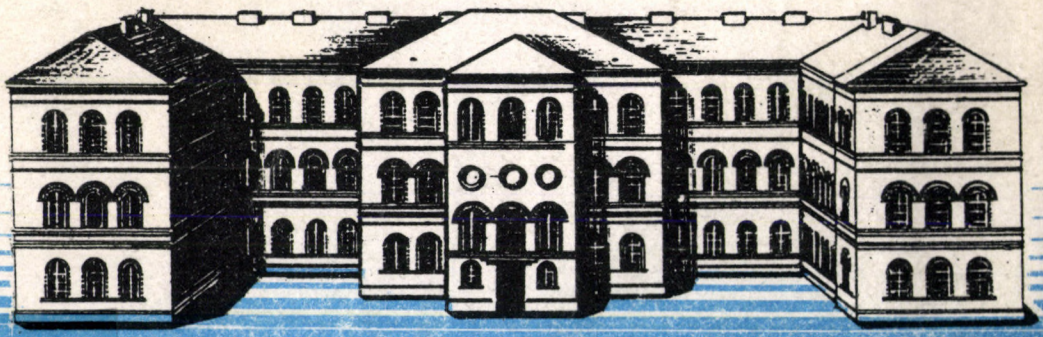
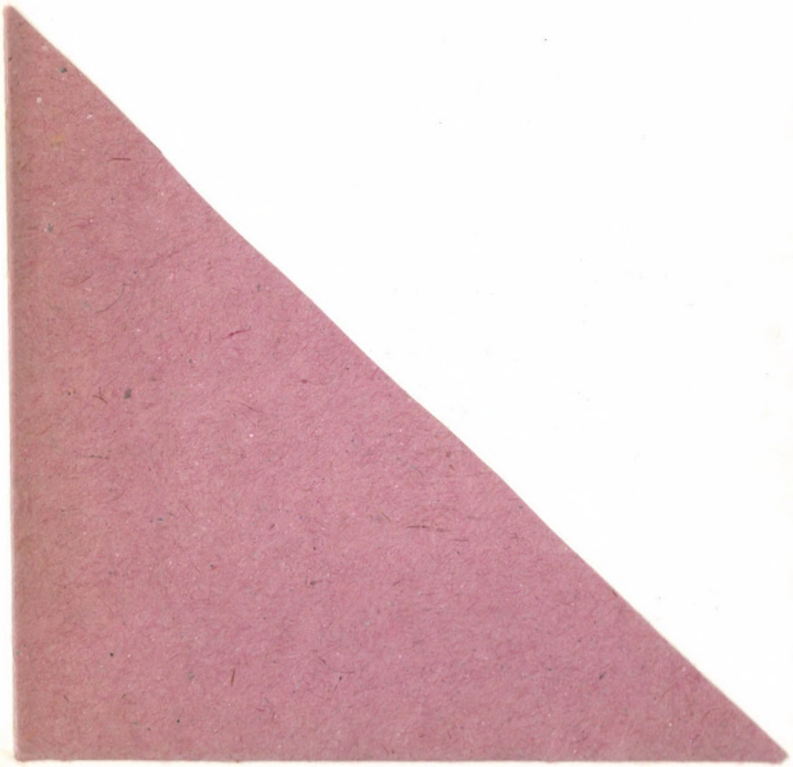
a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei



Budapest
1991/1

könyvtára Bp.
80
1991 VI 20.
577 8929



a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei

10042202
TF Könyvtár

Budapest
1991/1

A szerkesztőbizottság tagjai:

DUBECZ József, dr. GOMBOCZ János, KRASOVEC Ferenc,
dr. KUDAR Katalin, dr. MILTÉNYI Márta, NAGYNÉ dr. KOVÁCS Ildikó
dr. OROSZ Pál, PÉNZES Margit, SCHULEK Ágoston, SZÉCSÉNYINÉ
dr. FEKETE Irén

A szerkesztőbizottság elnöke:
FÖLDESINÉ dr. SZABÓ Gyöngyi

Szerkesztő:
dr. MAKKÁR Márta

Olvasószerkesztő:
dr. RADNÓTI Róbert

Szerkesztőség: 1123 Budapest, Alkotás u. 44.

A kötet szerzői:

Dr. ARDAY László egyetemi docens, dr. BÁNHIDI Miklós egyetemi tanársegéd, dr. BARABÁS Anikó tudományos munkatárs, DUNHAM, Paul Jr. egyetemi tanár (Wyoming Egyetem, USA), FÖLDESINÉ dr. SZABÓ Gyöngyi egyetemi tanár, dr. FRENKL Róbert egyetemi tanár, GUBACS Klára egyetemi hallgató, HAGTVET, Knut A. egyetemi tanár (Bergeni Egyetem, Norvégia), dr. HATFALUDY Zsófia tudományos munkatárs, KARÁDI Gábor szakedző (Budapest), KLAUTZER, Günther egyetemi tanár (Karl Franzens Egyetem, Graz), KOGUS, Ilan igazgató (Wingate Sport Intézet, Izrael), LOUVEAU, Catherine szociológus, I.N.S.E.P. (Nemzeti Testnevelési és Sport Intézet Szociológiai Laboratóriuma, Párizs), dr. MAKSZIN Imre egyetemi docens, METOUDI, Michèle szociológus, I.N.S.E.P. (Nemzeti Testnevelési és Sport Intézet Szociológiai Laboratóriuma, Párizs), NAGYNÉ dr. KOVÁCS Ildikó egyetemi adjunktus, ONYESTYÁKNÉ dr. REIGL Mariann egyetemi adjunktus, dr. PETREKANITS Máté tudományos munkatárs, YE REN Min egyetemi tanár (Tanárképző Egyetem, Sanghaj).

TESTNEVELÉSI EGYETEM KÖNYVTÁRA

8929

A fedéllapot MOLNÁR Ottó tervezte.
ISSN 0866-2401

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei előfizethetők a szerkesztőség címén, ahol egyes korábban megjelent számok is megvásárolhatók.

Kiadja a Magyar Testnevelési Egyetem, 1123 Budapest,
Alkotás u. 44.

A kiadásért felel a Magyar Testnevelési Egyetem rektora.
Készült a Magyar Testnevelési Egyetem sokszorosítójában.
Terjedelem: 24,63 A/5 ív. Példányszám: 500.

TARTALOM

GUBACS Klára: Az iskolai tanítási gyakorlatok hatékonyságának elemzése..... 11

MAKSZIN Imre - DUNHAM Paul Jr.: A testnevelő tanárok szakmai tevékenységrendszere..... 31

MAKSZIN Imre: Tantárgyi korszerűsítés szükségessége empirikus vizsgálat tükrében..... 39

ONYESTYÁKNÉ REIGL Mariann: Kosárlabdázók felmérő eljárásai. 53

KARÁDI Gábor: A kézilabdázók speciális erőfejlesztése mikró súllyal..... 111

NAGYNÉ KOVÁCS Ildikó: Középiskolás lányok erőfejlesztése egy vizsgálat alapján.....117

HATFALUDY Zsófia - FRENKL Róbert - PETREKANITS Máté: Szérumfehérje koncentrációváltozások kimerítő edzés és verseny alatt..... 135

HAGTVET, Knut A. - YE REN Min: Szorongás - motiváció - képesség - teljesítmény..... 145

Műhely-Tájékoztatás

Kenneth H. Cooper a Magyar Testnevelési Egyetem díszdoktora.167

KOGUS, Ilan: A helyzethez kötött vezetői magatartás..... 169

KLAUTZER, Günther - BÁNHIDI Miklós: A hazai sportélet várható változásai a nyugati sportfejlődési tendenciák tükrében.....181

Beszámolók

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi: A "Fittség, Táplálkozás és Sport Mindenkinek" Világkongresszusa (Chicago, 1990. május 14-18.).....193

ARDAY László: A sport mindenkinek, a "Sport for All" első világkongresszusa (Tampere, 1990. június 3-8.)..... 197

BARABÁS Anikó: VI. Európai Kutató Szeminárium a fizikai fittség vizsgálatáról (Izmir, 1990. június 26-30.)..... 201

HATFALUDY Zsófia: Beszámoló az európai "IZOM KLUB" konferenciáról (Brüsszel, 1990. szeptember 10-13.)..... 207

Melléklet

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi - LOUVEAU, Catherine - METOUDI, Michele:
A sportolásra fordított idő Franciaországban és Magyarországon

CONTENTS

GUBACS, Klára: Analysis of the Effectiveness of Practice-teaching..... 11

MAKSZIN, Imre - DUNHAM, Paul Jr.: Physical Education Teachers' Professional Activity System..... 31

MAKSZIN, Imre: The Need for a Modernization of the Taught Subjects, as Reflected in an Empirical Examination..... 39

ONYFSTYÁKNÉ REIGL, Mariann: Methods of Assessing Basketball Players..... 53

KARÁDI, Gábor: Handball Players' Special Force Improvement with the Help of Micro Weights..... 111

NAGYNÉ KOVÁCS, Ildikó: Improvement of Strength in Secondary School Girls on the Basis of an Examination. 117

HATFALUDY, Zsófia - FRENKL, Róbert - PETREKANITS, Máté: Changes in Serum Proteins During Exhaustive Exercise..... 135

HAGTVET, Knut A. - YE REN Min: Anxiety- Motivation - Ability - Performance..... 145

Information

Kenneth H. Cooper Honorary Doctor of the Hungarian University of Physical Education..... 167

KOGUS, Ilan: Leaders situation-bound Behaviour..... 169

KLAUTZER, Günther - BÁNHIDI, Miklós: The Prospective Changes in Hungarian Sportslife as Reflected in the Tendencies of Western Sports Development..... 181

Reports

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi: "Fitness, Nutrition and Sport for All" World Congress (Chicago, 1990. May 14-18)..... 193

ARDAY, László: "Sport for All" First World Congress (Tampere, 1990. June 3-8th)..... 197

BARABAS, Anikó: VIth European Research Seminar about the Examination of Physical Fitness (Ismir, 1990. June 26-13th)..... 201

HATFALUDY, Zsófia: Report on the European "Muscle-Club" conference (Bruxelles, 1990. September 10-13th)..... 207

Supplement

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi - LOUVEAU, Catherine - METOUDI, Michèle: Time Devoted to Sports in France and in Hungary

INHALT

GUBACS, Klára: Analyse der Effektivität des Unterrichtspraktikums der Studenten..... 11

MAKSZIN, Imre - DUNHAM Paul, Jr.: Das berufliche Tätigkeitssystem der Sportlehrer..... 31

MAKSZIN, Imre: Die Notwendigkeit der lehrfachlichen Modernisierung im Spiegel empirischer Untersuchung. 39

ONYESTYÁKNÉ REIGL, Mariann: Vermessungsverfahren bei den Basketballspielern..... 53

KARÁDI, Gábor: Spezielle Kraftentwicklung bei Handballspielern mit Mikrogewicht..... 111

NAGYNÉ KOVÁCS, Ildikó: Kraftentwicklung für Mittelschüler Mädchen aufgrund einer Untersuchung..... 117

HATFALUDY, Zsófia - FRENKL, Róbert - PETREKANITS, Máté: Veränderungen der Serumeiweisskonzentration während erschöpfenden Trainings und Wettkampfes..... 135

HAGTVET, Knut A. - YE REN Min: Angst - Motivation - Fähigkeit - Leistung..... 145

Informationen

Kenneth H. Cooper, Ehrendoktor der Ungarischen Universität für Körperkultur..... 167

KOGUS, Ilan: Situationsgebundene Leiterattitüde..... 169

KLAUTZER, Günther - BÁNHIDI, Miklós: Die zu erwartenden Veränderungen des heimischen Sportlebens im Spiegel der westlichen Entwicklungstendenzen des Sports..... 181

Berichte

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi: Weltkongress "Fiftness, Ernährung und Sport für alle" (Chicago, 14 - 18. Mai 1990.)..... 193

ARDAY, László: Der erste Weltkongress "Sport for All" (Tampere, 3 - 8. Juni 1990.)..... 197

BARABÁS, Anikó: VI. Europäisches Forschungsseminar über die Untersuchung des physischen Fittnesses (Izmir, 26-30. Juni 1990.)..... 201

HATFALUDY, Zsófia: Bericht über die europäische "Muskel-Klub" Konferenz (Brüssel, 10-13. Sept. 1990.)..... 207

Beilage

FÖLDESINÉ SZABÓ, Gyöngyi - LOUVEAU, Catherine - METOUDI, Michèle: Die für Sporttätigkeit angewendete Zeit in Frankreich und in Ungarn

СОДЕРЖАНИЕ

ГУБАЧ Клара: Анализ эффективности школьной учебной практики..... 11

МАКСИН Имре - ДАНАМ, Пол: Система профессиональной деятельности преподавателей физкультуры.....31

МАКСИН Имре: Необходимость предиетной модернизации в отражении эмпирического исследования...39

ОНЕШТЬЯКНЕ РЕЙГЛ Марианн: Методы исследования у баскетболистов

КАРАДИ Габор: Специальное развитие силы с микровесом у 53 гандболистов..... 111

НАДЬНЕ КОВАЧ Ильдико: Развитие силы девушек в средней школе на основе олного исследования..... 117

ХАТФАЛУДИ Жофиа - ФРЕНКЛ Роберт - ПЕТРЕКАНИЧ Мате: Изменения концентрации сывороточного белка во время утомительной тренировки и соревнования 135

ХАГТВЕТ, Кнут А.- ЙЕ Рен Мин: Тревожность-мотивация-способность-достижение..... 145

ИНФОРМАЦИЯ

Кэнет Х. Купер, почётный доктор Венгерского Университета физической культуры..... 167

КОГУС, Илан: Руководительское поведение ,присвязанное к ситуации..... 169

КЛАУЦЕР, Гюнтер - БАНХИДИ Миклош: Ожидаемые изменения венгерской спортивной жизни в свете западных тенденций развития спорта..... 181

ОТЧЁТЫ

ФЁЛЬДЕШИНЕ САБО Дьёнди: Мировой конгресс 4 Спортивная форма, питание и спорт для всех" /Чикаго, I4-I8. мая I990 г./.....193

АРДАИ Ласло: Первый мировой конгресс "Спорт для всех - /Тампере, 3-8 июня I990 г./ 197

БАРАБАШ Анико: Европейский исследовательский семинар об изучении физического состояния /Измир, 26-30. июня I990 г./.....201

ХАТФАЛУДИ Жофиа: Отчёт об европейской конференции "Мускульного клуба" /Брюссель, I0-I3. сент. I990 г./207

ПРИЛОЖЕНИЕ

ФЁЛЬДЕШИНЕ САБО Дьёнди - ЛУВО, Катрин - МЕТУДИ, Мишел: Занятие спортом в свободное время во Франции и в Венгрии

GUBACS Klára

Az iskolai tanítási gyakorlatok hatékonyságának elemzése*

1. A vizsgálat célja

Dolgozatom elsődleges célja az "Iskolai tanítási gyakorlatok" című tantárgy tantervi programjában foglalt célok, követelmények teljesülésének vizsgálata. Természetesen ez a vizsgálat lehetőséget ad a gyakorlatok hatékonyságának bizonyos mértékű megállapítására is. Ezen túlmenően az iskolai tanítási gyakorlatok minőségi és mennyiségi elemzése automatikusan elvezet a testnevelő tanárképzés lényegi kérdéseihez is, így a dolgozat a korszerű tanárképzés koncepciójának bizonyos mértékű vizsgálatát sem kerülheti meg.

2. A témára vonatkozó irodalom áttekintése

Az iskolai tanítási gyakorlatok célja, ahogyan ezt a tantervi programban olvashatjuk: "a hallgató a szakpedagógusi munka minden gyakorlati vonatkozásával életszerű, valós helyzetben találkozzon. Ennek során, a vezetőtanár által irányított keretek között alkalmazza a Főiskolán szerzett elméleti - és gyakorlati ismereteket, jártasságokat, készségeket. A tanári munka résztevékenységeit jártasság szinten sajátitsa el. " /Tanterv,1/

---

* Az 1990. évi rektori pályázat I. helyezett dolgozata. Témavezető: dr. Makszin Imre.

Az előbbiekben leírtakkal az irodalom zömében teoretikus megközelítésben és többnyire a tanárképzés egészébe helyezve foglalkozik. Empírikus vizsgálat a célok és követelmények megvalósulásának szintjére vonatkozóan nem található.

A tantárgyi cél megvalósítása első olvasatra és látszólag egyszerűnek, könnyen megvalósíthatónak tűnik. Tény, hogy lényegében a tennivalókat, a funkciókat rögzíti, és nem bontja ki tételesen annak egyes részleteit.

A hagyományos képzési rendszert funkcionális pedagógusképzésnek nevezhetjük és a lényege, hogy a tudományos ismeretek rohamosan bővülő tömegében, az egyre inkább szerteágazó diszciplinák feltételei között elsődlegesen nem a képzés tárgyáról kíván tájékozódni, hanem arról a funkcióról, amelynek betöltésére a hallgató személyiségét kívánja akként formálni, hogy maga is együtt fejlődjön funkcióinak ellátásában. /Zibolen,2/

Ezt támasztja alá a következő megfogalmazás is, amely szerint a testnevelő tanárképzés célja: tudományosan megalapozott, széles körű testnevelési és sportszakmai ismeretekkel rendelkező szakemberek nevelése, akik az iskolai tanórai testnevelésen túl sportedzői, gyógytestnevelői és rekreációs feladatok szervezésére és ellátására is alkalmasak. /Istvánfi,3/

Vagyis a funkcióra való képzés a dolog lényege. A funkció lényege pedig nem a tanárképzésből, hanem a tanári gyakorlatból vezethető le. Ennek elméleti igazolása, hogy amennyiben a funkcionális pedagógusképzést elfogadjuk és általános érvényűnek tekintjük azt a tételt, hogy a nevelés az össztársadalmi gyakorlat pedagógiailag modellált tevékenységeivel valósítható meg, akkor ennek része minden szakemberképzés, így a tanárképzés is. Azért, mert bár ugyanazon elvek szerint kapcsolódik össze a tanári gyakorlat és a tanárképzés, a hallgatói tevékenységek sorát nem össztársadalmi gyakorlatból, hanem a tanári tevékenységek összességéből lehet levezetni. /Vass M., 4/

Mivel viszont a társadalmi gyakorlat folyamatosan változik, így annak szerves részét alkotó iskola, ha nem is olyan sebességgel, szintén változik. Így nem marad változatlan a tanári tevékenység, ha céljaiban azonos is marad.

Nem mellékes, hogy az iskolai gyakorlatok, amelyek funkcionális modell szerint a valódi funkcióra kell felkészítsenek, milyen helyet foglalnak el, és hol foglalnak helyet a képzési rendszerben vagy a tantárgyak rendszerében.

A tantervben a tantárgyak struktúrája elsősorban azt kell biztosítsa, hogy programjaik megfeleljenek a testnevelő tanár és az edző által megoldandó feladatok és témák integrációs tendenciájának. /Choutkova, B.5./

A funkcionális modellnek ugyan nem mond ellent, de más szerzők a tanárképzési programokban a funkciók helyett szerepelsajátításról beszélnek. Kis Jenő szerint a programoknak azt kell biztosítaniok, hogy a leendő tanárok elsajátítsák tanár szerepük normarendszerét, tipikus cselekvésmódjait. Ilyen alapon a szereptervek és a szerepprogramok a testnevelő tanárképzés programjai. Ugyancsak fontosnak tartja a tipikus testnevelő tanári cselekvések, viselkedésmódok feltárását, vagyis amit korábban már említettem, ez a tanári tevékenységekből tárható fel. /Kis, J. 6./

Meg kell említenünk egy olyan irodalmi anyagot is, amely a pályakezdők problémáival foglalkozik. Az iskolai gyakorlatok színvonala, időtartama, minősége nyilvánvalóan komolyan hatással lehet ezek megoldásában. A szerző ismerteti a tanárok munkájában megjelenő ún. "mindennapi (szorongáskeltő) problémahelyzetek"-et, amelyekre végül is fel kellene készülnünk, vagy megoldásukhoz felkészítést kellene kapnunk. Melyek ezek?

a tanulók hiányos fegyelme a szervezés szakaszaiban (pl. az óra menetének ismertetése az óra elején),

- a tanulók egymás közötti diszkriminálása (pl. csúfolás: kövér, dagi stb.) főleg játékokban és a csapatok összeállításánál,

- elégséges segítőkészség,

- a tanulói orientációknak megfelelő igények szerint összeállított kötelező normák teljesítése (pl. tanterv szerinti munka, versenyekre való felkészítés stb.);

- tanulók egymás közötti konfliktusos, agresszív viselkedése (verekedés, agresszivitás a játékban stb.);

- érdeklődésütközések a koedukációs oktatásnál;

- sajátos hiányosságok a sportág specifikus ismereteiben például "bemutatás"-kor;

- rossz létesítményfeltételek;

- a tanulók várható autoriter magatartása;

- a tanulók félelme a sérüléstől;

- az iskolai testnevelés hiányzó "példaképe" az iskolában;

- zajszint /Miethling, W.-D.,7/

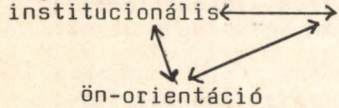
Ha megvizsgáljuk a leggyakrabban megnevezett problémahelyzeteket, akkor azokat a tanár-tanulók közötti interakciós problémaként jellemezhetjük. Ez elsősorban a tanárok interakciós nehézségeit jelentik a tanulókkal való együttműködésben.

Másodsorban a tanuló-tanuló közötti konfliktusok rendezésének nehézségeit tartalmazza, amely a hatalomgyakorlás, agresszivitás, nem specifikus érdekkonfliktusként jelennek meg.

A szerző a fentieken kívül ún. orientációs komplexumokról is említést tesz, amelyek a testnevelő tanárok számára mint látens konfliktushelyzetek jelennek meg, ezek:

institucionális (ha visszatükrözi az iskola, mint intézmény igényeit, és részben a képzésből származó szilárd, merev elképzeléseket),
tanuló-orientáció,
ön-orientáció.

Egy ún. feszültség háromszögnek tekinti az orientációs komplexumokat, amelyben a látens konfliktushelyzetek megoldása mint kompromisszum, vagy mint ideális egyensúly történhet meg. A súlypontok megkeresése igen lényeges feladat a hivatás szerepfejlődésénél.



ön-orientáció

(azt a veszélyt hordozza magában, hogy a tanulók szempontjainak átvételével elvész a saját vonatkozású kívánság, illetve azt fenyegeti.)

(Mindkettővel feszültségben van.)

Az ismertetett, Miethling /7/ által vázolt, lényegében a testnevelő tanár szerepkonfliktusait (kezdők esetében) hangsúlyozó tanulmány rokon vonásokat mutat Kis Jenő /6/ által megfogalmazottakkal. Ő szerepelsajátításról beszél, ami szerinte a tanárképzésben végbe kell menjen. Miethling a hivatásszerep fejlődését emeli ki. Ez lényegében ugyanaz, csak a szerepelsajátítás intézményesített folyamatának befejezésével fellépő feszültséghárom szögben vizsgálja a szerep fejlődését.

Más szerzők is figyelmeztetnek konfliktusokra, amelyek részben az olyan ellentmondásokból következnek, amelyek az iskola mint intézmény következtében adottak. Fel vagyunk-e készítve ilyenekre? Nem hiszem, pedig nagyon fontos lenne, hiszen egy ilyen vonatkozású elemzésben Wiedemann /8/ megállapítja, hogy "...a tanári tevékenység objektív követelmény-struktúrája úgy van meghatározva, hogy elvileg nem lehetséges az ellentmondásoktól mentes megvalósítás. Ez a tanár szempontjából a követelmény-struktúra teljesítése vonatkozásában az adott társadalmi feltételek mellett egy szorongás potenciált jelent: fenyegetés bizonytalanság, tehetetlenség áll fenn minden egyéni legyőzési kísérletnél."

E véleményre vonatkozóan teszi fel Miethling /7/ a már hivatkozott feszültség-háromszögre illesztve a kérdést, hogy vajon melyik orientálódás minta lesz a cselekvésmeghatározó a döntésben? Úgy hiszem a válasz lényegében személyiség és képzés specifikus. Tehát a gyakorlatok döntő jelentőséggel bírnak a döntések meghozatalában.

Ilyen valós problémák ismeretében kissé "értelmetlennek", idealizáltnak tűnik azt olvasni, hogy a pedeutológiai kutatások keretében olyan pedagógus modell kidolgozása a cél, aki magasfokú eszmei és tudományos jelleget képvisel, képes a mechanizmusok felismerésére és tervezésére. Ez lehetővé teszi az ilyen modell megvalósítását a reformált oktatási rendszer körülményei között, amely új követelményeket állít az iskolai képzés és nevelés terü letén. /Rusiecki,J. 9/. Egy másik szerző sokkal inkább a mindennapok valóságának ismeretében állapítja meg, hogy a tanár-tanuló viszonylat nem kielégítő. A tanári kar nem a tanulók nevelési feladatai köré integrálódik, így az elégtelen együttműködés fékezi a nevelési feladatot, és gyengíti az iskolai munka eredményességét.

Empirikus vizsgálat keretében határozzá meg azokat a faktorokat, amelyek a testnevelő tanár jellemzésére alkalmasak:

-az oktatási program (tanterv)*, illetve a testnevelés és az iskolai sport didaktikájának ismerete;

-az iskolai közösség munkájának szervezése, irányítására vonatkozó képesség a testnevelés és sport területén;

-elkötelezett magatartás és kulturáltság;

-saját munkájának állandó és tervszerű tökéletesítése.

Azt mondhatnánk, hogy Znanecki a felsorolt faktorokkal a képzés során elérendő szerepeket vagy a funkcióelmélet szerint a testnevelő tanári funkciókat sorolja fel.**

A felsorolt irodalmi anyagok a tanári tevékenység minőségi megvalósulását voltaképpen a funkciók, a szerepek, illetve az ezekből fakadó konfliktusok köré rendezik. A tanárképzésnek, mint azt korábban írtuk, a tanári tevékenységek összességéből kell felépítenie modelljét, hiszen a kérdés lényegében az, hogy

-a testnevelő tanár szempontjából melyek a mindennapi, szubjektíve jelentős oktatási-nevelési problémák és ezeket, hogyan jeleníti meg önmaga számára?

---

* A szerző megjegyzése.

** Znaniecki I.: Nevelésszociológia.II.köt. Varsó. 1974. TF Könyvtár: FK-9175/d.

- A probléma érzékelés-feldolgozás-megoldás mely pszichikai tartalmát és folyamatát lehet rekonstruálni?

