu dem Leistungsheft ..... 179
*Zsuzsánna Kerpán:* Die Wägung des Körpergewichts an den Stunden der Körpererziehung bei Mädchen der Mittelschule ..... 181
Ideen, Neuigkeiten ..... 182
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachgebietes ..... 187
Rundschau ..... 188
Buchbesprechung ..... 190

## Pirk Ambrus: Játékról komolyan

(Ságvári Endre Könyvszerkesztőség, 1979. 281. l.)

Jeles pedagógusok évszázadok óta felismerték a játék és a játszóterek kiemelkedő szerepét az ifjúság nevelésében. Mondhatnánk azt is, hogy a pedagógia és a játszótér szoros rokonságban van egymással, legalább első „unokatestvérek”. Ha ez így van, akkor viszont a testnevelés és a játék, a játéktér „édes testvérek”. Minden testnevelő tanár tudja ezt, hiszen tanulta, majd pedig tapasztalta munkája során a játszótér hatását a gyermekek fizikai fejlődésében, illetve sokszor kénytelenek vagyunk tapasztalni a játszóterek hiányának vagy rossz felszerelésének negatívumait is. Harminc évvel ezelőtt mindössze 20 játszótér volt a fővárosban, most megközelítően 1500 különféle tér várja a gyerekeket. De vajon megfelelnek-e feladatuknak? Erre a fontos kérdésre találhatnak választ az érdeklődők Pirk Ambrus: „Játékról komolyan” című könyvében. A művet a gyerekek nemzetközi éve alkalmából adta ki az Ifjúsági Lapkiadó Vállalat Ságvári Endre Könyvszerkesztősége.

A könyv tartalmilag nem szűkül le azonban csak a játszóterekre, hanem foglalkozik ezzel összefüggésben sok érdekes kérdéssel, melyek testnevelési szempontból is figyelemre méltóak. Ilyen fejezet például az, amelyik a civilizációs életmód árnyoldalaival, a levegő élettani szerepével foglalkozik. Összefoglalja a szerző a jó játékfeltételek megteremtését befolyásoló tényezőket, a játszótéri normákat, a közművek negatív hatását és a klímatényezőket. Szóba kerül továbbá a magasház, a gyermek és a játék összefüggése is, valamint a környezetvédelem kérdése. Pedagógiailag külön kiemelésre méltók a könyv következő fejezetei: az emberi kapcsolatokhoz való igény; az elkülönülés igénye; az élményszerzés szükséglete; a fejlődéshez való igény; a szabad területek szerepe különböző életkorokban.

Pirk Ambrus foglalkozik a hagyományos játszóterek berendezésével, illetve az ilyen helyeken űzhető játékokkal, bemutatja a követendő kezdeményezéseket, a játszóterületek tervezési szempontjait. Az iskolai testnevelés szempontjából is megfontolásra érdemes a könyv azon része, melyben a szerző a gyermekintézmények játszótereivel és játéklehetőségeivel foglalkozik. Gyakori hiba például, hogy jóindulattól vezérelteve túlzsúfolják a játszótereket, iskolai udvarokat, így a gyermeknek nem marad szabad tere a mozgásra, arról nem is beszélve, hogy ily módon akaratlanul is béklyóba verjük a fantáziáját. Kissé szarkasztikusan, de sajnos jogosan mondta egy német kutató, H. Hansen: „A temetőben 3,5 $m^2$ területet biztosítanak minden ember részére, a nagyvárosokban a játszótéren személyenként 0,5 $m^2$ jut.” Ha van elég tér (játszótér), akkor szükségszerűen felvetődik az a kérdés: mivel és hogyan játszunk? Erre is találunk feleletet a könyvben. Értéke lehet végül a kiadvány két függeléke is: a hatályos rendeletek felsorolása és a mérgező, szúrós növények ismertetése.

A szépen illusztrált könyv minden testnevelő tanár számára hasznos segédeszköz lehet elméleti és gyakorlati munkájában.

TAKÁCS FERENC



4,50 Ft




INDEX: 25824