- Ezek a tudati (szekunder) tartalmak hogyan interpretálhatók megfelelően? /Miethling, 7/

Más szerzők vizsgálatai a tanári magatartás változására vonatkozóan /pl. Hinsch, 10/ ;(Dann és munkatársai, 11/ azt mutatták ki, hogy ez többnyire a hivatásukat kezdőknél jelentkezik. Merz /12/ egy empirikus vizsgálat alapján arra következtetett, hogy a "gyakorlat-sokkot" 3-4 év után teljesen legyőzik, belenőnek hivatás-szerepükbe, alkalmazkodnak a szó negatív vagy pozitív értelméhez. E megállapítás szintén igazolni látszik Miethling /7./ feszültségháromszög elméletét, azaz a súlypontok megkeresése az, amely a hivatás-szerep alakulását meghatározza. Merz /12/ megállapításával egyetértve Volkamer, /13/ a következő veszélyre is figyelmeztet: "A kognitív disszonancia ("gyakorlat-sokk") kifejlődése után a hivatás-szerepre való belenövés szakaszában egyrészt a "negatív rutin" megszerzése vagy stabilizálása, másrészt a tanár szubjektív megítélése feltételezhetően hozzájárul egy "felületes" cselekvésmegelégedettséghez" /Volkamer, 13/.

A felsoroltakat összegezve látható, hogy a tanárképzésben, véleményünk szerint, nagyon fontos szerepet játszó iskolai tanítási gyakorlatokkal a szerzők egyáltalán nem foglalkoznak. A leírtak mind lényegesek és közvetve vagy közvetlenül hatással kellene legyenek a képzésre, ezen belül az iskolai gyakorlatokra is. Egyetlen elemző munkát találtunk az iskolai tanítási gyakorlatokról, amely annak a tanárképzésben elfoglalt helyét és szerepét mutatja be. Ez az elemzés az összehasonlítás szempontjából nagyon tanulságos, mivel az NDK kétszakos tanárképzésében mutatja be az iskolai tanítási gyakorlatot.

E helyen csupán egy rövid részt idézünk. A többit hasznosabb vizsgálatainkhoz szervesen hozzákapcsolva ismertetni. "A gyakorlat azt mutatja, hogy a hallgatóknak a helyi körülmények megismeréséhez kb. 2-3 hétre van szüksége oly mértékben, hogy a tanítási és a tanításon kívüli munkájában egyaránt számításba vehessék. 3 hét után a hallgató munkájának színvonala jelentősen javul. /Boros G.-né, 14/. Ezzel szemben mi a 3. héttel befejezzük iskolai gyakorlatainkat. Nagy kérdés, hogy akár a funkcionális vagy a szereptanulás oldaláról vizsgáljuk a célok megvalósulását, sikerül-e azokat elérnünk? Valamit bizonyosan elérünk, de hogyan és milyen mértékben, ezt kívánjuk a továbbiakban bemutatni egy kérdőíves felmérés alapján.

3. Vizsgálat az "Iskolai tanítási gyakorlatok" hatékonyságának megállapítására

3. 1 A vizsgálat hipotézise

1. Feltételezésünk szerint az "Iskolai tanítási gyakorlatok" című tantárgy cél- és követelményrendszerében megfogalmazottakat a hallgatók elérik és teljesítik. "A tanári munka részt-tevékenységeit jártasság szinten sajátítsa el" /Tanterv, 15/. Ennek ellenére a további alternatív hipotézisek fogalmazhatók meg:

2. Az iskolai gyakorlatok cél- és követelményrendszere olyan általánosan megfogalmazott, hogy teljesítésük nem jelent a hallgatóknak különösebb nehézséget.

3. Az iskolai gyakorlatok tartalmi és szervezeti kérdései megoldatlanok és a főiskolai képzés lényegében nem az iskolai munkára készíti fel a hallgatókat.

3. 2 A hipotézisek felülvizsgálatára szolgáló módszerek

Hipotézisünk felülvizsgálatára ankét módszerrel kérdőíves formában /Orosz, 16/ verbális válaszokat kértünk a vizsgálatban részt vevő vezető testnevelő tanároktól és az 1988/89-es tanévben végzett hallgatóktól.

Az adatokat matematikai statisztikai módszerrel dolgoztuk fel, számítógépes eljárással alapstatisztikai paramétereket: átlag ($\bar{x}$), szórás (s), variancia (v), átlag hibája ($s_{\bar{x}}$), továbbá χ^2 eloszlást, rangkorrelációt számolva.

A kérdőívek feldolgozása után a vezetőtanárok és a hallgatók körében egyaránt mélyinterjúkat készítettünk irányított beszélgetés formájában.

3.3 A vizsgálatban részt vevő személyek

A vizsgálatban 41 vezetőtanár (30 budapesti és 11 vidéki), valamint 94 hallgató (48 férfi és 46 nő) vett részt.
Dolgozatunk csak a hallgatói kérdőívekre kapott válaszok értékelésével, értelmezésével foglalkozik.

4. Eredmények

(Az adatok értékelése, értelmezése.)

A hallgatói és tanári kérdőíveket azonos elvek alapján szerkesztettük az adatok összehasonlíthatósága és kapcsolatba hozhatósága érdekében.

ELTE TESTNEVELÉSI EGYETEM Könyvtára

A hallgatói kérdőívek önmagukban történő értékelése és értelmezése is lehetővé teszi a hipotézisekre adható válaszok megfogalmazását. A hallgató válaszainak ellenőrzése érdekében néhán kérdésnél összevetést teszünk tanároktól kapott válaszokkal is.

4. 1 Az időtartam elemzése

" Az iskolai gyakorlatokra úgy osztjuk be a hallgatókat, hogy alkalmuk legyen az általános iskolában és a középfokú iskolában is gyakorolni, valamint egy összefüggő gyakorlatot vidéken teljesíteni." /Tanterv, 17/

Ennek a tantervi előírásnak a következőképpen tettek eleget: a hallgatók 87,2 %-a minden iskolatípusban tanított, míg 12,8 %-a valamelyikben nem. A vidéki tanításnak 86,2 %-a tett eleget,ezzel szemben 13,8 %-a nem vett részt a vidéki munkában.

Az eredményeket úgy értékelhetjük, hogy a hallgatók lényegében eleget tesznek a lehetőleg minden iskolatípusban és vidéken való tanítás követelményének. Az eltérések lényegében olyan kivételeket jelentenek, akik válogatott versenyzők, vagy a TFSE bajnokságaiban úgy szerepelnek, hogy a vidéki tanítási gyakorlatot Budapesten teljesítik.

Fontos tudni, hogy a hallgatók megítélése szerint elegendő-e a tanítási gyakorlatok időtartama, amely

" - folyamatos (szeptembertől november végéig heti 2 alkalommal),

- az összefüggő (november végétől december közepéig, 3 hét),

- a II. összefüggő (a 2. félévben 2 hét)." /Tanterv, 18/

1. táblázat

A tanítási gyakorlatok időtartamának megítélése férfi-női bontásban

	Elegendő	Nem elég	Részben elég	Nem tudja	Összes
Férfi	22	12	13	1	48
Nő	12	18	16	-	46
N	34	30	29	1	94
%	36,2	31,9	30,9	1,1	100

A válaszok megoszlása sokféle következtetésre vezethetne, azonban nyilvánvaló, hogy csupán alig több, mint egyharmada a hallgatóknak tartja elegendőnek a fenti időtartamot tanári pályája előiskolájaként.

Az elemzéshez ugyancsak a hallgatók válaszait használjuk fel, miután a "nem elég", "részben elég" válaszok esetében indoklást kértünk.

Az indokokat az alábbiak szerint lehetett típusokba csoportosítani.

1. - a 2. félévtől minden félévben kellene tanítani;

2. - kevés az idő, nem tudnak igazán elmélyülni feladatukban;

3. - megelőző tanítási tapasztalatot kellene szerezni a főiskolán;

4. - túlzott a vezetőtanári irányítás;

5. - kevés az idő a tanulók megismerésére;

6. - több tanári típust kellene megismerni;

7. - nem készít fel az élet valós helyzeteire (mivel mintaosztályokban tanítanak);

8. - nem terjed ki minden pedagógiai szituációra, és az összes tantervi anyagra.

Az egyes típusok statisztikai megoszlását lásd a 2. táblázatban.

2. táblázat

A tanítási gyakorlatok "elégtelen", "részben elég" időtartamára vonatkozó válaszok indoklásának megoszlása férfi-nő bontásban

	0,0	1	2	3	4	5	6	7	8	Összes
Férfi	29	5	10	0	1	2	1	-	-	48
Nő	20	5	10	0	-	2	-	3	6	46
N	49	10	20	-	1	4	1	3	6	94
%	52,1	10,6	21,3	0	1,1	4,3	1,1	3,2	6,4	100,0

A táblázatban legfölül szereplő számok a típusok sorszámait jelölik.

Az elemzést azzal kell kezdeni, hogy a hallgatók 52,1 %-a nem írt indokot, holott csupán 36,2 %-a tartotta elegendőnek a gyakorlatok időtartamát (lásd az 1. táblázatot!) Akik indokot írtak, azok közül kiemelkedő számban (21,3 % - 20 hallgató!) a feladatban való elmélyülés lehetetlenségét jelölték meg. Ezt az indokot mindenképpen úgy kell értelmeznünk, hogy a gyakorlatok időtartama az iskolai munkáról csupán a felszínes tájékozódásra elegendő. A "2. félévtől minden félévben kellene tanítani" válasz is ezt erősíti meg, hiszen olyan igény megjelenését hordozza, amely a probléma megoldásmódját is tartalmazza. A többi típusok tartalmi problémákat fejeznek ki, ami lényegi szempontokra világít rá, és úgy gondoljuk, hogy képzésbeli konzekvenciái is lehetnének. Például: a 8-as típus, amely a pedagógiai szituációk és a tanítható anyag szűkösségét emeli ki, vagy a 7-es, amely nem tartja valósnak a tanítási helyzeteket és az 5-ös, amely nem biztosítja a tanulók megismerését, nevelési kérdéseket érintenek.

Fontos visszaidézni az 52,1 %-ot akik nem indokoltak és megemlíteni azt is, hogy az indokot megfogalmazó 47,9 % nagyobb arányban a női hallgatók közül került ki (26 nő, 19 férfi).

Az időtartam elemzésénél egy összehasonlítást szeretnék tenni a mi egyetemünk és az NDK kétszakos testnevelőtanár-képzésnek tanítási gyakorlatokra fordított időtartama között. Az összehasonlításból hasznos tanulságok vonhatók le.

Az összefüggő iskolai gyakorlat 11 hétig tart, beleértve mind a két tárgyat. Ha a testnevelésre jutó óraszámokat összehasonlítjuk a TF-en biztosított tanítási gyakorlat óraszámával, akkor minimális az eltérés.(Lásd a 3. táblázatot.)

3. táblázat /Boros G.-né,19/

Az iskolai tanítási gyakorlat adatai az NDK-ban és a TF-en

Sporttudományos Kar, NDK

Képzési idő	Isk.tan. gyak.	Hospitálás	Tanítás	Tanórán kív. tevékenység	Összefüggő isk. gyak.	Összefüggő tanítás
4 év-kétszakos képzés;	480-500 óra (2 szak) 15,6 %	kb. 100 óra 40,8 %	80-90 óra 35,7 %	50-60 óra 22,5 %	155 óra 63,3 %	70-75 óra 29,6 %
félévenként 13,5 tanítási hét	240-250 óra testnevelés 7,8 %					

TF, Magyarország

Képzési idő	Isk. tan. gyak.	Hospitálás	Tanítás	Tanórán kiv. tevékenység	Összefüggő isk. gyak.	Összefüggő tanítás
4 év egyszakos képzés; félévenként, 13 tanítási hét	230-240 7,6 %	Kb. 140 59,57 %	45-50 20,21 %	40-50 óra 19,15 %	1.85 óra 36,17 % II.56 óra 23,8 %	15-18 óra 7,02 % 15-18 óra 7,02 %

Amennyiben csupán az összefüggő iskolai gyakorlat 11 hetes időtartamát és nem a táblázat valamennyi rovatát elemezzük, akkor a 11 hetes időtartamot és annak folytonosságát szeretnénk kiemelni. Ha két tantárgy esetében is, de ez majdnem egy teljes oktatási szemeszter amit az iskolában folyamatosan eltöltenek. A TF tantervében szereplő 2x3 hét is alig tenne ki folyamatosan másfél hónap iskolában tartózkodást. Úgy véljük ennek a különbségnek a jelentősége nem az egy-egy tárgyra jutó óraszámok mennyiségében, hanem az iskolában való huzamos jelenlét hatásában rejlik.

Mindez érthetőbbé válik amikor a dolgozat következő fejezetében a formai, szervezeti sajátosságok elemzésénél is összevetjük a két rendszert egymással.

4.2 A gyakorlatok formájának elemzése

A hallgató "a testnevelő tanári munka minden gyakorlati vonatkozásával életszerű, valós helyzetben találkozzon. Ennek során a vezetőtanár által irányított keretek között alkalmazza a főiskolán szerzett elméleti és gyakorlati ismereteket..." /Tanterv, 20/ folyamatos és két összefüggő iskolai gyakorlat formájában, Budapesten és vidéken.

Arra a kérdésre, hogy a tantervben megjelölt formát alkalmasnak tartja-e a tanári munkára való felkészítéshez, a hallgatóink nagy része (74,5 %) megfelelőnek tartja választ adta. Részben alkalmasnak' a válaszolók egyötöde (20,2 %) és elenyésző azoknak a száma akik a "nem megfelelő" minősítést jelölték meg.

Az elfogadásnak ilyen mértékét szemben az időtartamra adott válaszokkal úgy értékelhetjük, hogy a prolémák az idő dimenziójában ragadhatók meg számunkra.

Feltehetően nagyobb tanultságot igényelne a formai kérdések valós megítélése. A "nem", illetve "részben" válaszok esetén indoklást kértünk, amely indoklásokat nem igazán ítélhetők "formai" indokoknak. A következő indokokat fogalmazták meg:

- "a vezetőtanár saját stílusát erőlteti rá a tanárjelöltre" (9,6 %)

- "az elméletben tanultak alkalmazhatatlanok az életben" (3,2 %)

- "a vezetőtanártól csak keveset lehet tanulni" (3,2 %)

- "a hallgató nem kap elég önállóságot" (5,3 %)

A felsoroltak mind módszertani és nem formai indokok, ami alapján az a megállapítás húzható alá, hogy a 21,3 %-nyi hallgatónak az el nem fogadásához nincsenek reális érvei. Ezt igazolják ezen hallgatóknak a változtatására vonatkozó javaslatai is, hiszen ezek a felsorolt indokokra vonatkoznak, amelyek mint megállapítottuk módszertaniak. Így a javaslatok is módszertani változtatásokat sorolnak fel, mint:

- "a tanárjelölt több egyéni formát alkalmazhasson, kapjon nagyobb önállóságot" (6,4 %).

- "jobb oktatásra van szükség a főiskolán" (3,2 %),

- "több idő kellene a tanítási gyakorlathoz" (4,3 %),

- "a vezetőtanár segítse a hallgató egyéniségének kialakulását" (1,1 %),

- "a vezetőtanár alkalmasságát ellenőrizni kellene" (1,1 %).

Itt fontos visszatérni az NDK-ban alkalmazott összefüggő iskolai gyakorlat részletesebb bemutatására, amely, mint láttuk 11 hét folyamatos iskolában való tartózkodás alatt valósul meg. A 11 hetet 3 részre bontják, és egyre több és önállóbb feladatot kapnak a hallgatók. Ezek a feladatok szervesen épülnek hozzá az egyetemen tanult elméleti és gyakorlati ismeretekhez. Például a 2. részben: önálló óravázlat készítése az előzetesen felbontott tanítási egység alapján, és 3 testnevelési óra megtartása. "Sportfórum" előkészítése, tanításon kívüli sportmunka. A gyakorlat 3. részében (5-11. hét) a hallgató 10 órát teljesen önállóan kell tanítson a vezetőtanár jelenléte nélkül. /Boros G.-né,21/

A mi gyakorlatunkban nincs meg a fennti tagozódás és nem fokozatosan hanem egyszerre kerülünk bele a feladatok elvégzésébe. Nem mindig érezzük az elméleti, illetve a gyakorlati ismereteink szerves kapcsolódását az iskolai gyakorlat állította feladatokhoz.

"A gyakorlat azt mutatja, hogy a hallgatóknak a helyi körülmények megismeréséhez kb. 2-3 hétre van szüksége olyan mértékben, hogy a tanítási és tanításon kívüli munkájában egyaránt számításba vehessék. A 3. hét után a hallgató munkájának színvonala jelentősen javul. "/Boross G.-né, 22/

Mi pedig mindkét alkalommal (I-II. összefüggő gyakorlat) pontosan a 3. hét végeztével távozunk az iskolából. Szervezeti téren tehát jelentős változtatásokat kellene végrehajtani a hatékonyság érdekében.

Az időbeli és a formai kérdések összefüggését mutatják azok a válaszok is, amelyeket a gyakorlat időtartamának elemzésénél már bemutattunk. Ezek a válaszok lényegében az NDK gyakorlatában megfogalmazottakat tartalmazzák.

4.3 A hallgatók felkészültségének elemzése

A tanítási gyakorlatok eredményességét döntő mértékben határozza meg a hallgatók elméleti és gyakorlati tudása. Önmagukat a következőképpen ítélték meg elméletben és gyakorlatban.

4. táblázat

A hallgatók megítélése elméleti felkészültségükről

férfi-női bontásban

	Megfelelő	Nem felel meg	Részben	Összesen
Férfi	37	-	11	48
Nő	29	2	14	46
N	66	2	25	94
%	70,2	2,1	26,6	100,0

5. táblázat

A hallgatók megítélése gyakorlati felkészültségükről

férfi-nő bontásban

	Megfelelő	Nem megfelelő	Részben	Nem tudja	Összes
Férfi	23	6	18	1	48
Nő	12	10	23	1	46
N	35	16	41	2	94
%	37,2	17,0	43,6	2,1	100,0

Különös, hogy a kifejezetten gyakorlatias jellegűnek tűnő egyetemi képzésben a hallgatók a gyakorlati tudásukat minősítik alacsonyabb szintűnek, mint az elméleti tudásukat. Vagy ez talán valóban igazolja azt az állandóan ismételt véleményt, hogy "túl sok az elmélet" és "nem elég a gyakorlat".

Az adatok értelmezése komoly veszélyre figyelmeztet, hiszen a hallgatók saját megítélésük szerint gyakorlati felkészültségben (a sportági technikák tudása) jóval gyengébbek, mint elméletben. A testnevelési órákon az eredményesség egyik meghatározó faktora a tanár gyakorlati felkészültsége. A véleményt adó hallgatóknak erre már csak a diploma megszerzése után lesz lehetőségük.

A hallgatók a tantervi törzsanyag oktatásában jelentkező nehézségek okát keresve, az előzőket igazolva a gyakorlati hiányosságokat jelölték meg.

6. táblázat

Az oktatási nehézségek okai férfi-nő bontásban

	Elméleti hiányosságok	Gyakorlati hiányosságok	Nem tudja	Nem válaszolt	Összes
Férfi	12	16	13	7	48
Nő	9	28	5	4	46
N	21	44	18	11	94
%	22,3	46,8	19,1	11,7	100,0

A nemek szerinti különbségek ebben a táblázatban a legnagyobbak, ami a lányok hiányosabb gyakorlati felkészültségére figyelmeztet. Kedvezőbb fogalmazással a lányok összértékelése szerényebb, nem olyan magabiztos mint férfi hallgatótársaiké.

E kérdés vizsgálatához szükségesnek tartjuk a vezetőtanárok véleményének ismertetését is az alaposabb elemzés szempontjából.

A vezetőtanárok véleménye összefügg a hallgatói megítélésekkel, ugyanis 53,7 %-a tartja jónak a hallgatók elméleti felkészültségét, 39 %-a részben, és mindössze 2,4 % minősíti elégtelennek.

A gyakorlati tudás megítélésében is hasonlóak a hallgatók önértékeléséhez ui. csak 34,1 %-át ítéli jónak, míg 58,5 % csak részben és 7,3 % elégtelennek. (Vesd össze a 4-5 táblázatokkal!)

7. táblázat

Tanárok véleménye a hallgatók elméleti és gyakorlati felkészültségéről

	Megfelelő	Nem megfelelő	Részben	Nem tudja	Összes
Elméleti	53,7 %	2,4 %	39,0 %	4,9 %	100,0 %
Gyakorlati	34,1 %	7,3 %	58,5 %	0	100,0 %

A tanári értékelés és a hallgatói önértékelés közötti hasonlóságra feltétlenül és komolyan oda kell figyelni, hiszen a tanárképzés szempontjából fontos konzekvenciák hordozója.

4.4 A módszertani kérdések elemzése

A hallgató elméleti és gyakorlati felkészültségének minősítéséből logikusan következne valamilyen szintű összefüggés megléte módszertani tudásuk megítélésével. Természetesen nehéz egyértelműen definiálni, hogy a módszertani ismeretek elméleti vagy gyakorlati tudásként értelmezhetők-e? A hallgatók viszont elég kedvezően ítélik meg módszertani tudásukat.

1. - "elegendő az első óra megtartásához", 67,0%
2. - "csak órarész megtartásához elegendő", 26,6%
3. - "teljesen tájékozatlan", 2,1%
9. - "nem tudja megítélni", 4,3%

Az adatok elfogadhatóságát szintén a vezetőtanárok véleményével összevetve lehet megítélni.

8. táblázat

A vezetőtanárok véleménye a hallgatók módszertani tudásáról

	1	2	3	9	Összes
N	18	19	1	3	41
%	43,9	46,3	2,4	7,3	100,0

A táblázat 1-től 9-ig oszlopainak jelentése megegyezik az 1-9. pontok jelentéseivel.

Az adatok összevetésekor nem írható le a hallgatói és a vezetőtanári vélemények egyezése miután a hallgatók kedvezőbben ítélik meg önmagukat, mint vezetőtanáraik. A vélemények eltérésének okát valószínű, hogy a hallgatók, szerintünk pozitív önbizalma jelentheti. Mivel a módszertani ismeretek valójában csak a gyakorlat által szerezhetők meg, így ennek megítélésében van a legkevesebb tapasztalatuk, hiszen a főiskolai tantárgyak között egyetlen egy módszertani tárgy sincsen. Az elméleti és gyakorlati vizsgáik érdemjegye viszont közvetlen információ számukra tudásuk színvonaláról. Módszertani kérdésben viszont teljesen járatlanok.

A tanárok véleménye ugyancsak figyelmeztető jel a képzési struktúra módosítására, hiszen az elégtelen módszertani felkészültséget emeli ki.

Nagyon érdekes az az információ, az előzőekkel egybevetve, hogy milyen fejlődésben megy keresztül a hallgatók módszertani tudása, ugyancsak saját megítélésük alapján. Azt a kérdést tettük fel számukra, hogy kialakul-e egyéni módszertani arculatuk a gyakorlat alatt?

Az előző kérdésnél tapasztalt önbizalmuk tovább fokozódik, hiszen több mint 50 % "igen"-nel válaszolt. Mindössze 17 %-a válaszolt "nem"-el, sőt 24,5 % jártasság szintig emeli módszertani tudását.

Szembetűnő a férfi hallgatók nőkkel szembeni pozitívabb önértékelése, hiszen míg 11 női hallgatónál nem alakul ki a módszertani arculat, addig ezt csak 5 férfi állítja.

5. Következtetések

A dolgozatban bemutatott eredmények elemzése alapján az alábbi következtetések fogalmazhatók meg:

1. A vizsgálat hipotézise, amely szerint a hallgatók az "Iskolai tanítási gyakorlatok" című tantárgy cél- és követelményrendszerét elérik és teljesítik. Tantervi megfogalmazásban ez azt jelenti, hogy "A tanári munka résztevékenységeit jártasság szinten sajátítsa el."

Az adatok elemzése alapján azt kell mondani, hogy valóban csak egyes résztevékenységek esetében jutnak el a jártasság szintig. Amennyiben a módszertani tudás színvonalát összefoglaló kategóriának tekintjük a tanári munkában, akkor csak a vezetőtanárok 58,6 %-a jelenti ki, hogy ezt a színvonalat elérik. Ez az érték pedig alatta van annak a statisztikai értéknek, amelyet szignifikánsnak lehet nevezni, vagyis a hipotézisünket nem sikerült igazolni.

2. Másik hipotézisünk az volt, hogy a tantervi cél- és követelményrendszer általánosan megfogalmazott, ennek teljesítése nem okoz nehézséget a hallgatóknak. A vizsgálati eredményeink azt igazolják, hogy igenis nehézségekkel, elsősorban gyakorlati hiányossággal küzdenek, saját és a vezetőtanárok véleménye alapján is. (Lásd a 6-7. táblázatokat!) E hiányosságok ellenére a vezetőtanárok elfogadják a gyakorlatot, sőt a hallgatók érdemjegyben kifejezett teljesítményeit is igen magasra értékelik: fiúk 4,46, lányok: 4,60, együtt a válaszadó évfolyam átlaga 4,51. /Jelentés 23/ Ez tehát azt jelenti, hogy teljesítik a követelményeket, mégpedig nagyon jó eredménnyel. Viszont egyértelművé teszi a hipotézis állítását, hogy a teljesítés nem okoz nehézséget, míg a hiányosságaik ellenére sem. Tehát a tanterv valóban általánosan fogalmaz, és általánosan is követel.

Taxonómiailag nincsen rendben a cél- és követelményrendszer, amit a hallgatók és tanárok véleményei támasztanak alá.

3. Utoljára azt a hipotézist fogalmaztuk meg, hogy az iskolai gyakorlat tartalmi és szervezeti kérdései megoldatlanok és a főiskolai képzés lényegében nem az iskolai munkára készíti fel a hallgatókat.

Úgy gondoljuk, hogy a vizsgálati adatok elemzése igazolja a hipotézisben megfogalmazottakat, hiszen akár a hallgatók elméleti, gyakorlati, módszertani felkészültségét, vagy a gyakorlat időtartamát elemeztük, mindegyik esetben ez igazolódott be. Így ha közvetve is de bizonyítást nyert, hogy nem az iskolai munkára készülünk (a gyakorlatokat kivéve) a főiskolai tanulmányaink során. Ennek nem mond ellent a 2. hipotézis kapcsán írott magas tanulmányi eredmény sem, amint azt ott is kifejtettük.

JEGYZETEK

1. Tanterv: A Tanári Szak nappali tagozat Tantervi Irányelvek. 1979. Érvényes az 1978/79. tanévtől. 403 p.

2. Zibolen E.: (= Vas M.: A tanári tevékenység mint tanárképzési modell. Felsőoktatási Testi Nevelési Konferencia. Veszprém. 1985. 369-371.)

3. Istvánfi Cs.: Korszerű tanárképzés a Testnevelési Főiskolán. Veszprém. 1985. 345-349. p.

4. Vass M.: A tanári tevékenység mint tanárképzési modell. Felsőoktatási Testi Nevelési Konferencia. Veszprém. 1985. 369-371. p.

5. Choutkova, B.: A felsőfoku testnevelő tanárképzés tanterve és a tanterv strukturája. (= A testnevelő tanárképzés korszerű tartalmi kérdései,Bp. 1983. 43. p.)

6. Kis J.: A testnevelő tanárok szerepjellegzetességei. (= A testnevelő tanárképzés korszerű tartalmi kérdései. Bp. 1983. 91.)

7. Miethling, W-D.: Fiatal testnevelő tanárok belső konfliktusai és szorongásai. (Sportunterricht, 1982. 11. 420-425.) TF Könyvtár: 10551.)

8. Wiedemann, B.: Lehrangst. München. 1978.

9. Rusiecki, J.: A testnevelő tanár modelljével kapcsolatos munkákból. (Kultura Fizyczna, 1979. 1. 18-20.) TF Könyvtár: FK-8872

10. Hinsch, R.: Einstellungswandel und Praxisschock bei Jungen Lehrern. Weinheim und Basel. 1979.

11. Dann, H.-D. - Coletta, B. - Müller Fohrbrodt, G. - Helmreich, R.: Umweltbedingungen innovativer Kompetenz. Stuttgart. 1978.

12. Merz, J.: Berufszufriedenheit von Lehrern. Weinheim und Basel. 1979.

13. Volkamer, M.: Die Angst der Lehrers. (Sportunterricht, 1980. 10. 377-380.)

14. Boros G.-né: Az iskolai tanítási gyakorlat az NDK testnevelő tanárképzésében. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1983. 2. 148.)

15. Tanterv, Uo.: 403. p.

16. Orosz S.: A mérés eszközei. (=Ágoston Gy. - Nagy J. - Orosz S.: Méréses módszerek a pedagógiában. Tankönyvkiadó. Bp. 1974. 166. p.)

17. Tanterv, Uo.: 403. p.

18. Tanterv, Uo.: 403. p.

19. Boros G.-né: uo. 149. p.

20. Tanterv, Uo.: 403. p.

21. Boros G.-né: Uo. 147.p.

22. Boros G.-né: Uo.: 148. p.

23. Jelentés a Magyar Testnevelési Egyetem 1988/89. tanévi munkáról, 1989. 29. p.

GUBACS, Klára

Analysis of the Effectiveness of Practice-teaching

In my paper I made "School teaching practices" the subject of analysis, with the help of a questionnaire-investigation. 41 supervising teachers and 94 university students took part in the investigation. I carried out the analysis of practice-teachings' effectiveness according to the logic of the system of aims and requirements included in the curricular program. I got the following results.

In the students' opinion the practice time is not long enough according to their opinion their practical grounding is not thorough enough and this causes serious problems for them during their practice, they consider it right and agree with the tradition of having their practice in several different schools and under the guidance of several different teachers because it means more experience for them, they found a difference between the practical and theoretical knowledge of supervising teachers in the countryside and in Budapest.

The statements drafted in the hypothesis of the present paper were not justified in all cases. It is important to underline that instruction carried out at the college, with the exception of the only "practice-teaching", does not prepare students for working in a school.

ГУБАЧ Клара

Анализ эффективности школьной учебной практики

В своей работе я изучала "школьные учебные практики" с помощью анкетного измерения. В исследовании принимали участие 41 заведующий преподаватель и 94 студента. Анализ эффективности школьной учебной практики я сделала по логике системы целей и требований учебного плана. Я пришла к следующим результатам:

- студентам не хватает продолжительности практики,
- по их мнениям они недостаточно подготовлены с практической стороны, во время практики это представляет им трудности,
- они согласны с тем и считают хорошим практику у нескольких преподавателей и в нескольких школах для приобретения большего опыта,
- они нашли разницу между практическим и теоретическим знанием провинциальных и будапештских учителей.

Гипотезы работы не во всяком случае потвердились. Важно подчеркнуть, что образование студентов в институте направлено не на школьную работу с исключением этой единственной "школьной практики".

MAKSZIN Imre - DUNHAM, Paul Jr.

A testnevelő tanárok szakmai tevékenységrendszere

I. Bevezetés

Azok a tények, hogy a tanár rendelkezik az oktatandó tárgy anyagának ismeretével, és ezt a tanulóknak meg kell tanítania továbbá, hogy ő a felelős minden feladatért amelyben a tanulók részt vesznek, valamint az, hogy ő az elsőszámú döntéshozó, jelentősen meghatározzák tanórai tevékenységét, magatartását.

Ennek ellenére csak az elmúlt húsz évben kezdődtek meg a rendszeres kutatások arra vonatkozóan, hogy megkíséreljék feltárni a tanári magatartást és tevékenységet meghatározó tényezőket. A tanári tevékenységre vonatkozó első tanulmány a Bookhout /1/ által vezetett rendszeres kutatási programok alapján készült el a Columbia Egyetem (New York) Tanárképző Fakultásán és Ohio államban. A program eredményeként egy Video Adatbank Tervezetet alakítottak ki úgy, hogy a testnevelő tanárok tevékenységét egy normál testnevelési órán írja le. Lényegében véve egy olyan többdimenziós rendszerről van szó, amelyet úgy kell elképzelnünk, hogy a különböző időben végzett tanári tevékenység minden egyes szegmentje kódolható legyen, dimenziónként egyszer. Hatféle dimenziót alakítottak ki, amelyek a következők:

- tevékenység;
- a tevékenység leírása;
- módszer;
- irány;
- tananyag;
- időtartam;

A felsorolt dimenziók mindegyike különböző kategóriákra osztható fel. A kategóriák lehetővé teszik a tanár tevékenységének legpontosabb leírását, kiválasztva az adott tanári tevékenység szegmentjének kódját. Például ha a tanár a következőket mondja egy tanulónak: "Hajlítsd a csuklódat amikor a büntetődobást végrehajtod!" Ezt a következőképpen kódoljuk:

- előkészítő oktatást (tevékenység) végez;
- szóban (módszer);
- egy tanulónak (irány);
- kosárlabdában (tananyag);
- kb. 3 mp-ig (időtartam).

Látható, hogy a rendszer célja a testnevelő tanárok szakmabeli magatartását és a másokkal való kommunikációját leírni. A rendszert úgy tervezték meg, mint egy kutatási eszközt, amelyet a képmagnóra felvett tanári tevékenységek (magatartások) leírására használnak fel. Más szóval lehetővé teszi mindannak a számbavételét amit a tanár a tornaterembe lépéstől a teremből való kilépésig tesz.

Ez a rendszer a "tevékenység" dimenziót tekinti kulcsfontosságúnak. A tevékenységkategóriák igen nagy számát dolgozták ki, ezáltal a specifikumok minél jobb leírását biztosítva. Ezt a pillanatnyilag végső rendszert Anderson és Barette /2/ írták le, és mint említettük a tevékenység-dimenziót tekintik az alapnak, amelyen az összes többi nyugszik.

Tanulmányunkban csupán a "tevékenység"-dimenziót elemezzük. Célunk az volt, hogy a nálunk teljesen ismeretlen kategóriarendszert megpróbáljuk alkalmazni a testnevelő tanáraink tevékenységének leírására. A kérdés az vajon alkalmas-e a magyar gyakorlat, a magyar tanári tevékenységrendszer pontos megragadására, leírására.

Néhány egyszerű változtatást eszközöltünk, hogy jobban visszaadhassuk a tipikus magyar testnevelési óra karakterét és vizsgálatunk speciális szándékát.

6 vezető testnevelő tanár (3 férfi és 3 nő) önkéntes alapon vett részt vizsgálatunkban. Tanítási gyakorlatuk átlaga 18 tanév, vezetőtanári tevékenységük átlagos időtartama 6,8 év volt. Mindegyikük a Testnevelési Főiskolán szerezte tanári diplomáját, nappali tagozaton.

Minden vizsgálatban részt vevő tanárt arra kértünk, hogy egy átlagos testnevelési óra keretében kislabdahajítást oktasson. Egy hét elteltével ismét kislabdahajítás volt az oktatási anyag, de a tanárok "megbecsülték" a tanulók technikai tudását a kislabdahajításban. Mindkét órát képmagnóra vettük. A kamerát úgy helyeztük el a tornateremben, hogy ne zavarja az óra menetét, azaz a tanár és a tanulók tevékenységét, és egyben folyamatosan filmezhessünk.

A felvételek elkészítése után elemeztük és megpróbáltuk kódolni a tanári tevékenységeket az előzőekben bemutatott szakmai tevékenységrendszer /Anderson és Barette,2/ alapján.

Az elemzést úgy végeztük el, hogy a monitoron nézett felvétel alapján meghatároztuk a tanár tevékenységét és századmásodperc pontossággal mértük annak idejét.

1.1 Tevékenységek meghatározása

Elemzésünkben a következő definíciókat használtuk, amelyek alapján kódoltuk a tanári tevékenységeket:

1. Szervezés: amikor a tanár ismerteti a tanulókkal elhelyezkedésüket a gyakorlatvégzés közben, helyzetüket, csapatbeosztásukat, a csapatok mozgását az egyes munkahelyekre és azt, hogy mikor kell tevékenykedniük.

2. Előkészítő oktatás (tájékoztatás): minden olyan információ, amelyet a tanulók a feladat végrehajtásához használnak fel, és elsődlegesen a gyakorlás megkezdését teszi lehetővé.

3. Szerekről való gondoskodás: amikor a tanár előkészíti az oktatáshoz szükséges szereket és/vagy előkészíti a munkahelyeket a tervezett tevékenységekhez.

4. Egyidejű oktatás: az olyan oktatás, amikor a tanár a tevékenység végzése közben ad információt a tanuló(k)nak.

5. Hivatalos ténykedés: például az olyan tevékenység amikor a tanár játékot vezet vagy jegyzőkönyvez.

6. A gyakorlatok vezetése: olyan tanári interakció a tanulókkal, együttes végrehajtás esetében, ami a gyakorlat megkezdését, ütemezését, befejezését jelzi.

7. Közbülső vagy kiegészítő oktatás: olyan információátadást jelent, amely például a végrehajtás technikájára vonatkozik. Miután a tanár megállította a gyakorlást, az egész osztály figyelme mellett gondoskodik az információátadásról.

8. Megfigyelés: a tanulók motoros teljesítményének, munkavégzésének csendes megfigyelését jelenti.

9. Várakozás: olyan szünet amikor a tanár várja például, hogy a tanulók visszahozzák az eldobott szereket. A tanár lényegében véve aktív, de semmi megfigyelhetőt nem tesz.

10. Adminisztráció: a tanulókkal az óra elején és az óra végén lezajló kapcsolat vagy más az iskola életével kapcsolatos esemény.

11. Magatartás kódok: olyan események, amikor a tanár a tanulók egymás közötti (társadalmi, szociális) kapcsolataira vonatkozóan tesz megjegyzést.

12. Kapcsolatnélküliség: minden olyan tevékenység, amelynek a testnevelési órához semmi köze nincs, mint például: megkötni egy tanuló haját, vagy órán kívüli egyéni beszélgetés.

13. Szerekkel történő foglalkozás: olyan esemény amikor a tanár előkészíti, elhelyezi, rendbehozza, visszahozza a szert vagy szereket.

14. Bejelentett ellenőrzés: amikor a tanár közli az osztállyal, vagy a tanulóval, hogy jól végezték vagy végezte el a kijelölt feladatokat, vagy ismerteti a hiányosságot.

15. Osztályozó ellenőrzés: amikor a tanár konkrét ellenőrzést végez és előre elkészített papíron rögzíti a tanulók teljesítményét.

16. Tornaterem elhagyása: amikor a tanár bizonyos időre, meghatározott okból elhagyja a tornatermet.

1.2 Megállapítások

Mindegyik tevékenység esetében 0,01 mp-nyi pontossággal összegeztük az időt és az óra időtartamához viszonyított százalékos értékekben fejeztük ki. A százalékos értékeket az első testnevelési óra, második testnevelési óra, férfi tanár, női tanár és teljes időtartam bontásban határozzuk meg. Az adatokat az 1. táblázat összefoglalva tartalmazza a felsorolt bontásban. Ugyanez a táblázat, az összehasonlítás kedvéért, tartalmazza az amerikai testnevelő tanárok Barette (1977) által mért adatait.

Az eredmények lehetőséget adnak a rendszer magyarországi használhatóságának az értékelésére, értelmezésére, továbbá a kultúrák közötti összehasonlításra. Első próbálkozásunk szerint a rendszer dimenziói és a tevékenységdimenzió kategóriái jól használhatók és adaptálhatók hazai környezetben.

1.3 Eredmények

Az összefoglaló részletes 1. táblázat tanulmányozásakor szembetűnő, hogy a két eltérő feladatú első és második óra tevékenységszerkezetében milyen változás jelenik meg. Amikor az egész osztály (minden tanuló) értékelése a feladat (2. óra), akkor kevesebb időt töltenek a szervezéssel, az előzetes oktatással, egyidejű és kiegészítő oktatással, bejelentett ellenőrzéssel és a kapcsolatnélküli tevékenységgel, viszont több időt fordítanak a gyakorlat vezetésére, a tanulói tevékenységgel való foglalkozásra, értékelő ellenőrzésre és többször hagyják el a tornatermet.

Néhány tevékenység esetében az előzetes trend összekeveredik. A férfiak több időt fordítanak a szerekről való gondoskodásra, a teljesítmények megfigyelésére és az adminisztrációra, mint a nők. A nők többet, a férfiak pedig kevesebb időt fordítanak hivatalos tényked ésre, a várakozásra és a szerekkel való foglalkozásra.

Fontos megjegyeznünk, hogy így első olvasásra milyen idegen számunkra mindegyik kategória, mivel teljesen hiányzik a tanári tevékenységek ilyen tipusú rendszerbe foglalása és értelmezése. Jóllehet naponta ezt csináljuk, erre készítjük fel, vagy kellene felkészítenünk a hallgatóinkat, mégsem "neveztük nevén a gyereket".

A tanári tevékenység nemek szerinti vizsgálata alapján egyértelmű, hogy a férfi tanárok több időt fordítanak a közbülső vagy kiegészítő oktatásra, mint női kollégáik (18,2%-7,4%), és egy kicsivel több időt szánnak a szerekkel való foglalkozásra (8,6%-5,1%). A férfi tanárok ugyancsak több időt szántak a bejelentett ellenőrzésre (2,8%-1,4%) és az osztályzásra is (4,2%-2,2%), mint a nők.

Az összes többi tevékenységre mért idők feltűnően azonosak. Ez a tény jól jelzi azt, hogy a vizsgálatban részt vevők mind a Testnevelési Főiskolát végezték el, így tanítási (vezetőtanari) tapasztalataik közel azonosak. Érdekes, hogy ez az adat meglepően egyezik azzal a nemzetközi irodalomban Cheffers és Mancini (3) által publikáltakkal, hogy "A különbségek a férfi és női tanárok között általában alacsonyak és nem szignifikánsak, maximálisan figyelembe véve az összes kategóriát".

1.4 Az amerikai adatokkal való összehasonlítás

Az Anderson /2/ által közelmúltban publikált adatok az óra alatti tevékenységek időtartamának százalékos megoszlásáról lehetővé teszi a magyar és amerikai testnevelők tevékenységstruktúrájának nyers összehasonlítását.

Fontos előrebocsátanunk, hogy az adatokat és azok kódolását két nagyon különböző körülmény mellett végezték el, és így ezek összehasonlítását csak nagyon óvatosan tehetjük meg. Az óvatosság mellett azonban érdekes az összehasonlítás, mivel néhány valós kulturális különbségre és sok hasonlóságra hívja fel figyelmünket.

Az adatok szerint a magyar testnevelők kétszerannyi időt fordítanak a szervezésre (14,2%-7,1%), a gyakorlatvezetésre pedig 15-ször többet (14,7%-1,2%) mint amerikai kollégáik. A két tevékenységben található jelentős diszkrepancia feltehetően jól világítja meg azt a hangsúlyozottabb követelményt amely tanterveinkben fizikai képességfejlesztésre vonatkozik. Ezen kívül azt is jelenti, hogy a központi, államilag előírt tantervek kötelező jellegük miatt több sportági anyagot tartalmaznak, mint az amerikaiak, ahol lényegében szabad választás alapján oktat a testnevelő.

További igazolása ennek a közbülső oktatás kiterjedtebb alkalmazása is (12,8%-5,6%), ami az oktatás miatt megszakított gyakorlás révén nagyobb lehetőséget nyújt az új feladat megszervezésére, amit az amerikai tanárok az egyidejű oktatással (17,1%-3,9%) szándékoznak elérni.

1. táblázat

A tanítási tevékenységre fordított idő százalékos megoszlása a férfi és női vezetőtanárok és amerikai testnevelő tanárok óráin

	Férfiak			Nők			Összesített			
							1. órák	2. órák	együttes	Amerika
	1 óra	2 óra	$\bar{x}$	1 óra	2 óra	$\bar{x}$	$\bar{x}$	$\bar{x}$	$\bar{x}$	
Szervezés	13,4	12,5	12,9	15,7	15,2	15,5	14,6	13,8	14,2	7,1
Megelőző oktatás	14,5	10,8	12,6	16,0	12,1	14,1	15,3	11,5	13,3	14,2
Szerekről való gondoskodás	1,2	2,8	1,8	1,3	0,9	1,1	1,2	1,8	1,5	2,1
Egyidejű oktatás	1,5	0,8	1,1	8,0	5,4	6,7	4,8	3,0	3,9	17,1
Hivatalos ténykedés	2,4	0,0	1,1	4,7	7,6	6,1	3,5	3,7	3,6	7,5
Gyakorlatok vezetése	12,3	13,6	13,0	15,3	17,4	16,4	13,8	15,4	14,7	1,2
Közbülső oktatás	22,7	14,0	18,2	10,3	4,5	7,4	16,4	9,4	12,8	5,6
Megfigyelés	14,2	20,1	17,2	19,9	17,7	18,8	17,1	18,9	18,0	21.1
Várakozás	9,4	7,8	8,6	2,5	7,6	5,1	5,9	7,8	6,9	4,1
Adminisztráció	1,9	3,6	2,8	1,9	2,2	2,1	1,9	2,9	2,5	4,5
Magatartási kódok	0,0	0,9	0,5	0,0	0,7	0,4	0,0	0,8	0,4	2,0
Kapcsolatnélküliség	0,0	2,1	1,1	0,6	1,1	0,9	0,3	1,6	0,9	10,2
Szerekkel való foglalkozás	2,1	1,3	1,7	1,7	1,8	1,7	1,9	1,5	1,7	1,7
Bejelentett ellenőrzés	4,4	1,5	2,9	1,7	1,1	1,4	3,0	1,3	1,4	2,2
Osztályozó ellenőrzés	0,0	8,0	4,2	0,0	4,4	2,2	0,0	6,3	2,2	3,2
Tornaterem elhagyása	0,0	0,2	0,1	0,3	0,4	0,4	0,1	0,3	0,4	0,2

Az a nagyobb időmennyiség, amelyet az amerikai tanárok a nem szakmai tevékenységre (10,2%-0,9%) fordítanak, ugyancsak jól tükrözi az órák és az iskola kevésbé formális jellegét az amerikai kultúrában.

Az, hogy sok tevékenységben az időbeosztás hasonló a két kultúra esetében nem igazán meglepő, hiszen az oktatási folyamat kultúrák fölötti tevékenység (túllép az egyes kultúrákon).

1.5 Következtetések

A tanári tevékenységrendszer ilyen elemzése jó lehetőséget kínál a többi dimenzió kategóriáinak feltárására is, ezáltal teljessé téve a rendszert.

A rendszer egyes elemeinek hazai alkalmazási lehetőségeit további vizsgálatokkal kell használhatóvá formálni és pontosan kipróbálni. Így a tanárképzést valóban a tanár mindennapi tevékenységéből kiindulva pontosan, taxonómiailag sokkal világosabban lehet megtervezni.

Ezek ismeretében az egyes tevékenységi kategóriákhoz szükséges készségeket és jártasságokat is ugyanilyen pontosan tudjuk megfogalmazni és kialakításuk folyamatát megtervezni.

IRODALOM

1. Bookhout, E.: Teaching Behaviour in Relation to Socio-Emotional Climate of P. E. Classes. (Research Quarterly, 1967. 38. 336-347.)

2. Anderson, W. G.: Physical Education Teachers' Professional Functions. (= Analysing Physical Education and Sport Instruction. Human Kinetics Books, Champaign, Inc. 1989. 109-327.p.)

3. Cheffers, J. - Mancini, V.: Teacher-Student Interaction. (= Anderson, W. - Barette, C.: What's Going on in Gym?
Metor Skills: Theory Into Practice, Newton, CT 1973, 39-50.)

MAKSZIN, Imre - DUNHAM Paul Jr.

Physical Education Teachers' Professional Activity System

In our study we undertook the task of systemizing p. e. teachers' professional activity on the basis of a comparative analytical investigation. Cooperation with the co-author and the already published American /Anderson Barette, 1989. /and Hungarian/ Mrs Biró and colleagues 1980-84, 1988. / literary materials made the comparison possible. For the sake of comparison we followed

the categories used by Anderson-Barette in the case of activity-dimension. In addition to comparison we also kept in mind the opportunity of introducing the.activity-categories in Hungary, too. For this reason we gave the denotational content of the categories adjusted to the national practice. The results prove well that the activity-structure is a factor depending upon the aim of the lesson and perhaps the most flexible element of the dimensions of method, curriculum or duration, for example. Compred to the American ones Hungarian physical education lessons are more organized, as a result of the clearly given aim and requirement system. They are more effective, too

МАКСИН Имре - Данам, Пол

Система профессиональной деятельности преподвателей физкультуры

В нашей работе мы поставили целью,чтобы на основе сравнительного анализа ввести в систему профессиональную деятельность учителей физкультуры. Сравнение сделали возможным сотрудничество с соавтором так как и использование опубликованной американской /Андерсон- Беретт,1989/ .и венгерской /Бироне и др. 1980-84, 1988/ литературы. Чтобы сравнение стало возможным,мы последовали за категориями,применяемыми у Андерсон - Беретт в случае димензии деятельности. Кроме сравнения мы имели в виду и возможность венгерского введения категорий деятельности. По этой причине мы сформулировали знаменательность категорий, применяя их к венгерской практике. Результаты хорошо показывают,что структура деятельности является фактором,который зависит от цели урока и является почти самым гибким элементом измерений, по отношению н-р к методам, учебному материалу или продолжительности. Венгерские уроки физкультуры являются больше организованными по сравнению с американскими уроками из-за конкретно определённой системы целей и требований. Поэтому может быть они являются и более эффективными.

MAKSZIN Imre

Tantárgyi korszerűsítés szükségessége empirikus vizsgálat tükrében*

1. Jelenlegi helyzet a szakirodalom tükrében - Bevezetés

A szakemberképzés megújítása központi feladattá vált és válik egyre hangsúlyozottabban. Az ország politikai arcképének változása és a demokrácia térhódítása a közoktatás és a felsőoktatás területén a hatékony és nemzetközi szintű képzés kialakítását teszi szükségessé. A testkultúra területén a szakemberképzés alakulása történetileg nézve is sajátos vonásokat hordoz, amely sajátosságok a mai napig éreztetik hatásukat, és meghatározzák a képzés jellegét. Ezek közül döntő, hogy a testkulturális tevékenység nagy mértékben gyakorlati tevékenység, elsősorban a motoriummal van kapcsolatban. A tanárképzés szempontjából ez azt jelentette, hogy a tanár képes legyen a gyakorlatban bemutatni az oktatásra kerülő új gyakorlatokat, illetve sportági feladatokat. Ennek megfelelően dolgozzák ki a képzés szervezésének és módszereinek rendszerét. A kidolgozott rendszer ma is működőképes "kis hibákkal". A "kis hibákkal" úgy értelmezhető, hogy a rendszer kidolgozta a képzés módszereit, viszont elhanyagolta a képzésen belül a képzésben résztvevők tanítási készségeinek kialakítását. Más szavakkal: felkészíti a hallgatót (ha felkészíti!) az oktatásra kerülő tananyag gyakorlati bemutatására, viszont nem gondoskodik megfelelő szinten e bemutatott tananyag tanításához szükséges jártasságok, készségek kialakításáról.

A probléma lényegében véve tantervi probléma, hiszen a testkultúra területét sem kerülte el a fejlődésnek az a jellegzetessége, hogy egyre több és újabb információt szívott fel, amelyeket lényegesnek tartott, ezáltal a képzésben terjedelmi gondokkal küszködött és küszködik ma is. Más szavakkal ezek a sajátosságok egyre magasabb követelményt támasztanak a képzéssel szemben, aminek az a következménye, hogy:

---

* Az 1990. évi rektori pályázat II. helyezett dolgozata.

- terjedelmessé válnak a tantervek;

- a szakma fejlődéseként átdolgozzák a tantárgyi programokat;

- a tevékenységi célok is változnak, így változnak a követelmények is.

Ezek a következő problémákat eredményezik:

- új tantárgyak felvétele a tantervbe, óraszámok meghatározása;

- szétaprózottá válik a tanterv;

- azonos témák ismétlődnek különböző tantárgyak keretében;

- nő a különbség a szaktudomány fejlettsége és a szakemberképzés között;

- hogyan határozható meg a szükséges tudásmennyiség és a teljesítményszintek, más szóval: az ismeretek mennyisége és jellege?

- a tanár személyiségének nevelése /Svoboda, B., 1/.

A hivatkozott szerző nagyon találóan jegyzi meg, hogy például "az egyes tárgyak felvétele a tantervbe, az óraszámok elosztása az egyes tantárgyak között és a tantárgyak elrendezése a tantervben sokkal inkább az általuk képviselt tudományágak fejlettségétől függ, sokkal inkább spekulatív elemzések és adott erőviszonyok eredménye, semmint a testkulturális szakmák társadalmi feladatainak elemzéséből kiinduló kutatások elméleti és empirikus eredményein, az egyes hivatásokkal szemben támasztott követelmények vizsgálatán alapulnak. " /Svoboda, B., 1,17. p./

Örvendetes, hogy legalább a "volt szocialista országok", tudományos együttműködés keretében erőfeszítéseket tesznek a problémák együttes feltárására és azok lehetséges megoldásainak kidolgozására (Lásd 6.sz. kutatási főirány!) Ebből idézünk most néhány szerzőtől ideillő megfogalmazást.

El kell fogadni azt a megállapítást, hogy a tantervben a tantárgyak struktúrája elsősorban azt kell biztosítsa, hogy programjaik megfeleljenek a testnevelő tanár és az edző által megoldandó feladatok és témák integrációs tendenciájának / Choutkova, B.,37. A kérdés természetesen az, hogy vajon megfelelnek-e a javasolt integrációs tendenciának? Hasonló vélemény az, amely azt hangsúlyozza, hogy a programokban biztosítani kell, hogy a leendő tanárok elsajátíthassák a tanári szerep normarendszerét, tipikus cselekvésmódját. Ilyen alapon szerepterveket és szerepprogramokat kell készíteni a tanárképzés programjaként.

Az ilyen tantervek értékmérője az lesz - "hogy képes-e és milyen szinten garantálja, a társadalmilag meghatározott szerepre való felkészülést." /Kis J., 4/

A kérdés az, vajon ismerjük-e eléggé ezeket a szerepnormákat, valós társadalmi körülményeket s tipikus cselekvési módokat? A tantervek elemzése azt eredményezte, hogy a válaszadásban elbizonytalanodtunk. Normarendszerünk van, de a tantervek, programok célrendszere csak általánosságban tartalmazza ezeket. Bizonytalan a válasz, ha az elmélet és gyakorlat arányát vizsgálva a tantervekben és programokban keressük a jelöltek iskola és gyermekközelségének lehetőségeit a képzési idő alatt. /Bíróné Nagy E.,5/

A szerző által jelzett elbizonytalanodás oka, hogy nincsenek igazi empirikus vizsgálatok az egyes tantárgyak esetében, amely vizsgálatok valóban lehetővé tennék a pontos tantárgyi cél- és követelményrendszerek megfogalmazását. Az így nyert információk a testnevelés-és sporttudományok valós és sajátos eredményei lennének.

Az utóbb hivatkozott szerző véleménye szerint "A testnevelő tanári cselekvésmódok elsajátítása általában eléggé alacsony szinten mozog. Úgy tűnik, a legegyszerűbbek a gyakorlat- és óravezetési szinten, az ezekhez szükséges cselekvési módokban kimerülnek. Ugyanakkor azokon a színtereken, ahol a testnevelő tanár, edző átütő erejű közéleti emberré válhat - például sportéletünk mozgatójává, szervezőjévé, a közművelés fontos energiahordozójává - a képzés nem tudja kellőképpen biztosítani a cselekvésmódok elsajátítását, gyakorlását." /Bíróné Nagy E.,6./

Az idézetet sokféleképpen értelmezhetjük, viszont egy dologban nem hagy értelmezési problémát az olvasóban, mégedig abban, hogy a cselekvésmódok a legegyszerűbbek a gyakorlat- és óravezetési szinten, és ezek valósulnak meg. Miután azt hangsúlyoztuk, hogy hiányoznak az empirikus vizsgálatok majd minden tantárgy esetében, így a tanítási gyakorlat című tárgyéban is, nem tudjuk elfogadni az idézett állítást, sőt éppúgy kidolgozatlanok és hiányoznak a taxonómiailag pontos cél- és követelményszintek. De lehet, és talán így is van, hogy azt feltételezzük ez a terület nem igényli az ilyen pontosságú cél-követelmény kimunkálását. Itt ugyanis sajátos készség, a tanítási készség kialakításáról van szó, amelyről nem tudni miért azt gondoljuk, hogy könnyen elsajátítható.

Az irodalmi anyagok ennek ellentmondani látszanak, hiszen a tanítási készség véleményem szerint a pedagógiai tevékenységben meghatározó elem olyannyira, hogy a nemzetközi kutatások a tanítói személyiségről áttevődtek a tanítási tevékenységre. "Azaz, annak a tanulmányozása helyett, hogy milyen a tanár, azt kezdték vizsgálni, hogy mit csinál, és ezeknek a cselekvéseknek mi a hatása a tanulói teljesítményekre." /Foster, J.K. és mts.,7/

A pedagógiai tevékenység elemzésében egyre jelentősebb szerepet kaptak a különféle megfigyeléses vizsgálatok, s ezekben a tevékenységet elemi részekre bontó kategóriarendszerek, az alapos, többszöri elemzést biztosító kép- és hangrögzítő berendezések, s a feldolgozás, elemzés lehetőségeit kitágító komputerek. Ezek a tárgyi feltételek lehetővé tették a folyamatváltozók pontosabb körülhatárolását, egzaktabb mérését, az eredménytelenség meghaladásának biztató perspektiváját nyitva a kutatás számára. / Falus I.,8/

"Ugyanazt az utat kell választani, amelyet az érettebb tudományok követnek. Ha a változók a jelenségek valamely szintjén nem mutatnak törvényszerű összefüggéseket, szét kell tördelni őket. A kémia, a fizika, a biológia lényegében úgy fejlődött, hogy az általa vizsgált jelenségeket és eseményeket mind finomabb elemzésnek vetette alá. Talán a tanítás kutatása is szilárd talajra találna, ha ezt az utat követné." /Gage, N.L., 8/

Magyarországon és a testneveléstudomány területén nem élünk ezzel a lehetőséggel, ami pedig az egyedüli lehetséges megoldás a felzárkózásra a többi tudomány mellé.

Nagyon fontos tehát, hogy tisztázzuk és a legapróbb részekre "tördeljük szét" a tanári felkészültség egyes területeit, és ezen belül pontosan vizsgáljunk meg minden területet, vagyis a tanári cselekvés minél elemibb részeit. Így lehetővé válik az elemi részek pontos meghatározása, könnyen elsajátíthatók, könnyen mérhetők, így a pedagógiai képzés jobban irányíthatóvá válik. Ezeket lényegében készségeknek tekinthetjük, mégpedig pedagógiai készségeknek, amelyet "... úgy határozhatunk meg mint a pedagógus tevékenységének olyan lényeges és gyakori, viszonylag jól elhatárolható komponenseit, amelyek a pedagógiai folyamat során különféle kombinációkban alkalmazhatók." /Falus L., 10/

Nem szándékozunk itt és most részletesen beszélni a pedagógiai készségek tartalmáról, jellegéről csupán néhány fontosabb tényt emelünk ki. Azokban az országokban, ahol nagy súlyt fektetnek a készségek tanítására ott elfelejtették megtanítani, hogyan kell az egyes készségeket alkalmazni az egyes tartalmak tanítására /Johnson, W.D., 11/.

Más arra figyelmeztet, hogy a technikai készségek összessége nem egyenlő a jó tanítással /Seidmann, E., 12/.

" A tanítási készségeknek kétségtelenül nagy jelentőségük van, és minden pedagógusképzési programban helyt kell kapniuk. Szintén nagyon fontos viszont ezen készségek felhasználásának képessége olyan szituációkban, amelyekben a tanárt igen változatos és nagyszámú inger éri." /Beattie, N.M., 13/

Aki jól ismeri egyetemünk képzési rendszerét azt is jól tudja, hogy ebben a rendszerben ilyen jellegű képzésről nem beszélhetünk. Tennivalónk tehát jócskán akad.

Tudományos munkánk keretében kísérletet tettünk a probléma valamelyes enyhítésére. Először is megkíséreljük a jelenlegi iskolai tanítási gyakorlatok részletes elemzését két irányból is: a vezető testnevelők és a hallgatók oldaláról.* Továbbá megpróbáltuk a képzés jobbítása érdekében feltárni azt a tanári tevékenységrendszert, amely a testnevelés oktatásra leginkább jellemző.

2. Anyag és módszer

A tanítási gyakorlatok elemzéséhez azonos elvek alapján kérdőíveket szerkesztettünk a vezetőtanárok és a hallgatók részére.

A vizsgálatban 41 vezetőtanár (30 budapesti és 11 vidéki), illetve 94 hallgató (48 férfi és 46 nő) vett részt.

Az adatokat számítógéppel dolgoztuk fel, alapstatisztikai paramétereket határoztunk meg, mint átlag ($\bar{x}$) , szórás (s), variancia (v), átlag hibája ($s_{\bar{x}}$).

3. Eredmények

Az adatok megbízhatóságára és objektivitására vonatkozóan elegendőnek tekintjük a vezetőtanárok hosszú gyakorlatát, hiszen átlagosan a megkérdezettek 12,6 éve végzik ezt a tevékenységet, és nagyszámú hallgatóval foglalkoztak.

1. táblázat

Egy vezetőtanárra jutó hallgatók száma

	$\bar{x}$	s
Férfi	39,48	9,5
Nő	42,75	9,7

Feltételezzük, hogy ezek a számok elegendőek a vélemények objektív elfogadására. Az iskolai gyakorlatok hatékonyságának egyik meghatározó összetevőjének azok időtartamát tekinthetjük. Elegendő-e a nappali tanári szak Tantervében megfogalmazott:

"- folyamatos (szeptembertől november végéig heti 2 alkalommal),

- az összefüggő (november végétől december közepéig, 3 hét),

*A vizsgálat hallgatói anyagának feldolgozása szakdolgozat formájában elkészült.

- a II. összefüggő (a 2. félévben, 2 hét)". /Tanterv, 14 / időtartam a tanítási készségek kialakítására?

2. táblázat

Tanítási gyakorlat időtartamának minősítése

	Elegendő	Nem	Részben	Nem tudja	Összesen
N	8	9	23	1	41
%	19,5	22,0	56,1	2,4	100

Jól látható, hogy csak kevesen (19,5 %) tartják elegendőnek az időt a szükséges tanítási készségek kialakítására. A tanárok 78,1 %-a nem, vagy csak részben tartja elégségesnek ezt az időtartamot, ami azért nagyon súlyos vélemény, mert közvetve azt jelenti, hogy nem alakulnak ki ennyi idő alatt a testnevelés tanításához szükséges, megfelelő szintű technikai készségek. A hallgató ezek birtoklása nélkül kezdi meg tanári tevékenységét. Ezek után nagyon fontos tudnunk, hogy a tanárok miként nyilvánítanak véleményt a készségek kialakításáról. A tantárgyi program azt fogalmazza meg, hogy legalább jártasság szintig el kell jutni a hallgatóknak a tanítási készségek birtoklásában. /Tanterv, 15/

3. táblázat

A vezetőtanárok véleménye a jártasság szint eléréséről

	Elérik	Nem	Nem tudja	Összesen
N	33	6	2	41
%	80,5	14,6	4,9	100

Sajátos ellentmondás, amelyet meg kellene tudni magyaráznunk. Egyfelől elégtelennek minősítik a gyakorlatok időtartamát, ami véleményük szerint lényegében az előzőekben megfogalmazottakat jelenti, másfelől 80,5 % úgy nyilatkozik, hogy elérik a jártasság szintet. Azért okoz gondot ez a két össze nem illő véle-

mény, mert azzal kezdtük az elemzést, hogy objektívnek tekintjük a válaszokat. Most melyik az objektív? Az elsőt biztosan annak kell tekintenünk, hiszen ezt a problémát az írásos véleményükben is megfogalmazták.

A jártassági szint megítélésében is el kell fogadjuk objektívnek véleményüket, hiszen a kérdés a tanítási munka résztevékenységeinek elsajátítási szintjére vonatkozott. E magyarázattal azért kellett várnunk, mivel az ellentmondás bemutatása tárja fel a tantárgyi program taxonómiai hiányosságait és elképesztő általánosságát. Ugyanis nem fogalmazza meg, hogy melyek ezek a résztevékenységek, a tevékenységrendszer, készségrendszer mely elemeire vonatkoznak. Nagyon általános formában értelmezve (ezt tették a vezetőtanárok) valóban eljutnak a jártasság szintig. Ez igazolja a Bíróné által megfogalmazottakat "a tantervek, programok célrendszere csak általánosságokat tartalmaz". Ezeket az általánosságokat pedig könnyű jártasság szinten teljesíteni. A vezetőtanárok jól ítélik meg, és érzékelik a cél- és követelményrendszer kidolgozatlanságát és a tanári tevékenységrendszer tisztázatlanságát.

E problémakörhöz szervesen kapcsolódik a hallgatók felkészültségének megítélése a gyakorlatok kezdetekor. Elméleti és gyakorlati tudásukat egyaránt véleményezniük kellett.

4. táblázat

A tanárok véleménye a hallgatók elméleti

és gyakorlati felkészültségéről százalékban

	Megfelelő	Nem megfelelő	Részben	Nem tudja	Összesen
Elméleti	53,7	2,4	39,0	4,9	100
Gyakorlati	34,1	7,3	58,5	0	100

A tevékenységközpontú tanárképzés, ilyennek kell tekintenünk a Testnevelési Főiskola képzését, ennek ellenére a vezetőtanárok a hallgatók gyakorlati felkészültségét alacsonyabbnak minősítik az elméletinél. Ez a gyakorlati felkészültség pedig nem a tanítási készségekben való gyakorlati tudást, hanem a sportági technikák tudását jelenti. Azt meg sem kérdeztük, hogy a tanítási készségekben milyen a hallgatók tudása. Igazi gondot itt voltaképpen az jelenti, hogy az iskolában elegendő lenne a tantervi anyag (általános iskola, középiskola) gyakorlati tudása, amely jelentősen alacsonyabb a főiskolán az egyes sportágakban megfogalmazott köve-

telményeknél. Mégis elégtelen a gyakorlati felkészültségük. Ennek hiányában kell kialakítanunk pedagógiai jártasságukat, amely az oktatás és nevelés eljárásainak a pszichológiai, pedagógiai és módszertani ismeretek általi tudatos felhasználását jelentik /Abdullina, O.A. és mtsai, 16./

Az egyes sportági tárgyak programjainak áttanulmányozása alapján megállapítható, hogy nemcsak az iskolai tanítási gyakorlatok tantárgy, cél- és követelményrendszere általánosan megfogalmazott, hanem az igazán tevékenységközpontú tárgyaké is. Így érthető, hogy a gyakorlati tudás a fenti értelmezés alapján nem kielégítő. A sportági tárgyak cél- és követelményrendszere tartalmazza az adott sportág oktatásának ismeretét is a különböző iskolafokokon. Ezek viszont a legáltalánosabban megfogalmazott részei a tantárgyi programoknak. Nem tisztázott, hogy például milyen sajátos készségeket igényel az úszás, a torna vagy bármely másik tantervi törzsanyagban szereplő sportág oktatása. Természetesen a sportági ismeretanyag oktatására, módszertani eljárásokra így nagyon kevés gondot fordítanak. Mi a megkérdezett vezetőtanárok véleménye ezek után a hallgatók módszertani felkészültségéről? Ítéletük megfogalmazását kategóriák felállításával segítettük, amelyek nyilván nem fedik le az összes lehetséges értékelő területet. A következő kategóriákat fogalmaztuk meg: 1. "Elegendő az első óra megtartásához", 2. "Csak órarész megtartásához elegendő"; 3. "Teljesen tájékozatlanok"; 9. "Nem tudja megítélni."

5. táblázat

A tanárok véleménye a hallgatók módszertani felkészültségéről százalékban

	1	2	3	9	Összesen
N	18	19	1	3	41
%	43,9	46,3	2,4	7,3	100

Sokan (43,9%) értékelik alkalmasnak a hallgatók tudását az az első óra megtartására, valamivel többen (46,3%) viszont csak órarészek megtartására tartják elégnek ezt a tudásmennyiséget. Ez tehát a kezdet, a kiinduló szint a gyakorlat elején, kérdés viszont, hogy hová jutnak el, milyen szintet érnek el a hallgatók.

Mi az erre vonatkozó kérdést nagyon költőien fogalmaztuk meg, azaz kialakul-e a hallgatók módszertani arculata a gyakorlatok eredményeként? Egy általános kategóriát és három taxonómiailag pontosabb kategóriát állítottunk fel a vélemények megalkotásához. (Lásd a 6. táblázatot.)

6. táblázat

A tanárok véleménye a hallgatók módszertani arculatának alakulásáról

	Kialakul	Nem alakul ki	Csak alapismeretig jutnak el	Jártasságig jutnak el	Nem állapítható meg	Összesen
N	9	3	10	15	4	41
%	22,0	7,3	24,4	36,6	9,8	100

A véleményeket többféleképpen elemezhetjük: egyfelől az idő szempontjából, azaz a tanítási gyakorlatok időtartamát a tanárok kevésnek tartják, így az alacsony értékek csak viszonylagosan alacsonyak. Ezért nincs elég idő a módszertani arculat kialakítására. Másfelől a kiindulási szinthez viszonyítva pozitív a fejlődés, hiszen 36,6 % szerint jártasságig jutnak el, 22 % szerint kialakul a hallgatók módszertani arculata (ami ugyan egy általánosan megfogalmazott kategória), de mindenképpen kedvező minősítés. Tovább vizsgálva az állapítható meg, hogy a tanárok 58,6 %-a szerint rendelkeznek elfogadható módszertani tudással, ami nem azt jelenti, hogy a gyakorlatok körül minden rendben van. Nem annyira az idői tényező elégtelen volta, mint inkább a kidolgozatlan cél- és követelményrendszer hiánya véleményünk szerint a legfőbb gond.

A hallgatók tanítási készségének, jártasságának megállapítására nincsenek pontosan meghatározott célszintek. Ebből fakadóan a jártasság értelmezésében is csupán tanári gyakorlatuk tapasztalatára hagyatkoznak (ami nem jelentéktelen).

Fontos tisztáznunk a jártasság és készség értelmezését, ami segít megérteni a taxonómiai tisztázatlanságokat és a kapott válaszokat is.

A pedagógiai készség fogalma a magyar szakirodalomban szigorúan csak tudatos tevékenység automatizált komponenseire vonatkozik, szemben például az angolszász vagy akár a szovjet szakirodalommal is, ahol a készség és a jártasság fogalma összemosódik. Az angol pedagógiai szótár "teaching skill" címszónál a következőket írja: "A tanulás előmozdításának képessége, amely megfelelő felkészítés és tapasztalat alapján alakul ki, és amelyet a termész-

ti adottságok is segítenek". /Good, 17/ Ugyanebben a szótárban skillnek - készségesnek azt nevezik, amit az egyén úgy megtanult, hogy könnyedén és pontosan tudja végrehajtani, vagyis ezt a készséget és jártasságot egyaránt magában foglalja. Korábban már hivatkoztunk egy szovjet szerzőre Abdullinára, aki szerint "A pedagógiai jártasságok az oktatás és nevelés eljárásainak a pszichológiai, pedagógiai és módszertani ismeretek tudatos felhasználása alapján történő alkalmazását teszik lehetővé... A pedagógiai tevékenység specifikus sajátosságai következtében nem automatizált tevékenységről van szó, hanem tudományosan megalapozott munkafogások tudatos alkalmazásáról." /Abdullina, 18/

"... a jártasságok a szakmai-pedagógiai ismereteket strukturált, rendezett, integrált formában foglalják magukban, s aktualizálják ezen ismeretek pragmatikus, felhasználásra kerülő részeit." /Szpirin,L.F., 19/

A fentiekből egy hazai szerző jogosan vonhatja le azt a következtetést, hogy " ... a pedagógiai jártasságok és készségek nem csupán empirikus úton elsajátítandó gyakorlati tevékenységek, hanem ismeretek és gyakorlati tevékenységek szintézise, amelyben a pedagógiai, pszichológiai és filozófiai és szaktárgyi ismeretek is realizálódnak. A pedagógiai jártasságoknak és készségeknek ez a sajátossága teszi lehetővé, hogy az integrált és gyakorlatra orientált pedagógiai képzés csomópontjai legyenek". /Falus,I.,20/

Úgy véljük, hogy a jártasságok és készségek ilyen integrált értelmezése nincs benne a tanári véleményekben, éppen a hiányosan megfogalmazott cél- és követelményszintek miatt. Igy az igazán jól tanító hallgatók megitélése is csupán a tapasztalati tényeken, az összbenyomáson alapul és nem annak pontos megítélésén, hogy mikor és hol alkalmazzák a készségeket. Lényegében a vezetőtanár dolga, hogy felkészítse a jelölteket az ilyen szakmai döntések meghozatalára. Ennek birtokában értékelhető pontosan a jelölt tanítása. Fontos viszont hangsúlyozni, hogy lényegében két különböző dologról van szó: 1. A tanításhoz szükséges készségek kialakításáról, és 2. Magáról a kialakított készségek alkalmazásáról, vagyis a tanításról. Hiszen "a készségek elsajátítása csak alapfeltétel, ezek alkalmazásához érzékenységre, képzelőerőre van szükség. A pedagógusnak kell eldöntenie, hogy egy adott osztályban a készségek mely kombinációja a megfelelő." /Perott, E., 21/

A szükséges készségkialakítás nehézségét jelzi, hogy ezek valójában a gyakorlatban nyernek értelmet, hiszen adott tanítási módszer kontextusában tanulmányozhatók és értékelhetők. "A módszert mindig adott tantárgyi célokhoz kell kapcsolni és talán adott tantervi tartalomhoz is." /Gall, M.D., 22/

Ezek a tények vezetnek oda, hogy valójában ízekre tördelve kell vizsgálni a tanítási folyamat minden változóját a pontos cél- és követelményrendszer felállításához, amely biztosítja a képzés hatékonyabbá tételét.

A tanárok tanítási gyakorlatról alkotott véleménye arra is rávilágított, hogy a hazai testnevelő tanárképzés gyakorlatából hiányzik egyszer a tanítási készségek pontos feltárása, megfogalmazása, másrészt a testnevelő tanár szakmai tevékenységrendszerének ismerete.

3. Összefoglalás

Tanulmányunkban az iskolai tanítási gyakorlatok elemzésével foglalkoztunk a vezető testnevelő tanárok, valamint a Testnevelési Főiskola tantervében megfogalmazott tantárgyi program előírásai szerint. Eredményeink alapján a tantárgyi programokban megfogalmazottak nagyon általános érvényűek, így nehéz az egyes pedagógiai készségek követelményeit pontosan meghatározni. E pontatlanság azt eredményezi, hogy a pedagógiai készség kialakításának a folyamata nincs megtervezve a főiskolai tantárgyak programjaiban.

A hiányos képzési folyamat mellett elégtelen a hallgatók gyakorlati felkészültsége is. Ez a tény azért is nagyon meglepő mert a vezetőtanárok véleménye csupán az iskolai tantervek gyakorlatanyagára vonatkozott, ami lényegesen szűkebb sportági anyagot tartalmaz a főiskolán oktatott anyagnál.
Vizsgálati eredményeink jól világítanak rá azokra a pontokra ahol az iskolai tanítási gyakorlatokban és a főiskolai képzésben egyaránt sürgősen változtatni szükséges.
Ezek véleményünk szerint a következők:

- az egyes tantárgyi célok pontos megfogalmazása,

- a megfogalmazott célok taxonómiai pontosságú lebontása, amely lehetővé teszi:

- a pedagógiai folyamat tervezését, és

- a követelmények megfogalmazását.

JEGYZETEK

1. Svoboda, B.: Elméleti és módszertani problémák a testnevelő tanár- és edzőképzés tartalmának kutatásában. (A testnevelő tanárképzés korszerű tartalmi kérdései. Bp. 1983. 30. p.)

2. Svoboda, B.: Uo. 17. p.

3. Choutkova, B.: A felsőfokú testnevelő tanárképzés tanterve. (A testnevelő tanárképzés korszerű tartalmi kérdései. Bp. 1983. 38. p.)

4. Kis J.: A testnevelő tanárok szerepjellegzetességei. (A testnevelő tanárképzés korszerű tartalmi kérdései. Bp. 1983. 91. p.)

5. Biróné Nagy E.: A testnevelő tanárok és edzők képzésének tapasztalatai a szocialista országokban. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1987. 1. 73. p.)

6. Biróné Nagy E.: Uo. 73. p.

7. Foster, J. K. és mtsai: Microteaching. (An Australian Journal of Teacher, 1979. 22. 112. p.)

8. Falus I.: A mikrotanítás elméleti és gyakorlati kérdései. Tankönyvkiadó. 1986. 18. p.

9. Gage, N. L.: Teacher Effectiveness and Teacher Education. The Search for Scientific Basis. Pacific Books, Palo Alto, California, USA. 95. p.

10. Falus I.: Mikrotanítás. Országos Oktatástechnikai Központ. Bp. 1975.

11. Johnson, W. D. Microteaching. (Journal of General Education, 1984. 2.)

12. Seidman, E.: A critical Look at Microteaching. University of Massachusetts. 1969.

13. Beattie, N. M. - Teacher, D. C. B.: Microteaching in the Training of Teachers. (Audiovisual Language Journal, 1971. 9.)

14. Tanterv a Tanári Szak Nappali Tagozat részére. Testnevelési Főiskola. Bp. 1978/79.

15. Tanterv: Uo. 403. p.

16. Abdullina, O. A.: Problema pedagogicseszkih umenyij. (Szovetszkaja Pedagogika, 1976. 176-184. p.)

17. Good, C. V.: Dictionary of Education. McGrow-Hill. 1969.

18. Abdullina, O. A.: Uo.

19. Szpirin, L. F.: Formirovanyije professzialno-pedagogicseszkih umenyij. Jaroszlavj. 1976.

20. Falusi I.: Uo. 26. p.

21. Perott, E.: Microteaching in Higher Education. Society for Research into Higher Education Guilford. 1977. 73. p.

22. Gall, M. D. és mtsai: Improving Teachers' Mathematics Tutoring Skills. A comparison of Videotape and Audiotape Feedback. (Eric Ed 049034) 1971. 22. p.

MAKSZIN, Imre

The Need for a Modernization of the Taugh Subjects, as Reflected in an Empirical Examination

In our study we dealt with the analysis of school practice-teaching, in accordance with the rules given in the subject programs for supervising p. e. teachers and in the curriculum of the HUPE. On the basis of our results we found that ideas drafted in the programs, are of a very general validity; therefore it is very difficult to give an exact definition of the requirements of the individual pedagogical skills. The result of this unreliability is that the process of shaping a pedagogical skill is not planned in the programs of college-level subjects. In addition to the imperfect instructional process the students' practical preparation is also inefficient. This fact is very surprising too because the supervising teachers' opinion concerned only the practical material of curricula, which contains a much less material of sport branches than the one taught at the college. Our results of examination throw a light upon certain points where it is absolutely urgent to make some changes in the practice-teaching and college-level instruction. In our opinion these are the following;

- the exact definition of the aims of the subject

- the decomposition of a taxonomical exactitude of the given aims, that makes it possible to

- plan the pedagogical process

- and to give the requirements.

МАКСИН Имре

Необходимость предметной модернизации в свете эмпирического исследования

В нашей работе мы занимались анализом школьных учебных практик с помощью руководящих учителей физкультуры и инструкций предметной программы, сформированной в учебном план плане Института физкультуры. По нашим результатам правила в предметных программах являются очень общими,поэтому является трудным определить чётко требования отдельных педагогических умений. Это неточность ведёт туда, что процесс формирования педагогического навыка неспланирован в предметных программах института.
Помимо этого неудовлетворительного процесса образования является недостаточной и практическая подготовленность студентов.Этот факт является удивительным и потому,что мнение руководящих преподавателей касалось только материала упражнений школьных учебных планов,которые содержают в себе намного меньше спортивного материала чем материал, который преподаётся в институте. Наши исследования хорошо отражают те пункты, которые необходимо надо срочно изменить так в школьных учебных практиках,как и в образовании в институте. По нашему мнению это следующие:

точное формирование отдельных предметных целей,
- разделение таксономической точности сформулированных целей, которое позволяет планирование педагогических процессов и сформирование требований.

ONYESTYÁKNÉ REIGL Mariann

Kosárlabdázók felmérő eljárásai*

Minden sportág - így a labdajátékok is igénylik a teljesítmények objektív megítélését. Két alapvető lehetőség kínálkozik a visszajelzésre: egyrészt fő támpont a mérkőzéseken nyújtott teljesítmény, más oldalról az egyes tesztekben, motoros próbákban elért eredmények adnak információkat az értékeléshez. A játék jellegéből adódóan a helyzetmegoldásokban az eredményesség a fő értékmérő, de a testi és fizikai háttérről elsősorban a teszteredmények alapján tájékozódhatunk.

A felmérő eljárásokra szükség van, mert

- segítik a sportágra kiválasztás folyamatát,

- az állapotellenőrzés, a teljesítmények változásának, a fejlődési tendenciáknak a megítélésében nagy segítséget adnak.

A jó sportági technikai és taktikai színvonal eléréséhez előfeltétel a megfelelő kondicionális, koordinációs és alkati képességek rendszere. Ennek megfelelően a közreadott teszteket az alábbiak szerint csoportosítottuk:

- testalkati vizsgálatok,

- fizikai képességeket vizsgáló tesztek,

- a technikai tudást mérő tesztek.

A tesztek kiválasztásánál elsősorban az alábbi tényezőket vettük figyelembe:

---

* Az 1990. évi rektori pályázat II. helyezett dolgozata.

- a próbák feleljenek meg az általános követelményeknek,

- a végrehajtás ne igényeljen túl sok időt és különleges, költséges eszközöket,

- a próbák leírása után orientáló értékeket tudjunk bemutatni,

- elsősorban saját mérési eredményekre támaszkodtunk, kiegészítve néhány hazai és külföldi felméréssel.

A dolgozatban közzétett tesztsor ismertetése nem jelent lezárt rendszert, szeretnénk a további kutatásaink eredményeivel, illetve a szakirodalomban ismertett eljárásokkal időről időre bővíteni.

Célunk az volt, hogy a szakemberek elé egy olyan összefoglaló munka kerüljön, amely tartalmazza a kosárlabdázásban alkalmazott mérési eljárások pontos leírását, alkalmazási területét, a végrehajtáshoz szükséges eszközigényt és lehetőleg az orientáló értékeket is. Miután az orientáló értékeket tartalmazó táblázatok döntő többsége saját méréseink eredményeit tartalmazza, így ezeknél nem tüntettük fel a forrást. Ettől eltérő esetben megjelöltük, hogy honnan származik az eljárás leírása és a mért eredmények.

1. A testalkati jellegek mérése

A testalkat felmérő eljárásainak elvégzésénél és ismertetésénél az "Antropológiai Praktikum II." /3/ módszertani javaslatait vettük figyelembe.

Ennek megfelelően a felmért jellegeket a következő csoportosításban adjuk közre:

1.1 a decimális életkor meghatározása,

1.2 a hosszúsági méretek és a testtömeg,

1.3 a körméretek,

1.4 a számított hosszúsági méretek.

1.1 A decimális életkor meghatározása

A számítás lehetővé teszi a születési dátum és a mérés időpontjának ismeretében a vizsgálati személy (továbbiakban: v. sz.) korának decimális értékben való kifejezését. A számítást táblázat segíti (1. táblázat). A felmérés dátumából elhagyjuk az évszám első két értékét, majd az évtizedek után felírjuk azt a táblázatbeli háromjegyű számot, amely a felmérés hónapja és napja metszési pontjában leolvasható. A kapott ötjegyű számból kivonjuk a születés időpontjának hasonló módon meghatározott értékét. Így

megkapjuk a v.sz. decimális életkorát. Az egyes életéveknek valójában sávok felelnek meg, általában az alábbi megoszlást használjuk:

11 éves: 10,501 - 11,500

12 éves: 11,501 - 12,500

1.2 Hosszúsági méretek és testtömeg

1.2.1 A testmagasság mérése

A talaj és a fejtető távolsága. A v. sz. egyenes, zárt állásban áll, amely azt jelenti, hogy a szemzug és a külső hallójárat által meghatározott egyenes vízszintes. A hosszúságot milliméter beosztású hitelesített antropométerrel mérjük.

Orientáló értékek: a 2. táblázatban.

1.2.2 A testtömeg mérése

A testtömeget kitárázott, vízszintesre állított személymérlegen 10 dkg-os pontossággal határozzuk meg. Jelentős hibaforrást eredményezhet az étkezések időpontja és a folyadékfelvétel-leadás alakulása.

Orientáló értékek: a 3.táblázatban.

1.2.3 A vállmagasság mérése

A talaj-vállcsúcs távolsága. A v.sz. a testmagasság mérésénél leírt módon helyezkedik el. A jobb oldal mérése az elfogadott.

Orientáló értékek: a 4. táblázatban.

1.2.4 Az ujjmagasság mérése

A talaj és a középső ujj végének a távolsága. A kar és a kéz tengelye az alkar meghosszabbításában helyezkedjen el.

Orientáló értékek: az 5. táblázatban.

1.2.5 Csípőtövismagasság mérése

Az elülső felső csípőtövis távolsága a talajtól. Ha problémát jelent a mérőpont kitapintása, a láb emelésével tudunk segíteni a csípőtövis megtalálásában.

Orientáló értékek: a 6. táblázatban.

1.3 A körméretek mérése

1.3.1 Mellkaskerület

A mérőszalagot (mm beosztású, nyúlásmentes szabócenti) hátul a lapocka alsó csúcsánál elől a mellbimbók felett vezetjük. A v.sz. a karját lazán a törzse mellett tartja.

Az adatfelvételt három pozícióban szokták elvégezni:

- nyugodt légzésnél,

- maximális belégzésnél,

- maximális kilégzésnél.

A gyakorlatban elfogadott, hogy csak a nyugodt légzésnél vett méretet vesszük fel. Amennyiben mindhárom értékkel dolgozunk úgy a légzés kitérést is számíthatjuk, amely a maximális ki- és belégzés különbsége.

Orientáló értékek: a 7., 8., 9. táblázatokban.

1.3.2 Felkarkerület nyújtva

A nyújtott függőlegesen tartott felkar középső harmadában a m. biceps (a kétfejű karizom) legkiemelkedőbb pontján vezetjük a mérőszalagot vízszintes síkban.

Orientáló értékek: a 10. táblázatban.

1.3.3 Felkarkerület hajlítva

A m. biceps (a kétfejű karizom) maximális akaratlagos megfeszítésekor a felkar legnagyobb kerülete.

Orientáló értékek: a 11. táblázatban.

1.3.4 Alkarkerület

Az alkar legjobban kidomborodó pontján vezetjük át a mérőszalagot. A kézfej a mérés alatt nyújtott tartásban van.

Orientáló értékek: a 12. táblázatban.

1.3.5 Combkerület

A mérőszalagot a nagy farizom alatt, a comb legjobban kidomborodó pontján vezetjük át, a comb hossztengelyére merőlegesen.

Orientáló értékek: a 13. táblázatban.

1.3.6 Lábszárkerület

A nyújtott lábszár legnagyobb kerülete.

Orientáló értékek: a 14. táblázatban.

1.4 Számítással kapott hosszúsági méretek

1.4.1 Felső végtag hossza

A vállmagasság és az ujjmagasság különbsége.

Orientáló értékek: a 15. táblázatban.

1.4.2 Az alsó végtag hossza

A csípőtövismagasság és a K korrelációs érték különbsége, ahol K:

130 cm-es testmagasság alatt 15 mm,

131-150 cm testmagasság között 20 mm,

151-165 cm testmagasság között 30 mm,

166-175 cm testmagasság között 40 mm,

176 cm testmagasság felett 50 mm.

Orientáló értékek: a 16. táblázatban.

2. A testi képességek mérése

A testi képességek nagy csoportjában három területet különböztetünk meg: a kondicionális, a koordinációs képességeket és az ízületi mozgékonyságot. A koordinációs képességeket is vizsgáló teszteket - mivel minden esetben valamely kondicionális képességgel együtt jelenik meg - nem vettük külön csoportba. Az ilyen jellegű teszteket besoroltuk a megfelelő kondicionális képesség csoportjába feltüntetve, hogy a teljesítmény alakulásában szerepet játszik valamely koordinációs képesség is.

Ennek megfelelően a tesztleírásokat az alábbiak szerint csoportosítottuk:

2.1 Kondicionális képességek

2.1.1. Az erőkifejtés nagyságának mérése,

2.1.2 A gyorsaság mérése.

2.1.3 Az állóképesség mérése.

2.2 Az ízületi mozgékonyság mérése.

2.1 Kondicionális képességek

2.1.1 Az erőkifejtés nagyságának mérése

Az erőkifejtés nagyságának a mérésére elsősorban indirekt eljárásokat használtunk. Ez azt jelenti, hogy az erőkifejtés tényleges nagyságát becsülni tudjuk. A legtöbb mérőeljárás egy testtájék, illetve több izomcsoport együttes erőkifejtésének a mértékére utal. Ezek az eljárások a gyakorlatban elfogadottak, mivel jól tükrözik a tényleges erőkifejtések szintjét.

2.1.1.1 Súlypontemelkedés Abalakov módszerrel

Alkalmazási terület: az alsó végtag dinamikus erejének mérése.

Eszköz: Abalakov-mérőműszer.

Végrehajtás: az eszköz görgős lapját - amely között a cm-es beosztású mérőszalag csúszik - a talajhoz erősítjük. A v.sz. derekára egy öv segítségével úgy csatlakoztatjuk a mérőszalagot, hogy alapállásban a 0-érték a talaj síkjával megegyezzen. Kis terpeszállásból karlendítéssel segített felugrást végeztetünk. A csípő emelkedésének mértékét a mérőszalagról közvetlenül leolvashatjuk. Ha az elrugaszkodás és a talajfogás helye nem esik egybe, az ugrást érvénytelennek tekintjük.

Értékelés: bemelegítés után három kísérletből a legjobb értékét jegyezzük fel.

Orientáló értékek: a 17. táblázatban.

2.1.1.2 Súlypontemelkedés Sargent módszerrel

Alkalmazási terület: az alsó végtag dinamikus erejének mérése.

Eszköz: cm-es beosztású falra illeszthető kartonlap vagy 1 cm-es lapocskákból álló elmozdítható mérőoszlop.

Végrehajtás: a v.sz. oldalt áll a falhoz a mérce mellé. Leolvassuk a fal felöli felnyújtott kar középső ujjának a magasságát, melyet a talajon állva a sarkak felemelése nélkül elér. Ezt követően páros lábról karlendítéssel felugrást végez és a fal felöli kézzel minél magasabban érinti a cm-skálát. A felugrással elért, valamint a talajtól mért érintőtávolság különbsége adja meg a felugrás nagyságát.

Értékelés: bemelegítés utáni három kísérletből a legnagyobb ugrás eredményét jegyezzük fel.

Orientáló értékek: a 18. táblázatban.

2.1.1.3 Helyből távolugrás

Alkalmazási terület: az alsó végtag dinamikus erejének mérése.

Eszköz: cm-es beosztású mérőszalag.

Végrehajtás: a v.sz. az elugróvonal mögé áll úgy, hogy lábfeje a vonalat nem érinti. Karlendítéssel segítve erőteljes páros lábú elrugaszkodást és elugrást végez előre.

Értékelés: az atlétikai versenyszabályoknak megfelelően mérjük a talajfogás és az elugróvonal közötti távolságot cm-ben.

Orientáló értékek: a 19. táblázatban.

2.1.1.4 Ismétléses súlypontemelkedés

Alkalmazási terület: az alsó végtag dinamikus erőállóképességének vizsgálata.

Eszköz: Abalakov-mérőműszer.

Végrehajtás: A mérési feladat alapvető végrehajtása megegyezik a korábban ismertetett súlypontemelkedés próbával. A sorozatugrások lemérése úgy történik, hogy a vizsgálatot végző leguggol a v.sz. elé és leolvassa a cm-szalagról az egymást követő ugrások magasságát. Az egyes ugrások után a szalagot visszahúzza 0-állásba. A feladatot két változatban végeztük el.

1. Egymást 2 s-os szünetekkel követő folyamatos 30 felugrást végzett a vizsgálati személy.

2. 20 egymást követő felugrást 1 perc pihenő után kellett megismételni.

Értékelés: a sorozatban végzett 30 felugrásból számított átlag és szórás meghatározása (cm). A jobb erőállóképességre a nagyobb átlagérték és a kis szórás utal. A 2. variációnál sorozatonként számítottuk ki az átlag és szórás értékeket. Ebben az esetben a sorozatugrások átlagai közötti kisebb differencia is a jobb erőállóképességet jellemzi.

Orientáló értékek: a 20, 21. táblázatokban.

2.1.1.5 Tömöttlabda-dobás előre

Alkalmazási terület: a váll- és törzsizmok gyorsasági erejének mérése.

Eszköz: 3 kg-os tömött labdák, cm-es beosztású mérőszalag.

Végrehajtás: a v.sz. a dobás irányában áll fel a dobóvonal mögött. Kétkezes mellső dobással a lehető legnagyobb távolságra dobja a tömött labdát. A dobás után a dobóvonalat átlépheti.

Értékelés: a dobóvonal és a labda leérkezési helye közötti távolság 10 cm-es pontossággal.

Orientáló értékek: a 22. táblázatban.

2.1.1.6 Hanyattfekvésből felülés térdérintéssel

Alkalmazási terület: a hasizomzat gyorsasági erejének mérése.

Eszköz: társ, stopperóra.

Végrehajtás: a v.sz. hanyattfekvés, tarkóratartás kiinduló helyzetből indul, lábfejét a társ szorítja a talajhoz. Térde kissé hajlított. Felüléskor könyökkel meg kell érinteni a térdet. Utána a fej, váll, könyök érinti a talajt.

Értékelés: mérjük a 30 s-alatti felülések számát (db).

Orientáló értékek: a 23. táblázatban.

2.1.1.7 Szorítóerő

Alkalmazási terület: a markolás erejében tükröződő általános erőkapacitás.

Eszköz: univerzális erőmérő.

Végrehajtás: a v.sz. tenyérnagyságához igazítjuk az erőmérő markolatát. Az erőmérőnek a tenyérárokba kell feküdnie. Nyújtott karral maximális erejű szorítást végez a v.sz. úgy, hogy közben az erőmérő nem érhet a lábához.

Értékelés: két lehetőségből elért legnagyobb szorítás értéke N-ban.

Orientáló értékek: a 24. táblázatban.

2.1.2 A gyorsaság mérése

A kosárlabdázásban a gyorsaságot, mint az egyik legfontosabb kondicionális képességet értékeljük. A játékra jellemzőek a rövid, gyors futások, irányváltoztatások. A gyorsaság különböző megnyilvánulási formáinak mérésére felhasználhatjuk a sportági mozgások egy részét is. A sportág sajátosságából fakadóan a mozgásokat gyakran labdakezeléssel együtt kell végrehajtani, ahol az eredményességet a labdabiztonság, az ügyesség, az egyes koordinációs képességek is befolyásolják.

2.1.2.1 15 m-es futás állórajttal

Alkalmazási terület: a felgyorsulás mérése.

Eszköz: 2 pár fotocellás berendezés.

Végrehajtás: a vizsgálatvezető 1 pár fotocellás készüléket a rajt vonalban, a második párat attól 15 m-re helyezi el. A v.sz. állórajttal indul a rajtvonal mögül. A berendezés méri azt az időtartamot, amely a 15 m-es távolság lefutásához szükséges.

Értékelés: a 15 m-es távolság 0,01 s-os pontossággal mért időtartama.

Orientáló értékek: a 25. táblázatban.

2.1.2.2 30 m-es futás állórajttal

Alkalmazási terület: a gyorsulási képesség és a mozgásgyorsaság mérése.

Eszköz: 30 m-es kimért pálya, stopperóra.

Végrehajtás: a v.sz. a rajtvonalnál áll fel és az atlétikai szabályoknak megfelelően hangingerre rajtol és a lehető legrövidebb idő alatt teljesíti a távot.

Értékelés: két kísérlet közül a jobb eredménye 0,01 s-os pontossággal.

Orientáló értékek: a 26. táblázatban.

2.1.2.3 30 m-es futás irányváltoztatással

Alkalmazási terület: a speciális lokomotorikus gyorsaság mérése.

Eszköz: röplabdapálya, stopperóra.

Végrehajtás: a 1. ábrán nyilakkal jelölt pályát irányváltoztatásokkal a lehető leggyorsabban kell teljesíteni. A fordulatoknál a vonalat minden esetben kézzel kell érinteni. A szakaszok hossza a következő: 9+3+6+3+9 m, amely összesen 30 m futást jelent. A feladat végét az alapvonalon való áthaladás jelenti.

Értékelés: a két kísérlet közül a jobb eredménye 0,01 s-os pontossággal.

Orientáló értékek: a 27. táblázatban.

2.1.2.4 Vonalfutás

Alkalmazási terület: a speciális mozgásgyorsaság mérése.

Eszköz: mérőszalag, stopperóra.

Végrehajtás: A teremben kijelölünk 5 m-re két vonalat. A v.sz. az indulóvonal mögött áll fel, a hangjelre indulva elfut az 5 m-re lévő vonalig, ahol kitámasztással érinti a vonalat s fut vissza az induló vonalig. Itt újabb kitámasztás, vonalérintés után fordul vissza. Három kifutás után a rajt/cél vonalon átfutva fejezi be a feladatot.

Értékelés: a rajttól a cél vonalán való áthaladás ideje 0,01 s-os pontossággal.

Változat: a két vonal távolsága 10 m-re kerül, ez a távolság jobban közelíti a mérkőzéseken előforduló futóterheléseket.

Orientáló értékek: a 28., 29. táblázatokban.

2.1.2.5 Slalomfutás

Alkalmazási terület: az irányváltoztatással kombinált mozgásgyorsaság mérése.

Eszköz: a 2. ábrán bemutatott kimért pálya, jelzőbólyák, stopperóra.

Végrehajtás: a v.sz.-nek a kijelölt pályát hangindítás után a lehető leggyorsabban kell teljesíteni.

Értékelés: a két végrehajtás közül a jobb kísérlet eredménye 0,01 s-os pontossággal.

Orientáló értékek: a 30. táblázatban.

Változatok: a kijelölt pályát módosítani lehet a 3. ábra szerint. A végrehajtás az előzőekben leírt módon történik.

Orientáló értékek: a 31. táblázatban.

1. Kuhn, W. /8/ két másfajta slalompálya rajzot mutat be, melyeket a felméréseknél használnak /4. ábra/, azonban orientáló értékeket nem közöl.

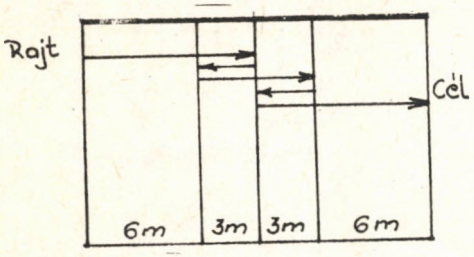
2. Freytag, W. /5/ az 5. ábrán bemutatott slalompályát javasolja. Ebben az esetben 30 s alatt megkerült karók száma jelenti a teljesítményt. Az alábbi tájékoztató értékeket közli:

	férfi	nő
alkalmassági határ	26	22
edzésre járók	29	24
NB I-es játékosok	30	26

2.1.2.6 Slalomlabdavezetés

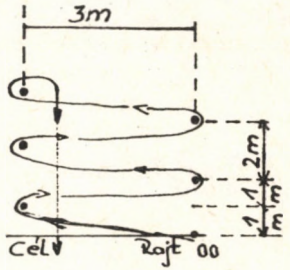
Alkalmazási terület: labdavezetéssel kombinált mozgásgyorsaság mérése.

Eszköz: a 2. ábrán kijelölt pálya, jelölőbóják, kosárlabda, stopperóra.



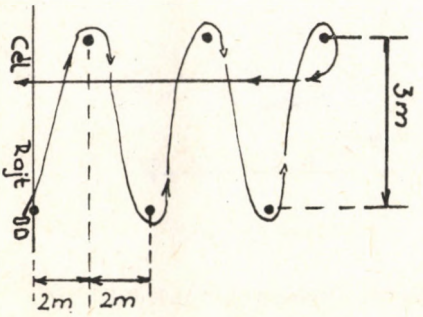
1. ábra

30 m fu ís irányváltoztatással



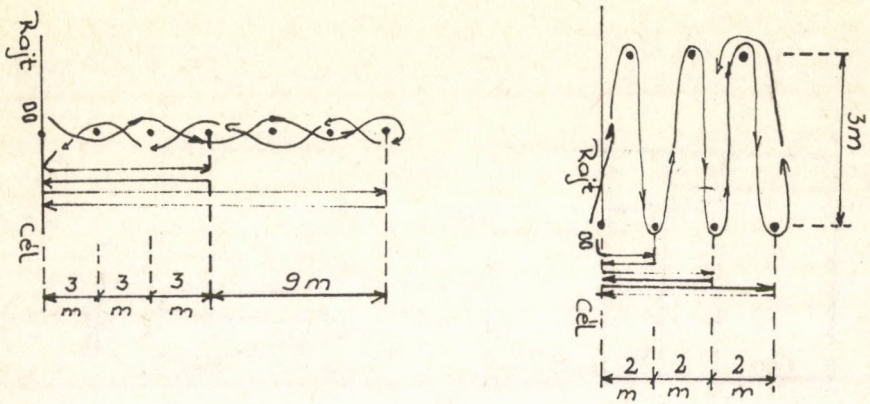
2. ábra

Slalompálya I.



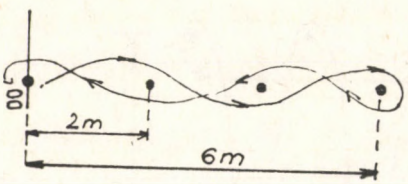
3. ábra

Slalompálya II.



4. ábra

Kuhn ajánlotta slalompályák



5. ábra

Freytag által javasolt slalompálya

Végrehajtás: a v.sz.-nek a kijelölt pályát hangindítás után a lehető leggyorsabban kell teljesítenie labdavezetéssel: A labdavezető kezet nem kötjük meg, de javasolt az irányváltoztatások utáni megfelelő kézváltás.

Értékelés: két kísérlet közül a jobb eredménye 0,01 s-os pontossággal.

Orientáló értékek: a 32. táblázatban.

Változat: a kijelölt pályát módosítani lehet a 3. ábra szerint. A végrehajtás a fentieknek megfelelően történik.

Orientáló értékek: a 33. táblázatban.

2.1.2.7 8x5 m futás □ mentén,

Alkalmazási terület: a védőlábmunkával kombinált mozgásgyorsaság mérése.

Eszköz: a 6. ábra szerint kijelölt pálya, jelzőbólyák, stopperóra.

Végrehajtás: a v.sz. a rajtvonalon áll fel s hangjelre indulva a □ vonalán halad arciránytartással úgy, hogy a vízszintes vonalakon oldalazva utánlépéssel, a függőleges vonalak mentén előre, illetve hátrafelé futással. A rajtvonalat lábbal érintve visszafelé is végighalad a pályán. A feladatot a rajt/cél vonal átlépésével fejezi be.

Értékelés: két kísérlet közül a jobb eredménye 0,01 s-os pontossággal.

Orientáló értékek: a 34. táblázatban.

2.1.2.8 Mozgékonyságot mérő próba

Alkalmazási terület: a fordulékonysággal kombinált mozgásgyorsaság mérése.

Eszköz: a 7. ábra szerint kimért pálya, stopperóra.

Végrehajtás: a v.sz. a derékszöget bezáró vonalak találkozásától hangjelre indul. Kifut a derékszög egyik szárán s az 5 m-es jelet kézzel érintve irányváltoztatás után visszafut az induló-helyhez. Itt mindkét lábbal rálépve a vonalra hátrafelé sarkazás után indul a derékszög másik szárán az 5 m-es jelig. Háromszor kell mindkét irányba kifutni. A feladatot a célvonal átlépé sekor fejezi be a v.sz. A "lepördülés" pontos végrehajtását meg kell követelni.

Értékelés: két kísérlet közül a jobb eredményre 0,01 s-os pontossággal.

Orientáló értékek: a 35. táblázatban.

2.1.2.9 Védőlábmunka

Alkalmazási terület: védőlábmunkával kombinált gyorsaság mérése.

Eszköz: a 8. ábrán kijelölt pálya, 3 jelzőbólya, stopperóra.

Végrehajtás: a v.sz. az indítóbólya mellett áll fel úgy, hogy kezével érinti. Hangjelre indulva kifut a jobb oldali bólyához megérinti majd hátrafeléfutással halad az indulóhelyig. Érintés után a másik oldalon is elvégzi a feladatot. Összesen háromszor kell ismételni a pályát. A feladatot akkor fejezi be a v.sz., ha az utolsó végrehajtás után kézzel megérinti a jelzőbólyát. (A jelzőbólyákat rögzíteni kell, hogy a v.sz. ne tudja elmozdítani.)

Értékelés: két kísérlet közül a jobb eredménye 0,01 s-os pontossággal.

Orientáló értékek: a 36. táblázatban.

2.1.2.10 Labdaátadás falra

Alkalmazási terület: speciális mozgásgyorsaság mérése.

Eszköz: kosárlabda, stopperóra, mérőszalag.

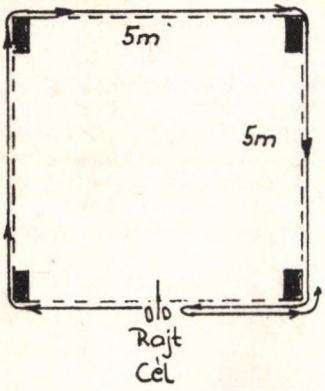
Végrehajtás: a v.sz. a faltól 2,5 m-re áll fel egy vonal mögött kosárlabda alapállásban. Hangjelre indítva 60 s-on keresztül kétkezes mellső átadást végez a falra. Ha a labda elgurul újra kell kezdeni a feladatot.

Értékelés: 60 s alatt végzett átadások száma. Az utolsó átadást akkor számoljuk, ha a labda már érte a falat.

Orientáló értékek: a 37. táblázatban.

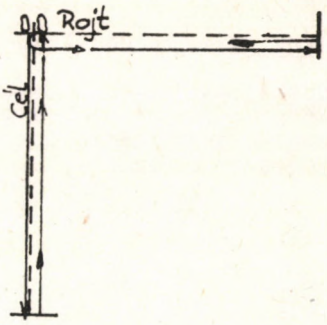
Variáció: Mitterbauer /11/ nehezített körülményeket javasol. A falon kijelölünk egy 0,5 x 0,5 m-es négyzetet, melynek alja a földtől 1,30 m-re van. A v.sz. a fentiek szerint hajtja végre a feladatot 30 s-on keresztül. Csak a négyzeten belül falat ért átadásokat számoljuk. A következő iránymutató értékeket javasolja:

	férfi	nő
alkalmassági határ	15	13
edzésrejárók	17	14
NB I-es játékosok	18	16



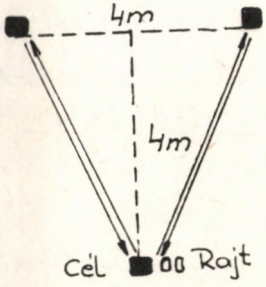
6. ábra

8x5 m futás mentén



7. ábra

A mozgékonyság pálya rajza



8. ábra

Védőlábmunka

Orientáló értékek: a 38.táblázatban.

2.1.2.11 Igazodás a labdához

Alkalmazási terület: speciális ügyesség mozgásgyorsaságban kifejezve.

Eszköz: kosárlabda, stopperóra.

Végrehajtás: a v.sz. kosárlabda alapállásban áll, mellkas előtt tartva a labdát. Jelre kidobja a labdát előre, gurulóátfordulást végez, és pattanás után a labdát elfogja. Hátrasarkazás után mégegyszer elvégzi a feladatot. A labda elkapása után a kezdő irányba sarkaz, és maga előtt földre teszi a labdát. Néhány gyakorlást engedélyezzünk a feladat elvégzése előtt. Ha túl kemény a talaj, kis szőnyeggel segíthetjük a gurulás végrehajtását.

Értékelés: a labda eldobásától a feladat végén a labda földre tételéig mérjük az időt 0,01 s-os pontossággal. A két kísérlet közül a jobb eredményét jegyezzük fel.

Orientáló értékek: a 39. táblázatban.

2.1.3 Az állóképesség mérése

2.1.3.1 Cooper-teszt

Alkalmazási terület: az aerob állóképesség mérése.

Eszköz: kijelölt 400 m-es futópálya, stopperóra.

Végrehajtás: a v.sz. állórajttal indulva 12 perc alatt a lehető leghosszabb távot teljesíti a pályán. A táv közben lassabb futás esetleg rövid séta megengedett.

Értékelés: 12 perc alatt teljesített távolság m-ben.

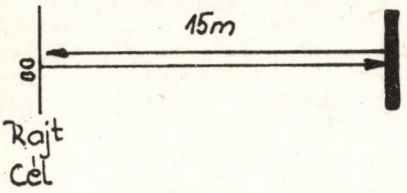
Orientáló értékek: a 40. táblázatban.

2.1.3.2 10x(2x15) m futás 10 s szünetekkel

Alkalmazási terület: az anaerob állóképesség mérése.

Eszköz: 1 db pad, mérőszalag, stopperóra.

Végrehajtás: a 9. ábrának megfelelően mérjük ki a pályát. A v.sz. hangjelre indulva teljesíti a feladatot. A célbaérkezés után 10 s pihenő elteltével újra futja a távot. Ezt összesen 10-x ismétli meg. A pihenőidőt külön stopperórával mérni kell, s visszaszámlálással tudatni a v.sz.-lyel.



9. ábra

10x/2x15/ m futás

Értékelés: a kísérletek idejét 0,01 s-os pontossággal jegyezzük fel. Ebből a legjobb végrehajtás idejét, illetve a 10 ismétlés átlagát, szórását számoljuk ki. A két eredmény közötti különbség, illetve a szórásérték minél kisebb, annál jobb anaerob állóképességet jellemez.

Orientáló értékek: a 41. táblázatban.

2.2 Az ízületi mozgékonyság mérése

2.2.1 Törzshajlítás előre állásban

Alkalmazási terület: a gerincoszlop mozgékonyságának mérése.

Eszköz: tornapadra erősíthető cm-beosztású skála, tornapad.

Végrehajtás: a v.sz. kellő bemelegítés után a tornapadon zárt állásban törzshajlítást végez előre nyújtott kézzel és a kéz ujjaival a lehető legmélyebbre nyúl. Ezt a helyzetet 2 s-ig megtartja miközben a vizsgálatvezető leolvassa az ujjak végének érintőmagasságát a mérőskáláról. A skála a pad síkjából indul (0 cm) lefelé pozitív, felfelé negatív előjellel. 3 kísérlet tehető.

Értékelés: A legjobb kísérlet eredményét cm-ben az előjel figyelembevételével jegyezzük fel.

Orientáló értékek: a 42. táblázatban.

3. A labdás technika mérése

A labdás technikai gyakorlatokkal a labdával való bánni tudást próbáltuk tesztelni. A felmérés anyagát olyan feladatok alkották, amelyek fontos játékelemek, s erősen befolyásolják a mér-

kőzések eredményét is. Néhány próbát - amely ebbe a fejezetbe is illene - már az előzőekben ismertettünk, ezek a labdavezetéssel párosult gyorsasági próbák voltak. Ebben a részben az átadások és kosárradobások pontosságát vizsgáló eljárásokat gyüjtöttük össze. A feladatokat úgy alakítottuk ki, hogy a végrehajtás sikeressége ne függjön más személy vagy segítő közreműködésétől.

A technikai kivitel jóságát az eredményességgel mértük, amelyet általában időkorlátozás mellett kellett végrehajtani.

3.1 Labdaátadás célkeretre

Alkalmazási terület: a speciális mozgáspontosság mérése.

Eszköz: falra erősített célkeret, kosárlabda, mérőszalag.

Végrehajtás: a v.sz. 4 m-re áll fel a faltól a jelző kerettel szemben, melynek elhelyezését és beosztását a 10. ábra mutatja. 10 kétkezes mellső átadást végez úgy, hogy megpróbálja a tábla középpontját eltalálni. Minden átadás után a vizsgálatvezető feljegyzi az elért pontot, amelyeket a végén összesít.

Értékelés: a 10 dobásból elért pontok összessége.

Orientáló értékek: a a 43. táblázatban.

3.2 Büntető dobás

Alkalmazási terület: a sportági technika mérése.

Eszköz: kosárpalánk, kosárlabda.

Végrehajtás: a v.sz. bemelegítés után a kosárlabdázás szabályainak megfelelően 10 büntető dobást hajt végre. A társ adogatja vissza a labdát.

Értékelés: 10 kísérletből a sikeres dobásokat számoljuk.

Orientáló értékek: a 44. táblázatban.

Variáció: Schuster /19/ is 10 kísérletet javasol partner segítséggel, de az értékelést az alábbi módon végzi:

sikeres dobás	3 pont,
gyűrűt ér a labda	1 pont,
elhibázott dobás	0 pont.

E szerint a minősítés a következő:

0- 10 pont=gyenge,

11-20 pont=jó,

21-30 pont=nagyon jó eredmény.

3.3 Állóhelyből dobás

Alkalmazási terület: A sportági technika mérése.

Eszköz: Kosárpalánk, kosárlabda.

Végrehajtás: a 11. ábra szerint kijelöljük a hat dobó pontot a pályán. A v.sz. az első helyen áll fel és állóhelyből tetszőleges technikával kosárra dob. Utána 1 jellel arrébb megy. A segítő adogatja vissza a labdát. Ha mind a hat helyről dobott, visszafelé is teljesíti a feladatot. Így összesen 12 kosárradobást hajt végre.

Értékelés: a 12 kísérletből a sikereseket jegyezzük fel.

Variáció: Mitterbauer /11/ a dobóhelyeket a büntető vonalra helyezi és hét pontot jelöl ki. A dobásokat eszerint változó, 3-6 m-es távolságról kell végrehajtani. Összesen 14x próbálkozhat a v.sz., a számolást az alábbiak szerint végzik:

sikeres dobás 2 pont,

gyűrűt ér a labda 1 pont,

rossz dobás 0 pont.

Az értékelést az alábbiak szerint javasolja:

	férfi	nő
elfogadható	16	14,
kosárlabdázók	19	18,
NB I-es játékosok	23	20.

Orientáló értékek: a 45. táblázatban.

3.4 Fektetett dobás labdavezetésből

Alkalmazási terület: technikai tudás mérése időkényszer mellett.

Eszköz: kosárlabda, stopperóra, mérőszalag, kosárpalánk.

Végrehajtás: a v.sz. a palánktól 8 m-re áll fel jobb oldalon a 12. ábra szerint. Jelre indulva labdavezetésből fektetett dobást dob. Leszedve a lepattanó labdát kifut a bal oldali jelhez s onnan indul labdavezetéssel és dob fektetett dobást. Egy percen keresztül ismétli a feladatot váltott oldalról.

Értékelés: az 1 perc alatt elvégzett sikeres dobásokat számoljuk.

Orientáló értékek: a 47. táblázatban.

Variáció: Schuster /19/ hasonló módon írja le a feladatot azzal a különbséggel, hogy a v.sz. maga választja meg a dobó oldalt. Lendületes végrehajtás mellett 10 dobást kell elvégezni, ahol:

a sikeres dobás 3 pont,

ha gyűrűt ér 1 pont,

ha rossz a dobás 0 pontot ér.

Az értékelés az alábbiak szerint történik:

1-10 pont=gyakorolj,

11-20 pont=így tovább,

21-30 pont=jó.

Orientáló értékek: a 48. táblázatban.

3.5 Palánk alól kosárradobás váltott oldalról

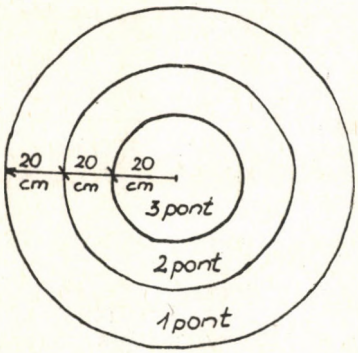
Alkalmazási terület: a technikai tudás mérése időkényszer mellett.

Eszköz: kosárlabda, kosárpalánk, stopperóra.

Végrehajtás: a v.sz. a palánktól kb. 50 cm-re áll fel jobb oldalon labdával a kézben. Jelre állóhelyből, vagy felugrásból tetszőleges technikával kosárra dob. A lepattanó labdát leszedve a gyűrű bal oldalára lép és onnan dob kosárra. 30 s-ig folyamatosan ismétli a feladatot. Ha a labda elgurul újra kell kezdeni a végrehajtást.

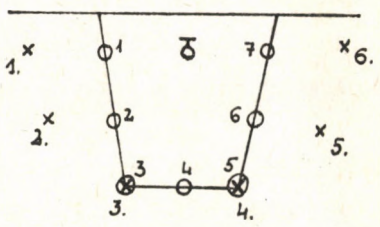
Értékelés: A rádobott és a bedobott kosarakat is számoljuk. Az összes dobások száma/a sikeres dobások száma adja az eredményt.

Orientáló értékek: a 48. táblázatban.



10. ábra

Célkeret

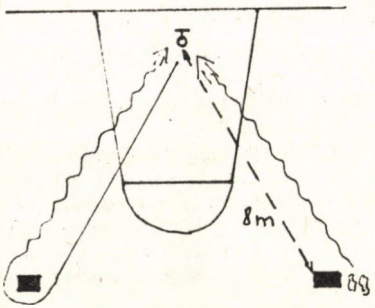


11. ábra

Állóhelyből dobás

x= saját mérésünk helyei

O= Mitterbauer tesztjének helyei



12. ábra

A fektetett dobás pályája

Variáció: Mitterbauer /11/ csak a sikeres kísérleteket számolja ugyanennél a feladatnál, ahol 1 kosár 1 pontot ér. Így a következő értékelést adja:

	férfi	nő
elfogadható	12	6,
sportolók	14	8,
NB I-es játékosok	17	11.

3.6 Labdavezetés bekötött szemmel

Alkalmazási terület: a sportági technika mérése fiataloknál.

Eszköz: kosárlabda, társ, kendő vagy sötét szemüveg.

Végrehajtás: a v.sz.-nek bekötjük a szemét, és labdával a kézben felállítjuk a pályán. A társ vagy edző irányításával tetszőleges kézzel labdavezetést végez, az irányító utasításának megfelelően. A társ számolja hányszor tudja hiba nélkül leütni a labdát. Hibának számít, ha a labda elgurul, többször pattan, két kézzel ér a hozzá a v.sz.

Értékelés: a folyamatosan, hiba nélküli leütések száma. Öt szériából a legjobb eredményt jegyezzük fel. A teszt közreadója Schuster /19/ a következő értékelést javasolja:

1-10 gyenge,

11-20 közepes,

21-30 jó.

3.7 A lepattanó labda megszerzése

Alkalmazási terület: sportági technika mérése fiataloknál.

Eszköz: kosárlabda, kosárpalánk, segítőtárs.

Végrehajtás: a segítőtárs a büntetővonalon áll fel, vele szemben védőpozícióban a v.sz. A segítő meghatározott helyre, kosárra dobja a labdát, a dobás elvégzésekor a v.sz. indul a lepattanó labdáért és megpróbálja azt megszerezni. 10 kísérletet kell végrehajtani. Amennyiben a dobójátékos hibázik - nem megfelelő helyre dobja a labdát - a kísérlet érvénytelen.

Értékelés: a teszt leírója Schuster /19/ az alábbi értékelést javasolja:

két kézzel leszedett labda 3 pont

egy kézzel leszedett labda 1 pont,

sikertelen kísérlet 0 pont.

A teljesítmény ezek után:

1-10 pont gyenge,

11-20 pont közepes,

21-30 pont jó.

4. Befejezés

Végezetül mégegyszer szeretnénk hangsúlyozni, hogy a dolgozatot nem tekintjük befejezettnek. A későbbiekben megismert és kipróbált tesztekkel, eljárásokkal időről - időre ki szeretnénk próbagyüjteményünket bővíteni. Az itt leírt teszteket is további orientáló értékekkel kívánjuk gazdagítani. Mostani jelentőségét abban látjuk, hogy testnevelő tanárok, edzők, szakemberek közös végrehajtási formában végeztethetik el a feladatokat, s így eredményeik is összehasonlíthatóak lesznek.

Reméljük és szeretnénk, ha a tesztgyüjtemény forgatása, felhasználása a sportág javát szolgálná.

1. táblázat

A decimális életkor értékei*

	Jan.	Febr.	Márc.	Ápr.	Máj.	Jun.	Jul.	Aug.	Szept.	Okt.	Nov.	Dec.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	000	085	162	247	329	414	496	581	666	748	833	915
2	003	088	164	249	332	416	499	584	668	751	836	918
3	005	090	167	252	334	419	501	586	671	753	838	921
4	008	093	170	255	337	422	504	589	674	756	841	923
5	011	096	173	258	340	425	507	592	677	759	844	926
6	014	099	175	260	342	427	510	595	679	762	847	929
7	016	101	178	263	345	430	512	597	682	764	849	932
8	019	104	181	266	348	433	515	600	685	767	852	934
9	022	107	184	268	351	436	518	603	688	770	855	937
10	025	110	186	271	353	438	521	605	690	773	858	940
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
11	027	112	189	274	356	441	523	608	693	775	860	942
12	030	115	192	277	359	444	526	611	696	778	863	945
13	033	118	195	279	362	447	529	614	699	781	866	948
14	036	121	197	282	364	449	532	616	701	784	868	951
15	038	123	200	285	367	452	534	619	704	786	871	953
16	041	126	203	288	370	455	537	622	707	789	874	956
17	044	129	205	290	373	458	540	625	710	792	877	959
18	047	132	208	293	375	460	542	627	712	795	879	962
19	049	134	211	296	378	463	545	630	715	797	882	964
20	052	137	214	299	381	466	548	633	718	800	885	967
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
21	055	140	216	301	384	468	551	636	721	803	888	970
22	058	142	219	304	386	471	553	638	723	805	890	973
23	060	145	222	307	389	474	556	641	726	808	893	975
24	063	148	225	310	392	477	559	644	729	811	896	978
25	066	151	227	312	395	479	562	647	731	814	899	981
26	068	153	230	315	397	482	564	649	734	816	901	984
27	071	156	233	318	400	485	567	652	737	819	904	986
28	074	159	236	321	403	488	570	655	740	822	907	989
29	077		238	323	405	490	573	658	742	825	910	992
30	079		241	326	408	493	575	660	745	827	912	995
31	082		244		411		578	663		830		997
	Jan.	Febr.	Márc.	Ápr.	Máj.	Jun.	Jul.	Aug.	Szept.	Okt.	Nov.	Dec.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

*Eiben O.: A decimális életkorszámítás táblázata. ELTE. Bp. Gépelt kézirat.

2. táblázat

Testmagasság /cm/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
11	18	154,3	6,69	
12	17	160,5	7,98	
13	10	172,0	7,14	♂
15	12	178,2	6,90	
17	12	185,1	6,23	
10	11	144,5	4,79	
11	16	151,9	9,46	
12	22	154,3	8,06	
13	27	167,8	6,58	♀
14	13	168,6	6,66	
17	9	177,9	7,61	
21	14	174,6	7,09	

Jelölések: férfiak= ♂

nők = ♀

N = a vizsgáltak száma,

$\bar{X}$ = átlag,

S = szórás.

3. táblázat

Testtömeg /kg/

Kor /év/	N	X	S	Megjegyzés
12	17	43,3	7,51	♂
13	10	56,6	11,01	
10	11	32,2	3,12	
11	12	38,1	7,83	
12	22	42,4	5,07	
13	27	53,4	7,52	♀
14	13	55,4	7,35	
21	12	68,96	8,02	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

4. táblázat

Vállmagasság /cm/

Kor /év/	N	X	S	Megjegyzés
11	18	126,57	6,12	
12	17	131,85	7,73	
13	10	141,65	6,30	♂
15	12	144,97	4,62	
17	12	152,59	5,86	
10	11	115,92	3,61	
11	16	123,06	8,98	
12	22	125,96	6,91	♀
13	27	137,76	5,49	
14	13	138,32	6,22	
17	9	145,60	5,91	
21	14	143,97	7,15	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

5. táblázat

Ujjmagasság /cm/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
11	18	59,93	3,79	
12	17	61,82	3,38	
13	10	65,20	3,51	♂
15	12	67,47	3,98	
17	12	69,63	2,74	
10	11	54,05	3,29	
11	16	58,85	4,38	
12	22	59,24	3,30	
13	27	63,30	3,55	♀
14	13	65,18	3,91	
17	9	67,80	6,40	
21	14	70,16	5,48	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

6. táblázat

Csipőtövis-magasság /cm/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
11	18	88,91	4,93	
12	17	93,69	4,83	
13	10	97,52	4,89	♂
15	12	102.61	4,27	
17	12	106,97	4,68	
10	11	84,22	2,38	
11	16	88,52	7,06	
12	22	90,62	5,38	
13	27	97,96	6,18	♀
14	13	98,81	3,90	
17	9	100,90	4,70	
21	14	101,40	5,60	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

7. táblázat

Mellkaskerület nyugalomban /cm/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
11	18	70,89	4,66	
12	17	73,06	4,52	
13	10	78,50	6,83	♂
15	12	90,21	5,08	
17	12	95,54	4,49	
10	11	66,18	3,54	
11	16	70,44	7,23	
12	22	71,73	4,25	
13	27	82,37	4,21	♀
14	13	81,01	5,54	
17	9	85,50	4,37	
21	14	89,78	5,74	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

8. táblázat

Mellkaskerület belégzéskor /cm/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
11	18	76,61	4,64	♂
10	11	70,25	2,71	
12	16	78,63	3,81	♀
13	12	88,62	4,86	
14	13	87,56	2,78	
21	14	96,75	6,11	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

9. táblázat

Mellkaskerület kilégzéskor /cm/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
11	18	69,89	4,35	♂
10	11	64,87	3,87	
12	16	71,65	3,92	♀
13	12	80,00	4,16	
14	13	79,02	2,72	
21	14	87,93	5,81	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

10. táblázat

Felkarkerület nyujtva /cm/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
11	18	21,22	2,01	
12	17	21,65	1,72	
13	10	23,55	3,14	♂
15	12	26,33	2,08	
17	12	28,37	2,36	
10	11	19,27	1,29	
11	16	20,44	2,47	
12	22	20,27	1,82	♀
13	27	23,57	2,20	
14	13	23,19	1,78	
17	10	25,18	1,55	
21	14	26,71	2,26	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

11. táblázat

Felkarkerület hajlítva /cm/

Kor /év/	N	$\bar{x}$	s	Megjegyzés
11	18	23,22	2,31	
12	17	23,29	1,85	♂
13	16	25,75	2,99	
15	12	29,33	2,16	
17	12	31,46	2,37	
10	11	20,82	1,32	
11	16	22,50	2,64	
12	22	22,19	1,82	♀
13	27	25,00	2,45	
14	13	25,31	2,18	
17	10	27,06	2,41	
21	14	29,00	2,19	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

KÉRŐLAP

OLVASÓJEGY SZÁMA 7411

OLVASÓ NEVE CSURGÓVIRÁG

SZERZŐ : FÖLDESSINÉ SZABÓ GYÖNGYI - LOUVEAU

CÍM : A SPORTOLÁSRA FORDÍTOTT IDŐ FR. O. BAN ÉS MO. - N.

/Folyóiratnál évfolyam, szám./

KÖLCSÖNZÉS

HELYBENOLVASÁS

ELŐJEGYZÉS

JELZET

TF Könyvtár
F 82

Minden könyvhöz külön kérőlapot kell kitölteni.

12. táblázat

Az alkar kerülete /cm/

Kor /év/	$\hat{N}$	$\hat{\bar{X}}$	$\hat{S}$	Megjegyzés
11	18	20,56	1,65	
12	17	20,53	1,78	
13	10	22,25	2,10	♂
15	12	25,00	1,47	
17	12	26,17	1,33	
11	16	19,17	1,17	
13	27	21,44	1,73	♀
17	10	24,43	1,05	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

13. táblázat

Combkerület /cm/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	
11	18	43;22	3,52	
12	17	45,29	3,84	
13	10	48,20	4,21	♂
15	12	51,67	3,79	
17	12	54,50	3,37	
10	11	40,36	2,42	
11	16	44,21	5,14	
12	22	44,21	3,49	♀
13	27	51,15	4,05	
14	13	49,92	3,17	
17	10	57,43	5,11	
21	14	58,00	3,16	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

14. táblázat

Lábszárkerület /cm/

Kor /év/	$\bar{N}$	$\bar{x}$	$\bar{S}$	Megjegyzés
11	18	31,00	2,00	
12	17	32,32	2,67	
13	10	34,50	1,90	♂
15	12	36,38	2,71	
17	12	38,58	2,04	
10	11	28,59	3,02	
11	16	30,21	2,01	
12	22	30,13	1,69	
13	27	34,04	2,42	♀
14	13	34,55	2,58	
17	10	36,12	2,65	
21	14	36,93	2,23	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

15. táblázat

Felső végtag hossza /cm/

Kor /év/	N	$\bar{x}$	S	Megjegyzés
11	17	66,64	1,95	
12	10	70,03	2,55	
13	18	76,45	1,90	♂
15	12	77,5	1,30	
17	12	82,96	1,30	
10	11	61,87	1,45	
11	16	64,21	2,68	
12	22	69,72	2,10	
13	27	74,46	1,52	♀
14	13	73,14	2,06	
17	9	77,80	2,15	
21	14	73,81	2,31	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

16. táblázat

Alsó végtag hossza /cm/

Kor /év/	N	X	S	Megjegyzés
11	18	88,73	4,93	
12	17	93,48	4,83	
13	10	97,12	4,89	♂
15	12	102,15	4,27	
17	12	106,47	4,68	
10	11	84,02	2,38	
11	16	88,30	7,06	
12	22	90,34	5,38	
13	27	97,60	6,18	♀
14	13	98,44	3,90	
17	9	100,48	4,70	
21	14	101,02	5,60	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

17. táblázat

Súlypontemelkedés - Abalakov módszerrel /cm/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
10	10	34,22	5,09	
11	13	35,38	4,35	
12	22	38,59	3,85	
13	24	41,79	4,62	♀
14	20	44,1	4,30	
15	11	40,72	4,26	
Felnőtt	35	43,08	6,70	
12	26	38,81	4,58	Bp.-i mini válogatot
12	18	39,77	4,42	
14	17	45,41	6,43	
15	18	47,38	5,04	♂
16	10	48,88	3,95	
Felnőtt	16	53,93	5,68	
11	32	28,40	3,11	
12	39	36,23	5,98	ORV ♀
13	49	37,63	8,04	
14	36	41,38	5,32	
15	38	45,34	4,59	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

17. táblázat

Súlypontemelkedés - Abalakov módszerrel /cm/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
14	14	36,43	5,10	Tehetségkutató ♀
15	12	36,30	4,37	1988
14	29	40,89	5,24	Tehetségkutató ♂
15	17	42,26	9,93	1988
16	14	50,21	4,19	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

18. táblázat

Sargent-próba /cm/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
15	26	48,81	6,85	♀
11	13	32,50	3,37	♂
13	19	35,68	4,26	
Felnőtt	14	40,06	4,19	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

19. táblázat

Helyből távolugrás /cm/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
13	16	178,81	12,3	Tehetségkutató
15	19	188,60	10,5	1987 ♀
14	11	216,10	16,7	Tehetségkutató 1987 ♂

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

20. táblázat

Ismétléses súlypontemelkedés - Abalakov módszerrel/cm/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
10	10	28,67	5,15	
11	11	29,46	4,94	
12	17	32,19	3,47	
13	20	32,51	6,22	♀
14	18	32,61	6,02	
15	11	34,43	5,00	
Felnőtt	31	35,45	4,37	
12	17	34,56	3,53	
14	15	39,27	7,40	♂
15	18	39,97	5,30	
16	10	40,89	6,03	
Felnőtt	16	48,52	5,40	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

21. táblázat

Súlypontemelkedés 2 x 20 sorozat - Abalakov módszérrel/cm/

Kor /év/	N		$\bar{X}$	S	Megjegyzés
		Lj.	38,81	4,58	
12	26	I.s	33,61	4,77	Bp. Mini válogatott
		II.s	31,93	5,12	♀

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

22. táblázat

Tömöttlabda-dobás előre /m/

Kor/év/	N	X	S	Megjegyzés
10	10	4,63	0,85	
11	10	5,40	0,71	
12	19	5,55	0,98	
13	10	7,58	1,55	♀
14	15	7,92	0,86	
15	10	8,13	0,53	
Felnőtt	11	9,87	0,75	
11	26	3,71	0,71	
12	36	5,25	1,24	ORV
13	53	6,39	1,19	♀
14	39	7,28	1,06	
15	31	7,82	0,77	
12	15	5,36	0,80	
13	19	5,44	0,99	Tehetségkutató
14	21	5,92	1,06	♀
15	25	6,91	0,84	
16	16	6,93	1,06	1987

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

22. táblázat

Tömöttlabda-dobás előre /m/

Kor/év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
12	19	5,99	0,72	
13	15	6,50	0,81	Tehetségkutató
14	30	6,93	0,97	♂
15	20	8,01	0,76	
16	14	8,48	0,81	1987

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

23. táblázat

Hanyattfekvésből felülés /db/

Kor/év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
Felnőtt	14	25,2	2,57	♂
15	26	28,69	5,58	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

24. táblázat

Szorítóerő /N/

Kor/év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
10	9	165,0	28,8	
11	9	217,1	39,0	♀
12	16	223,3	39,9	jobb kéz
10	9	165,0	24,2	
11	9	200,0	24,5	♀
12	16	208,1	24,7	bal kéz

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

25. táblázat

15 m síkfutás állórajttal /s/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
11	8	3,00	0,07	
13	15	2,90	0,08	♀
14	10	2,77	0,09	
Felnőtt	10	2,73	0,10	
15	11	2,68	0,10	♀
16	12	2,63	0,11	

26. táblázat

30 m síkfutás állórajttal /s/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
10	10	5,68	0,13	
11	11	5,62	0,29	
12	13	5,63	0,26	
13	24	5,16	0,17	♀
14	20	5,12	0,18	
15	11	5,10	0,14	
Felnőtt	18	4,92	0,19	
14	18	4,81	0.19	
15	18	4,70	0,28	♂
16	19	4,79	0,21	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

26. táblázat

30 m síkfutás állórajttal /s/

Kor /év/	N	X	S	Megjegyzés
11	32	5,91	0,51	
12	38	5,52	0,30	Kosaras
13	56	5,38	0,42	ORV ♀
14	44	5,19	0,25	
15	37	5,20	0,27	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

27. táblázat

30 m-es futás irányváltoztatással

Kor /év/	N	X	S	Megjegyzés
11	9	9,32	0,50	
13	15	8,92	0,27	
14	11	8,88	0,39	♀
Felnőtt	11	9,21	0,30	
15	12	8,71	0,35	♂
16	13	8,53	0,42	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

28. táblázat

Vonalfutás I. /s/

Kor/év/	N	X	S	Megjegyzés
13	12	7,52	0,42	
14	11	7,52	0,46	Tehetségkutató
16	16	7,18	0,45	1988 ♀
13	11	7,05	0,34	
14	10	7,07	0,72	Tehetségkutató
15	21	6,75	0,55	1988 ♂
16	15	6,71	0,46	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

29. táblázat

Vonalfutás II. /s/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
12	18	16,57	1,26	
13	28	16,48	1,24	Tehetségkutató
14	29	16,98	0,83	♀
15	14	16,83	0,89	1987
12	15	16,39	1,13	
13	18	15,96	0,90	Tehetségkutató
14	22	15,98	1,02	
15	20	15,52	0,90	♂
16	22	14,95	0,88	1987

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

30. táblázat

Slalomfutás I. /s/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
10	9	6,37	0,74	
11	10	6,06	0,84	
12	19	6,31	0,65	♀
13	11	6,88	0,43	
14	12	6,92	0,41	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

31. táblázat

Slalomfutás II. /s/

Kor/év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
11	9	10,01	0,38	
13	11	9,37	0,38	
15	11	9,31	0,28	♀
Felnőtt	21	9,33	0,41	
12	18	10,14	0,37	
15	11	8,88	0,27	♂
16	10	8,79	0,34	
Felnőtt	16	8,21	0,47	
12	15	11,23	0,80	
13	19	11,15	0,83	Tehetségkutató
14	21	10,30	1,24	♀
15	25	11,13	0,89	1987
16	16	10,49	0,64	
12	19	10,45	0,79	
13	15	10,54	0,82	Tehetségkutató
14	30	10,31	0,71	♂
15	20	10,13	0,70	1987
16	14	10,18	0,65	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

32. táblázat

Slalomlabdavezetés I. /s/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
10	9	7,80	1,21	
11	10	7,29	0,87	
12	19	7,29	0,70	♀
13	11	7,72	0,64	
14	12	7,54	0,78	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

33. táblázat

Slalom labdavezetés II. /s/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
11	9	11,49	0,59	
13	11	10,01	0,50	♀
15	11	10,05	0,47	
Felnőtt	21	9,87	0,42	
12	18	11,16	0,47	
15	11	9,41	0,31	♂
16	10	9,28	0,33	
Felnőtt	16	8,50	0,77	
12	15	13,17	1,14	
13	19	13,55	1,83	Tehetségkutató
14	21	12,65	1,11	♀
15	25	12,69	1,22	
16	16	11,71	1,19	1987

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

33. táblázat

Slalom labdavezetés II. /s/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
12	19	12,19	0,99	
13	15	11,83	1,13	Tehetségkutató
14	30	11,70	1,21	♂
15	20	11,41	1,08	
16	14	11,30	1,12	1987

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

34. táblázat

8x5 m futás mentén /s/

Kor/év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
11	9	15,79	1,49	
12	19	16,03	1,02	
13	10	15,35	0,98	♀
14	13	15,26	1,23	
Felnőtt	10	14,33	0,37	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

35. táblázat

Mozgékonyság /s/

Kor/év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
11	9	21,59	1,77	
13	11	18,98	2,06	
14	10	18,92	0,54	♀
Felnőtt	20	19,61	0,45	
15	11	17,89	0,78	♂
16	16	17,32	0,87	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

35. táblázat

Mozgékonyság /s/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
14	14	20,43	2,26	Tehetségkutató
15	12	20,11	1,50	1988 ♀
14	29	19,34	1,31	Tehetségkutató
15	17	19,11	1,02	1988
16	14	19,18	1,78	♂

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

36. táblázat

Védőlábmunka /s/

Kor/év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
11	9	22,49	1,63	
13	11	18,64	1,03	♀
14	10	18,79	0,77	
Felnőtt	10	18,11	0,42	
15	11	17,77	0,78	♂
16	16	17,34	1,03	
14	14	21,33	2,11	Tehetségkutató
15	12	21,05	1,16	1988 ♀
14	29	19,69	1,41	Tehetségkutató
15	17	19,75	1,17	1988 ♂
16	14	18,37	1,55	

Jelölés : Ua. mint a 2. táblázatnál.

37. táblázat

Átadás falra 60 /db/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
10	9	45,75	6,16	
11	9	50,25	3,91	
12	18	51,67	5,13	♀
14	14	52,71	5,19	
15	11	51,25	3,43	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

38. táblázat

Átadás falra 30 /db/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
14	14	20,21	4,94	Tehetségkutató
15	12	22,10	4,28	1988 ♀
14	29	26,78	3,56	
15	17	28,70	3,31	Tehetségkutató
16	14	28,50	3,20	1988 ♂

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

39. táblázat

Igazodás a labdához /s/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
13	16	4,51	0,23	Tehetségkutató
15	11	3,94	0,19	1987 ♀
14	19	4,33	0,41	Tehetségkutató
				1987 ♂

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

40. táblázat

Cooper-teszt /m/

Kor/év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
11	8	2200,0	238,7	
12	8	2404,0	261,2	
13	15	2498,0	184,6	♀
14	10	2406,6	253,7	
Felnőtt	10	2487,0	184,0	
11	32	2107,7	303,9	
12	38	2205,1	256,7	ORV
13	55	2313,0	294,5	♀
14	58	2418,0	212,9	
15	54	2477,1	174,9	
14	17	2738,0	244,0	
15	18	2804,0	290,8	♂
16	12	2895,8	246,2	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

41. táblázat

10x(2x15) m futás /s/

Kor/év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
11	10	6,99/7,42	0,27/0,22	
13	15	6,90/7,30	0,32/0,33	
15	10	6,80/7,23	0,46/0,37	♀
Felnőtt	22	6,73/7,09	0,26/0,24	
12	17	6,71/7,06	0,21/0,26	
14	18	6,71/7,00	0,26/0,27	
15	18	6,40/6,75	0,29/0,37	♂
16	10	6,29/6,58	0,27/0,29	
Felnőtt	16	6,06/6,45	0,28/0,21	
12	26	6,85/7,31	0,29/0,32	mini válogatott ♀

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

42. táblázat

Törzshajlítás előre /cm/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
11	28	18,64	9,67	
12	35	12,68	8,54	Tehetségkutató
13	54	12,40	6,68	
14	43	12,00	7,69	♀
15	39	18,92	8,12	1987

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

43. táblázat

Célbadobás /cm/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
13	12	20,0	2,33	
14	11	20,45	2,97	♀
16	14	20,10	3,57	
13	11	19,09	5,14	
14	10	19,20	4,84	♂
15	21	22,04	2,72	
16	15	20,62	2,94	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

44. táblázat

Büntetődobás /10 dobás sikeres/ /db/

Kor/év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
11	13	4,07	2,62	
13	19	5,58	2,34	
14	20	7,05	2,21	♀
15	11	7,36	2,11	
Felnőtt	22	8,04	1,17	
12	26	6,61	2,22	mini válogatott
12	17	5,47	1,58	
15	11	8,76	1,62	♂
16	16	7,62	1,50	
Felnőtt	16	8,31	1,07	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

45. táblázat

Állóhelyből /12 dobás sikeres/ /db/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
11	9	3,50	1,87	
13	11	3,36	1,43	♀
14	10	3,66	1,50	
Felnőtt	10	5,90	2,07	
15	11	4,45	1,69	♂
16	16	4,43	1,75	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

46. táblázat

Fektetett dobás labdavezetésből 10 dobás sikeres /db/

Kor/év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
10	10	6,87	0,83	
11	13	7,12	0,83	♀
12	17	7,52	1,90	
13	11	8,62	0,74	jobb
14	14	8,78	0,81	
Felnőtt	11	8,65	0,85	
10	10	6,00	0,53	
11	13	5,25	1,83	♀
12	17	6,17	2,96	
13	11	7,87	0,83	bal
14	14	8,24	0,95	
Felnőtt	11	8,18	0,97	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

47. táblázat

Fektetett dobás 1 perc /db/

Kor /év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
12	26	5,11	1,53	♀ Mini válogatott

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

48. táblázat

Palánk alól feltett labda 30 s /rádobott/ sikeres / db

Kor/év/	N	$\bar{X}$	S	Megjegyzés
11	10	11,0/3,67	2,00/1,36	
13	11	13,54/8,91	1,12/2,46	♀
14	10	14,77/10,44	1,85/2,96	
Felnőtt	11	16,0/13,40	1,05/2,79	
12	12	16,94/12,64	2,22/4,49	♂
15	11	17,18/14,45	1,66/3,85	
16	12	16,91/14,31	1,16/2,75	
14	14	12,57/7,14	1,60/3,57	Tehetségkutató
15	12	13,00/7,40	1,69/2,87	1988 ♀
14	29	14,10/8,65	1,47/3,19	Tehetségkutató
15	17	15,23/9,94	1,25/3,09	1988 ♂
16	14	14,92/10,57	1,49/3,27	

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

IRODALOM

1. Bayer, N.: Basketball wurftest.
(Leibesübungen, Leibeserziehung, 1980. 10.(78-79)

2. Bosc, G.- Brenot, J.: Tehetséges kosárlabdázók kiválasztása.
(Basketball, 1984. 492. 38-52.)

3. Farkas Gy.: Antropológiai praktikum II.
Szeged. 1973. 80 p. Kézirat.

4. Farmosi I.: Kosárlabdázónők testalkata.
(Tanulmányok a testnevelés- és sporttudományok köréből, 1976. 145-152.)

5. Freytag, W.- Mitterbauer, G.: Tesztsor a kosárlabdajáték alaptechnikájának felmérésére.
(Sportunterricht, 1980. 7. 257-263.)

6. Jacik, V.: Átfogó motoros tesztbatéria.
(Telesna Vychova Mladeze, 1984. 6. 245-258.)

7. Kasa, J.: Az erő, gyorsaság, állóképesség tesztelése.
(Tréner, 1984. 2 mell. 1-16.p.)

8. Kuhn, W.: Tesztegyüttes a teljesítményszint mérésére a kosárlabdában.
(Leistungssport, 1974.2. 111-119.)

9. Lau, A.: Ellenőrző gyakorlatok a kosárlabda kondicionális és technikai teljesítmény feltételeinek rögzítésére és értékelésére.
(Theorie und Praxis der Körperkultur, 1985. 7. 542-545.)

10. Mészáros J. - Mohácsi J. - Szmodis I.: Fiatal kosárlabdázók hároméves testalkati vizsgálata.
(Utánpótlás-nevelés, 1980. 6. 117-122.)

11. Mitterbauer, G.- Freytag, W.: Egy kosárlabda technikai tesztsorozat bemutatása.
(Leibesübungen - Leibeserziehung,1982. 8. 201-206.)

12. Nádori L. és mtsai.: Sportképességek mérése.
Sport. Bp. 1984.

13. Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana.
Sport.Bp. 1986.

14. Reigl M.: Az ugróerő fejlesztési és ellenőrzési módszerei 10-14 éves kosárlabdázóknál.
(Kosárlabda, 1986. 2. 14-18.)

15. Reigl M.: 10-14 éves kosárlabdázók longitudinális alkalmassági vizsgálata.
(Utánpótlás-nevelés,1986. 14. 74-97.)

16. Reigl M.: A budapesti leány mini válogatott többszempontú vizsgálata.
(Kosárlabda, 1986. 1. 12-16.)

17. Reigl M.: Kosárlabdázók tesztvételének eredményei. I. Országos Sporttudományos Kongresszus. II. köt. OSH-ST. 1989. Bp. 648-657.

18. Teipel, D.: Különböző szintű kosárlabdázók labdavezetési tesztjeinek elemzése.
(Leistungssport, 1981. 1. 34-44.)

19. Schuster, A.: Példák az információs tesztekre - a tanulás eredményességének vizsgálata a sportjátékoknál.
(Sportunterricht, 1978. 3. mell. 33-36. p.)

20. Velenski, E.: Kosárlabdázók teljesítmény ellenőrzése.
(Tréner, 1981. 8. 369-371.)

ONYESTYÁKNÉ REIGL, Mariann

Methods of Assessing Basketball Players

There are two basical opportunities for an objective feedback of performances: the performance at matches is the footing on the one hand, and the performances given at certain motoric tests inform us, on the other hand. The latter one is necessary first of all at the selection, at the control of the condition, at the judging of the tendencies of development.

The aim of this paper was to give the experts such a summarizing work based mainly on our own researches, that would embrace the exact description of measuring procedures used in basketball, its area of application, the requsites of its execution and the orienting values as well. The series of the tests given in the present work is not a concluded system, from time to time it may be completed with the results of research or data of the special literature.

ОНЕШТЬЯКНЕ РЕЙГЛ Марианн

Методы исследования у баскетболистов

Для объективного определения достижений существуют две основные возможности: с одной стороны являются опорным пунктом спортивные достижения в соревнованиях,с другой стороны результаты,достигнутые в отдельных моторных пробах. Это последнее является необходимым в ходе выбора,проверки состояния и оценки тенденций развития. Цель нашей работы была, чтобы дать в руки специалистов такую,в главной мере на свои исследования опирающуюся, обзорную работу, которая содер-

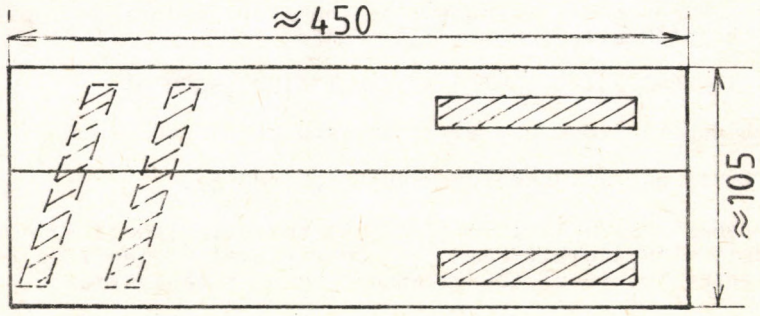
жит в себе точное описание методов измерения в баскетболе,их область применения, потребность средств,нужных к осуществлению и ориентирующие значения тоже. Показанный ряд тестов не обозначает оконченную систему, и время от времени может быть добавлен результатами исследований или данными специальной литературы.

KARÁDI Gábor

A kézilabdázók speciális erőfejlesztése mikró súllyal

A "csuki" csuklóra és bokára rögzíthető eszköz, amely a sportmozgások során történő alkalmazásakor - súlya miatt - erőfejlesztő hatású. A módszer nem újdonság, hiszen a különböző sportági szakirodalmak hasonló eszközökkel történő speciális erőfejlesztő hatást kiváltó módszerek alkalmazásáról már beszámoltak.

Mielőtt rátérnék ennek a szernek az ismertetésére, előnyeire és használatának néhány lehetőségére, megpróbálom néhány gondolatban összefoglalni a dobások mechanizmusát, biomechanikáját, hogy ebből kiindulva áttekinthetőbbé váljon a speciális lövőerő-állóképesség fejlesztéséről történő megítélés.



A dobáserősség szempontjából nagy jelentőségű csípő-törzs-váll-felkar-alkar-kéz-labda kinematikus lánc tagjai közötti pozitív impulzus-átvitelt az biztosítja, ha az agonista az adott tag sebességi maximumáig maximálisan összehúzódik, és ezt követően váltja fel az antagonista maximális működése. A dobómozgást így egy ostor mozgásához hasonlíthatjuk. A dobómozdulatot elektromiográfiás műszerrel elemezték, ahol nem az izmok akciós potenciál-

jának nagyságát, hanem az egyes potenciálok idejét (kontrakció-idő) és azok egymásutániságát (bekapcsolódási lánc), valamint az antagonista izmok sorrendjét, idejét és eltérését (az agonistákhoz képest) vizsgálták. A sebesség, gyorsulás, idő jellemzőket egy 200 kép/s-os kamerával felvett filmről analizátorral elemezték képkockánként.

Az elemzések megállapítják, hogy az impulzus a distális tagra tevődik a maximális sebesség utáni sebességcsökkenéssel kísérve. Ennek során a fent említett sorrendben a testrészek gyorsulása és sebessége folyamatosan nő, majd végül áttevődik a labdára. Müller E. cikkében (Leistungsport, 1982.4.) leírja, hogy a nehezített versenyszerrel (800 g) végzett dobások koordinációs szerkezete romlik, az impulzus-átvitel csökken, a sebesség-maximumok alacsonyabbak.

A "csuki" változtatható tömege (100-360 g) lehetővé teszi, hogy a sportoló a számára legoptimálisabb többlet-terhelővel dolgozzon a feladatnak és egyéni képességeinek megfelelően.

A felső végtagot vizsgálva a "tulajdonképpeni" dobást végrehajtó testrészben történő gyorsulásokat az a=F/m képlettel írhatjuk le. Ebből következik, hogy nő a gyorsulás, ha az erő és/vagy csökken a tömeg. Fentiekből kiindulva megállapítható, hogy a lövőerő speciális fejlesztését olyan súlyú eszközökkel kívánatos végrehajtani, amely az izomzat jelentős hypertrophizálódását nem vonja maga után, illetve úgy, hogy az erő növekedése nagyobb legyen mint az erőkifejtést létrehozó végtag (végtagrész) tömegének növekedése. A már optimális lövőerővel rendelkező játékosok izomtömegének növelése nem indokolt. A nemzetközi gyakorlatban jelenleg három módszert alkalmaznak - egymással összhangban, metodikai rendszerben - a csapatok a lövőerő fejlesztésére:

- különböző súlyú tömött labdákat (1000-5000 g),

- különböző kidobásra alkalmas eszközöket (400-2000 g),

- növelt súlyú versenyszereket (700-900 g).

A "csuki" nem helyettesíti és nem helyettesítheti az eddig alkalmazott eljárásokat! Célja az, hogy ezeket kiegészítve (az edzésrendszerbe beépítve) tökéletesebbé tegye a fejlesztést.

A "csuki" tömege 100-360 g (értéke megközelítőleg 100 grammonként változtatható),a kézilabda tömege férfiaknál: 425-475 g, nőknél: 325-400 g. A két szer tömegének együttese adja - a feladatnak megfelelően - az ideális ingererősség nagyságát. Két kísérleti eszközt egy éve használok edzéseimen és a játékosoktól kapott visszajelzések kedvezőek (mérési eredmények még nem állnak a rendelkezésemre).

A "Sportképességek fejlesztése" című könyvben Koltai Jenő - Nádori László leírja, hogy... "azok a gyakorlatok játszanak döntő szerepet a sportbeli felkészülésben, amelyek a sportági mozgásanyaggal (technikával) megközelítően azonos szerkezetűek, hasonló az erőközlés dinamikája, az erőkifejtés nagysága, végül nincs lé-

nyeges különbség a végrehajtás idejét illetően sem a sportági, sem az erőfejlesztő, sem a gyorsaságot növelő stb. gyakorlatok között."(1)
A szerzők az erőfejlesztés és a technika összekapcsolásának három módját különböztetik meg - súlyterheléssel - nehezített szerekkel - az ellenállás növelésével. A "csuki" a súlyterheléssel történő speciális fejlesztést teszi lehetővé.

A "csuki" alkalmazásának előnyei, lehetőségei:

- nem gátolja a végtagok szabad mozgását;

- a terhelés nagysága fokozható, illetve csökkenthető (a meghatározott feladatoknak megfelelően) az eszköz tömegének változtatásával, valamint mindkét csuklóra, illetve bokára történő "felcsatolásával";

- sportági alkalmazása során a sportoló a megszokott versenyszerrel (kézilabda) gyakorol, így a labdával kialakult kontaktusa, az ujjaiban "meglévő" finomérzékelése nem változik, mivel a labda markolásának erőszerkezete nem változik;

- használata a felkészítés folyamatában a bemelegítéstől kezdve a mérkőzésen történő alkalmazásig (utóbbit csak igen különleges eset indokolhatja), a védekező és támadó feladatok végrehajtásáig, a tiszta felkészüléstől a verseny időszakig lehetséges; alkalmazása versenykörülmények között, azért lehetséges, mert evvel sérülést okozni nem lehet, a csuklóra érkező ütődéseket "csukiban" lévő anyag "elnyeli";

- edzőmérkőzésen történő alkalmazása - akár mindkét csukló és mindkét bokára történő felcsatolás esetén - a verseny erő-állóképességi tényezőinek fejlesztését szolgálja;

- felhasználható a vállöv speciális fejlesztésénél mind egyes lövések ismétlésekkel történő végrehajtásánál - viszonylag pihent állapotban kezdve a következő gyakorlatot - mind sorozatban történő kapuralövéseknél, amikor a játékos még nem annyira fáradt, hogy az jelentős pontatlansághoz vezetne (pl.: tízes szériákban történő kapuralövések, majd pihenő). Ez a gyakorlat inkább a lövőerő állóképesség fejlesztésére alkalmas;

- felhasználható a vertikális láberő és erő-állóképesség speciális fejlesztésére felugrásos lövések végrehajtásánál (az alsó végtag nagyobb ereje miatt a terhelést akár négy eszköz felcsatolásával fokozhatjuk, amely kb. 1600 g terhet jelent);

- a játékosok sáncolási feladatai alkalmával nem csak a részt vevő izmok erejét/erő-állóképességét fejleszti, hanem védi csuklójukat a sorozatban becsapodó lövésekkel szemben (egy-egy edzés alkalmával a sáncolók csuklójára és kezére mint egy 100-150 nagyerejű lövés érkezik, amit a játékosok - a fájdalom miatt - igen nehezen tűrnek és edzés végére általános az alkaron kialakuló vérömleny);

- az eszköz használata kiterjeszthető a kapus általános és speciális edzésének terheléssel történő tevékenységi körére is; a kapus csuklóira vagy/és bokáira helyezett nehezék viszonylagosan kis súlya miatt nem csökkenti jelentősen a végtagok sebességét,így tartósabb használata (pl.: sorozatlövések hárítása) sem okoz koordinációs zavart;

- alkalmas az utánpótlás korú játékosok speciális lövőerő és lövőerő-állóképességének fejlesztésére is MIUTÁN ŐK MÁR KIALAKULT TECHNIKÁVAL RENDELKEZNEK;

- alkalmas a kis-serdülők általános kondicionális fejlesztésére;

- praktikussági szempontja, hogy a sportoló magánál tarthatja, kis helyen - a sporttáska egyéb tartalma mellett - elfér;

- kalkulált költsége kevesebb, mint az eddig alkalmazott segédeszközöké.

Más sportágak edzésanyagát lényegesen kevésbé ismerem; ennek ellenére úgy gondolom, hogy számos más sporttevékenység mozgásanyagában is alkalmazható:

- általános kondiciót fejlesztő hatású;

- atlétika:futó-, ugró- és dobószámok;

- labdarúgás: futásnál, rúgásnál, rúgások sorozatban történő végrehajtásánál, fejelő gyakorlatok során (vertikális láberő) ;

- kosárlabda: futásnál, dobások, ugrások sorozatban történő végrehajtásánál;

- röplabda: futásnál, ugrásnál, leütések sorozatban történő végrehajtásánál (vállöv és vertikális láberő speciális fejlesztésénél);

- tenisz, vívás, ökölvívás, stb. speciális erőfejlesztésénél.

A "csuki" impregnált műszálas szövetbe elhelyezett gumilapokból készült, tépőzárral ellátott kéziszer. Tömege: 100-360 g értékek között változtatható, a benne levő gumilapok (65,75,85,95 g) számától függően.

Müller, E. cikkének egyik következtetéseként felhívja a figyelmet arra, hogy a nehezített labdákkal történő gyakorlás során a labda súlya csak 10%-kal legyen nehezebb a normál méretnél, mivel a nehezebb labdákkal történő hajítások koordinációs mintázata megváltozik.(2)

IRODALOM

1. Koltai J.- Nádori L.: Sportképességek fejlesztése.
2. Müller E.: Mozgásátvitel a dobásnál. Sport. Bp. 1983.
(Leistungsport, 1982. 4. 314-324.)

KARÁDI, Gábor

Handball Players' Special Force Improvement with the Help of Micro Weights

The majority of coaches does not or very seldom does apply devices and competition appliances increased with little weights, during special shooting force (shooting force endurance trainings. By the regular usage of these and of the already mentioned "micro-weight" hand appliance, so far unexploited resources may become values. Using the introduced device in the training process there is an opportunity for shaping such a method that is able to surmount the inadequacies of the ones applied until now, and the introduction of a new "refined step" completing the methodics used up to now, becomes possible. Besides the above methods its usage in competitive circumstances, is also something new. (As a result, the loading at a week-day practice match for example, may be increased to a maximum.)

In the process of the different time periods' macro- and micro-cycles these methods get a more and more important role as we get nearer and nearer to the day of the match.

КАРАДИ Габор

Специальное развитие силы с микровесом у гандболистов

Большая часть тренеров не или редко употребляет на специальных тренировках для развития ударной силы и выносливости маленьким весом затрудненные вспомогательные средства и средства соревнований. С регулярным упореблением этого и упомянутого "микровесного" предмета неисчерпанные возможности могут стать ценностями. С пристраиванием показанного вспомогательного предмета в тренировочный процесс станет возможным создание такого метода,который соглашает недостатки употребляемых до сих пор,или дополняя эту методику возникает возможность и пристраивания новой "лучшей ступеньки". Кроме выше упомянутых методов является новым способом его применеиие среди обстояний соревнования /при тренировочном матче/. /В результате этого н-р нагрузка тренировочного матча в будни может быть доведена до максимума./ В программах разных периодов,макро и микроциклов эти методы играют всё большую роль приближая к терминам состязаний.

NAGYNÉ KOVÁCS Ildikó

Középiskolás lányok erőfejlesztése egy vizsgálat alapján

1. Bevezetés

Átvizsgálva az elmúlt 100 év testnevelési tanterveit és az azokhoz tartozó utasításokat, azt tapasztaljuk, hogy minden oktatási rendszer meghatározta a maga célját, megszabta a tantervi anyagot, de módszertani útmutatók, a végrehajtás eljárásai nem állnak kellő mennyiségben rendelkezésünkre. /10-16/

Élsportolók fizikai teljesítményével, kiválasztásával sok mű foglalkozik, de kifejezetten középiskolás lányok fejlettségére, erejére vonatkozó írásokat - a tanterv tartalmaival összefüggésben - nem találtunk.

Az "Edzett Ifjuságért" /17/ mozgalom teljesítménytesztjei meghatározzák például az országos átlagokat, de csak az elérhető százalékokat közlik. Azt nem, hogy hogyan lehet növelni az erőt az egyes szintek eléréséért, hogy miképp lehet javulást elérni a teljesítményben, és, hogy a jó teljesitmény megkönnyíti-e a tantervi anyag elsajátítását.

Az erőfejlesztés módszertanával több szakírás foglalkozik /2-9/, de ezek megállapításaikat általában sportolókra vonatkoztatják.

Feladatul tűztem magam elé azt, hogy megvizsgálom, miképpen lehet az egyes tanulók teljesítményét javítani, milyen "edzésadagot" kell elvégeztetni testnevelési órán ahhoz, hogy javuljanak az erőmutatók.

Azt sem találtam meg az irodalomban, hogy mi a "mérce" a 18 éves lányok testi fejlettségét, testi képességeiket illetően, mint ahogy ez a sorköteles katonafiúknál egyértelmű. /5/

---

* Részlet a szerző egyetemi doktori értekezéséből. /10/

2. A vizsgálat

A vizsgálat célja a magyarországi középiskolás lányok fizikai teljesítményének mérése a testnevelésben, illetve a tantervi anyag elsajátításának megkönnyítése az erőfejlesztés megfelelő hangsúlyozásával.*

Vizsgálatomban kitérek:

- a tornaterem nélküli általános iskolából középiskolába kerülő tanulók teljesítményére és felzárkóztatási programjukra,

- a gyenge eredményt nyújtó tanulók erőfejlesztési programjára,

- az egyes "kísérleti" osztályokban sikeresen alkalmazott "edzés" kapcsán beállt változásokra,

- kontrollosztályokkal való összehasonlításra.

Célom annak bizonyítása, hogy az általános erő javulása hatással van a mozgástanulás sikerére és a koordináció kedvező alakulására.

Ezen túl szeretnék mércét állítani a középiskolából kilépő leányok elé, a velük szemben támasztott követelményeket illetően.

3. Hipotézis

- Feltételezem, hogy könnyebben sajátít el egy új mozgást az a tanuló, aki az alapvető testi képességek terén magasabb szinten áll az átlagnál. Különösen vonatkozik ez az erőre, mint egyik alapképességünkre.

- Feltételezem továbbá, hogy összefüggés van a tanulók ereje és mozgástanulásának sikere között, illetve az új anyag elsajátítási ideje összefügg a képességek színvonalával.

* Iskolámban (Bem József Óvónői Szakközépiskola) és még másik három hasonló középiskolában (Nagykanizsán, Székesfehérvárott, Egerben) 4 éven át folytattunk méréseket a tanulók körében, alapvető testi képességeiket, azok fejlődését, valamint fejleszthetőségét illetően. Eredeti célunk az volt, hogy lehetőségeket keresünk az előbbrelépésre, a leányok testnevelésében egy speciális fejlesztő program segítségével a középiskola 4 éve alatt.

4. Anyag és módszer

"Nem sportolók" edzése paradox dolognak hat, pedig az iskolai testnevelési órákon javarészt nem sportoló fiatalok vesznek részt, és edzésre igen nagy szükségük van. A két tevékenység - mármint a sportolás és a testmozgás - célját tekintve ugyan eltér egymástól ; a rendszerességet és terhelést vizsgálva viszont sok közös vonás fedezhető fel bennük.

Ha elfogadjuk azt, hogy a rendszeres, időközönként ismétlődő órák edzési alkalomnak foghatóak fel, akkor a tantervi keretben készíthetünk tanítványainknak edzéstervet. Egy programot, amelyet a tanév során végrehajtanak, a teljesítmények - ha úgy fogalmazunk, versenyeredmények - javulnak.

A jó szakember - testnevelő tanár, edző - egyaránt azzal kezdi munkáját, vagyis a tervezést, hogy felméri, milyen szinten állnak jelenlegi diákjai és azzal folytatja, hogy hová akar eljutni velük /célmeghatározás!/. Természetesen a tanár munkáját nehezíti, hogy nem önként vállalt, szívesen végzett munka mindenki részéről a mozgás, lesznek akik kényszernek érzik, vonakodnak.

A tervezés legfontosabb követelményei:

"1. A tervezési módszerek alkalmazásakor túl kell lépnünk a generális, a minden sportágra érvényes modellben való gondolkodáson. A tervezést rugalmas alkalmazkodás, kreativitás és egyéni megközelítés jellemezze.

2. Az élsportban, az edzésszerkezet kialakításában a különböző módszerek kölcsönhatásának érvényesülése a leginkább szembetűnő vonás." /6/

Így össze kell egyeztetnünk a tanmenetkészítést az edzéstervezés fontos szempontjaival és máris élő programot tudunk adni a ránk bízott fiataloknak.

Amikor iskolámban azt tapasztaltam a 80-as évek elején, hogy az általános iskolából érkező tanulók - kondicionális képességek terén is - elmaradnak a korábbi évfolyamoktól, úgy döntöttem, külön gondot fordítok a felzárkóztatásra, mert saját helyzetemet is könnyítem vele.

Mindenekelőtt osztályonként - volt olyan osztály, ahol 70-80 %-os volt a vidékről bejárók vagy a kollégisták aránya - a tudásszintfelmérés után csoportokat alakítottam.

I. Gyenge előképzettségű, de jó képességű, igyekvő, tornaterem nélküli iskolából érkezett, önhibáján kívül került helyzetében.

II. Gyenge előképzettségű, közepes vagy gyenge képességű, igen alacsonyan motivált, gátlásos, szorongó, mozgással kapcsolatban sok kudarc érte, érhette.

III. Tornateremmel rendelkező iskolából jött, de gyenge, közepes osztályzatot kapott, közömbös.

IV. Aktív, ügyes, lelkes, segítőkész, képzett, sportoló vagy sportolni akaró.

A csoportok létszáma igen változó volt, tekintettel a 40 vagy 45 fölötti osztálylétszámokra!
A csoportok közötti "vándorlás" lehetőségét biztosítottam. A tanmenetet úgy készítettem el, hogy mindenki számára érhető, világos legyen, hogy mi az, amit év végére tudnia kell, mik azok, amik az osztályozásban szerepet játszanak, melyek az elérendő eredmények a "hét próbában".

Első osztályosokról lévén szó, a lelkesedés bizonyos szintje is biztosítottnak látszott (négy-ötszörös volt a túljelentkezés). Továbbá Budapesten az egyetlen pedagógusképző középiskola (óvónői szakközépiskola) volt a miénk, tehát válogathattunk. Nemcsak a fővárosból, hanem Pest megye területéről is érkeztek hozzánk - sok pozitív személyiséggjeggyel - kislányok. Ebből a szempontból kedvezőbb helyzetben voltam más szakközépiskolai tanártársaimmal szemben.

Tanítványaim pontosan tudták, miből van lemaradásuk, holkell a képességfejlesztésben jobban rádolgozniuk. Általában azt tapasztaltam, hogy a torna az az anyagrész a tantervben, ami a legkevésbé "megy". Ezért erre fektettünk nagyobb súlyt, illetve előtérbe került az erőfejlesztés.

I. osztály Torna

Talajgyakorlatok

I.	II.	III.	IV. *
Vállöv, csípőízület nyujtó, erősítő-lazító elugrások, hasizom, karizom húzóereje. (Önállóan.)	Általános erőfejlesztés sok játékkal, zenés gimnasztika.(Közösen)	Kézállás fejállás, cigánykerék oktatás, gyakorlás a IV. csoporttal.	Önálló gyakorlás segítség a III. csoportnak.

Szekrényugrás

I.	II.	III.	IV.
Láberősítés,ugróerőnövelés, ugróiskola, zsámolygyakorlat, ugrókötél önállóan.	Tréfás pad, zsámolygyakorlatok, ugrás előkészítés közösen, ugrások bálába, dobbantóról, tigrisbukfenc tanárral.	Ugrások alacsony szekrényen dobbantóval, társsal.	4-5 részes szekrényen gyakorlás társsal.

* A római számok az előzőekben feltüntetett csoportokat jelentik.

Gerenda

I.	II.	III.	IV.
Egyensúlyérzék fejlesztése padon, zsámolyra tett padon, önállóan.	Egyensúlygyakorlatok tréfás pad és különböző magasságú szivacsszőnyegeken, önállóan.	Alacsony gerendán elemek gyakorlása önállóan.	Gyakorlás gerendán, összefüggő gyakorlat társsal.

Erősítés

I.	II.	III.	IV.
Gumikötél bordásfal-gyakorlat karerő, hasizom zsámolyal, láberő.	Páros küzdő gyakorlatok.	Akadályok leküzdése, gyűrűn húzódás, kötélen mászás.	Váltás a III. csoporttal és függések korláton.

Mindezek példák arra a rendszerre, amely szerint dolgoztunk órák alatt, általában 20-25 percet szánva erre a 45-ből.

A tornaterem falára kifüggesztve szerepeltek azok a gyakorlatok, amelyek az egyes izomcsoportok fejlesztését szolgálták, ismétlésszámmal, pihenőkkel, évfolyamra lebontva. Például tömött labda (kar, has, hát), ugrókötél /láb, ugróerő/.

Amit közösen végzett mindenki, azaz állandó gyakorlási anyag volt: Például az I. osztályban:

- közepes iramú futás 5-6 perc,
- fellendülés kézállásba 5-10 x,
- mászás kötélen vagy "rolózás".

A mászás terén is igen nagy volt az eltérés az osztály tanulói között, ezért itt is több csoportot kellett alakítani.

Mászás

I.	II.	III.	IV.
Mászókulcsolás csomón, rolózás 10 x.	Mászókulcsolás boton vagy kötélen, széken ülve, innen felállás 5-10 x.	Mászás félig fel, 1-2 fogás lefelé függeszkedéssel.	Mászás fel, függeszkedés le.

Az erőfejlesztésre nemcsak a torna anyagrész ad lehetőséget, hanem az atlétika és a sportjátékok is.

Ezekre a sportágakra azért esett kisebb hangsúly, mert nem tapasztaltam olyan mérvű lemaradást, hogy indokolt lett volna a felzárkóztatásban fő helyre való kerülésük. Ha az általános erőfejlesztés során - amit kifejezetten "képességfejlesztő órán" végeztünk - eljutottak a tanulók egy optimális szintre, s máris képesek voltak például egy kétkezes mellső dobás (átadás) elsajátítására. Nyilvánvalóan a technikai végrehajtás oktatását is komoly képességfejlesztés előzte meg, ezért sokszor úgy tünhetett a kívülállónak, hogy emiatt tantervi lemaradásunk van.

Valóban késésben voltunk sok osztályban, több tanulónál, de ez az idő megtérült. Amikor ugyanis "megérett" a lehetőség az új anyag oktatására, sokkal hamarabb sikerült sikeresen végrehajtaniuk. Ezen kívül nagy előnye, hogy sok kudarctól óvta meg a "próbálkozókat".

Az atlétikai mozgásanyag oktatásánál említem meg, hogy mostoha munkafeltételeink, szűkös tárgyi feltételeink arra kényszerítettek, hogy óráim nagy részét (70-80%) szabadban tartsam. Hozzászoktattam tanítványaimat a melegítő rendszeres használatához, a zárt gumitalpú tornacipő viseléséhez. Az említett osztályokban feltűnően csökkent vagy megszünt a megfázásos betegségek száma,és a hiányzásmentes napok száma szépen növekedett. Tekintettel az ilyen "hűvös, folyton-mozgásos" időszakokra úgy rendeztem el a tananyagot, hogy az atlétikai és a képességfejlesztő órákat is váltogattam a "labdás"-okkal. Állandó gyakorlási anyag ebben az időszakban a közepes iramú futás volt 5-6 percig, az órák nagy része ezzel kezdődött, majd valamilyen kéziszergyakorlat következett, társas-páros gyakorlatok vagy folyamatos szabadgyakorlat. A legnagyobb sikere a páros, társas, küzdő, tréfás gyakorlatoknak volt, feledtették a nagy megterhelést és a mostoha időjárási körülményeket.

Atlétikai (főszel) képességfejlesztés

I.	II.	III.	IV.
- tömött labda	- ugrókötél	- kézisúlyzó	- súlygolyó
- gumikötél	- páros gyakorlat	- bot	- gránát
- futóiskola	- ugróiskola	- szökdelések	- dobóiskola

Mindez a csapatok cseréjével történt s a terhelést fokoztuk igény szerint.

Ebben az időszakban végeztem a felméréseket is úgy, hogy a közösen végrehajthatóakat együtt, a többit párokban vagy kisebb csoportokban.

- 60 méter futás (6 fős futamokkal),
- 600 méter futás, fél osztály egyszerre,
- 4 ütemű szabadgyakorlat együtt, bemelegítés után,
- tömöttlabda-dobás 6-os csapatban,
- labdapasszolás, fél osztály váltással,
- súlypontemelkedés teremben önállóan,
- karhajlítás párokban, cserével.

Csaktavasszal tértünk rá (első osztályban) a magas- a távolugrás, a súlylökés és gránáthajítás oktatásra, megtartva a csoportokat, különös tekintettel a "mumus" magasugrásra.

Egy gyakorlóhelyen új oktatási anyag közös feldolgozása folyt; a másik három csoport önállóan dolgozott. Például magasugrás oktatása igen hosszú időt vett igénybe, mert csoportonként más céllal, más-más feladattal kellett számolni. A másik időigényes és sok türelmet igénylő munka a súlylökés leányoknak.

Meggyőződésem, hogy teljesen más "módszert" kíván a tanár részéről - ezt az igen összetett mozgást megtanítani sikeresen - leányoknak, mint a fiúknak.

Atlétika (tavasszal)

Magasugrás

I.	II.	III.	IV.
felugrás gumi felett,	felugrások, elugrások, leérkezések,	lépő technika oktatása lécnél,	guruló technika oktatása lécnél.

Súlylökés

tömött labdával lökőmozdulat,	karerő fejlesztése, küzdések, versengések,	a szer fogása lökés helyből,	súlylökés oldalt felállással, versenyek.

A kislabdahajítást, és a gránáthajítást távolba, a felmérésen kívül együtt végezték tanítványaim, hasonlóan a futásokat, rajtokat, fokozó és iramfutásokat.

A felzárkózás még az első év végére nem mindenkinek sikerült, ezért a második osztályban tovább folytattuk. Mint látható, nem különítettük el a lemaradókat mindig, csak a konkrét anyagrészeknél történt csoportalakítás, de ez nem számított megbélyegzésnek, kasztnak. Sőt, a II. csoportot még néha irigyelték is a többiek, sok volt náluk a játék, a könnyítés, a kedvcsinálás.

Általában első osztályban több volt az együttes osztályfoglalkozási forma, mint a felsőbb évfolyamoknál. Fontos megjegyeznem, hogy a tanóra alatti felzárkóztatáson kívül, e mellett, a tanítás után, délutáni sportfoglalkozás keretében is nyílt alkalom a hiányok pótlására. Ide a tudatosabb, a nagyobb akaraterővel rendelkező, szorgalmasabb diákok jöttek, meg azok, akik érdemjegyeik javítása érdekében "gyakoroltak" egy-egy mozgást. Az 1.táblázaton az I. osztály hónapokra eloszlott /szeptembertől-májusig/ és hetes bontásban /1-4/ a fejlesztő program anyaga látható.

I. osztály

1. táblázat

IX.	X.	XI.	XII.
1. Általános erőfejlesztés gimnasztikával,	Speciális ugróerő fejlesztés,	Zsámolyon sorozatugrások,	Karerőfejlesztés mély és magas fekvőtámaszban,
2. Kar húzó- és tolóereje (páros gyak.)	Kar gyorserőfejlesztés 1 kg-os tömöttlabdával,	Guggolások tömöttlabdával,	Felülések bordásfalnál 20x
3. Dinamikus és statikus láberőfejlesztés,	Statikus törzsizom fejlesztés,	Bordásfalnál kar-,törzserősítés,	Szökdelés ugrókötéllel 50-100-ig,
4. Dinamikus has-, hát-gyorserő fejlesztés.	Karhajlítás 10x 15x, 20x	Kötélmászás, 4 ütemű 20 szor (4x - ism.)	-------

I.	II.	III.	IV.	V.
--------	Kézisúlyzóval kar, mellkas, vállerő	Max. erő 4 ütemű gyakorlat 40x	Szökdelés ugrókötéllel 100-150,	Speciális ugróerő magasugráshoz,
2. Általános erőerőfejl. zenés	Lábemelések rézsútos padon 10x	Gyorserő, mászás időre,	-------	Speciális karerő súlylökéshez,
3. Ugróiskola zsámolyon	Karhajlítás 20x 6 szor ismételni	Felülés rézsútos padon,	Max. erő tömött labdával 4 ütemű 40x	Mászás, függeszkedés
4. Gyűrűn, kötélen függésben	-------	Ugróiskola, erőállóképesség.	Törzsfeszítők, hátizom (bordásfal.)	4 ütemű 50x karhajlítás 40x

Második osztályban - hasonlóan a korábbiakhoz - folytatódott a fejlesztés, de változás is történt. Belépett ugyanis elméleti tantárgyként a "testnevelés módszertana" évi 36, majd később 27 órában. Ez lehetőséget biztosított arra, hogy a diákok megtanulják a rajzírást, a bemelegítő gyakorlatok összeállítási szempontjait, a fő feladatokra való felkészülés fontosságát, az oktatás módszertani lépéseit, a játékok szerepét a személyiségfejlesztésben stb. Figyelni kezdték saját magukat, bírálták a tanár munkáját, észrevették az összefüggéseket, felfedezték az ok-okozat viszonyát.

Mindezzel közelebb léptek ahhoz, hogy önállóan végezzék képességfejlesztésüket. Tudtak már órarészeket szerkeszteni, felépíteni, tehát a testnevelési órák alatt lehetőséget kellett biztosítani mindezek gyakorlati kipróbálására.

"A tudatosság, a belátás szükséges feltétel az öntevékenységhez, de önmagában kevés, ha hiányoznak a megfelelő motívumok." /4/

Önként jelentkezők, előre megbeszélt anyagrészhez, önállóan - az egész osztály számára - bemelegítést vezettek. Ezzel is magyarázom a felmérésekben tapasztalható javuló eredményeket a tanév végén.

Ezen az évfolyamon már csökkent a különbség az egyes tanulók tudása, tantárgyhoz való hozzáállása és tudatossága terén.

Mindennek csak akkor örülhetnénk igazán, ha a jók tovább javultak volna, olyan mértékben, mint a gyengék. Ez sajnos nem következett be - vagy csak kis mértékben - mert úgy tűnik, aki jól képzetten, "motiváltan" érkezett, iskolánkban nem fejlődött a kívánt mértékben.

Amikor ez nyilvánvalóvá vált számomra, arra törekedtem, hogy az egyesületek felé irányítsam az arra érdemeseket, illetve az iskolai versenysportban való részvételre rávegyem az "ügyesebbjét". Fennáll ugyanis a veszély, az ilyen "arccal a felzárkóztatás felé" tevékenységben, tanításban, hogy a jók megsínylik. Nem lépnek előre, mert nem tudjuk biztosítani számukra az emelkedő terhelést, nem valósul meg az ő "edzésük", további képességfejlesztésük. Ez alól kivételek az "egyesületi sportolók", akik igen lelkesen vettek részt óráimon és vitték előre példaadásukkal a munkát.

Tehát, először a képességek további fejlesztése volt a feladat, illetve a nyári szünet miatt, újabb helyzetfelmérésre volt szükség.

Képességfejlesztés*

I.	II.	III.	IV.
Önálló gyakorlatsor összeállítása tömött labdával, zsámoly gyakorlatok.	Általános erőfejlesztés kézi-súlyzóval, gumikötéllel.	Mászások, botgyakorlatok, testtartásjavítás, páros küzdő gyakorlatok.	Vándormászás, ugrókötélgyakorlatok páros gyakorlatok.

* -A római számok az osztályéhoz hasonlóan a csoportokat jelölik.

Mindenkinek ritmikus sportgimnasztikai gyakorlatok beiktatásával, mely pihenőként is hatott.

Torna

I.	II.	III.	IV.
--kézállás, - tarkóállás (előre gurulásból).	- fejállás, - tarkóállás (emelés hanyattfekvésből 3 mp).	kézállásból gurulás előre, "gyertyából" bicskahelyzet és nyitás.	- cigánykerék, - tigrisbukfenc, - tarkóbillenés lendülettel.

Az évek során az a meggyőződés alakult ki bennem, hogy a tarkóbillenés megtanulása sokkal több gondot okoz a képzetlen (gyenge) tanulónak, s gyakran ez az állomás ki is maradt néhány tanítványomnál. A fejbillenést viszont sikerrel tanítottam meg nekik annak ellenére, hogy nem tudták tarkóbillenésből karral a szükséges erőt kifejteni.

A fejbillenés oktatásának módszertani lépései:

1. Fejállás zsugor helyzetből térdnyújtással,

2. Emelés fejállásba guggolótámaszból folyamatosan,

3. Falnál, zsámolyon fejállás, bicskából csipőnyítás 5x,

4. Guggolóállásból fejállás, lendülettel, láb vízszintes helyzetben 5x,

5. Zsámolyra helyezett szivacsszőnyegen guggolóállásból fejállás csípőben hajlított testtel,

6. Ugyanez két segítségadóval "most" vezényszóra karlökéssel (előlendülettel),

7. Ugyanez állásból egy segítővel,

8. Nekifutásból fejbillenés bálába, egy segítővel, páros láb elrugaszkodással,

9. Ugyanez, segitségadó nélkül,

10. Fejbillenés talajon (szivacsszőnyegen, (önállóan).

A könnyebb érthetőség kedvéért az ábrák a tornaterem falán ki voltak függesztve.

Szekrényugrás (felguggolás, leterpesztés)

I.	II.	III.	IV.
Talajon nyusziugrás előre, minden második lábterpesztés erőteljes csípőemeléssel.	Előző gyakorlat zsámolyon sorozatban.	Nekifutással, ugrószekrény tetején, majd 3 részen.	Ugrás, dobbantóval, 4-5 részes szekrényen.

A zsugorkanyarlati átugrás nem okozott különösen nagy nehézséget. Kezdetben padon majd zsámolyon és végül emelkedő betétszámmal szekrényen is elsajátították a "legfélősebbek" is. Viszont nagy bátorságpróbát jelentett a gerendagyakorlat megtanulása az osztályok nagy hányadának.

A felugrásoktól való félelem, a fenntartózkodás bizonytalansága sok tanulónál az egyensúlyérzék alacsony szintjét jelezte. Ezért, mielőtt rátértem volna a konkrét tananyag - lépésenként való - oktatására, sok egyensúlygyakorlatot iktattam be a képességfejlesztésbe.

Különösen hasznosnak tűnt - és a lányok is kedvelték - a különböző magasságú (egymásra tett) szivacsszőnyegen való járást, futást, szökdelést vagy "hullámos" akadályok leküzdését, melyeket padon, alacsony gerendán végeztek.

Gyakran előfordult - különösen teremben - hogy az egész tornatermet akadálypályának rendeztük be, melyben domináltak az erősítő és az egyensúlyérzéket fejlesztő gyakorlatok. Ha szabadban tartottunk ilyen típusú órát, felhasználtuk a parkban lévő játszótér minden darabját hasonló gyakorlatok elvégzésére.

Atlétika (előkészítő erősítések)

I.	II.	III.	IV.
Hajszalabda-dobások távolba, erősítés gumikötéllel.	Lépcsőzés, felfutások mélyugrással, kézisúlyzó gyakorlatok.	Gránátdobás távolba, láberősítés ugrókötéllel.	Tömöttlabda-dobások párokban, ugrások távolba.

Mindenki számára kötelezően kitartó futás 6-8 perc és előkészítés a 12 perces járás-futás próbára. (Cooper) Ezt minden alkalommal együtt végezte az egész osztály, melyet pulzusméréssel kezdtünk, és az idő fokozatos növelésével folytattuk az "edzéseket".

Fontos állomás volt a 4 perces futás, távolságméréssel, melyet ottjártamkor a kanadai középiskolások (1981) Torontóban és Quebecben alkalmaztak az állóképesség fejlesztésére. Úgy ítéltem meg, hogy jobb eredmények születtek e téren, mintha 800 métert futottak volna tanítványaim. Az iram megegyezett, az állóképesség javult, amit a pulzusszámokon tudtam nyomon követni. Az időt szabályos 2 percenként növeltük, tehát 6-8-10-12 perc egymást követő órákon, és mindenki a köröket számolta magának. (Szerencsés helyzetben voltunk, mert szabályos, 400 méteres atlétikai pályán készülhettünk.)

Ösztönző hatású volt, hogy tanítványaim ismerték a sportolók eredményeit a Cooper-tesztben, s ehhez tudták mérni saját teljesítményeiket.

Minden alkalommal pulzusméréssel zártuk a próbákat, illetve 5 perc pihenés, megnyugvás után megismételtük azt. Évenként kétszer végeztünk méréseket, de előtte minden alkalommal felkészítettem rá "amatőr" diákjaimat.

A második osztályban már csak magasugrásnál kellett csoportokat alakítani, a súlylökést együtt tanultuk, háttal felállással becsúszással. Ez nem azt jelenti, hogy könnyen ment mindenkinek, a különbségek csak az eredmények terén mutatkoztak.

Magasugrás

I.	II.	III.
Saját technika végrehajtása tetszés szerinti magasságon (kifeszített gumi felett).	Guruló technika megtanítása, versenyek saját, választott technikával (léc felett).	Hasmánt technika megtanulása, versenyek (léc felett).

Ezt mindenki kinn a pályán tanulta, homokba való érkezéssel. Ritkán adódott alkalom - esős időben, teremben - hogy bálába ugorhattak, amit természetesen nagyon kedveltek. Ahogy közeledett a második év vége, úgy javultak az eredmények. Megállapítható volt, hogy sikerült a felzárkóztatás, az általános és a speciális erősítés meghozta eredményét.

Úgy tünhet, hogy a többi képesség fejlesztésével nem foglalkoztunk. Természetesen ez nem így van, csak nagyobb hangsúlyt kapott az erőfejlesztés. Igaz, a gyorsaság a legkevésbé fejleszthető, vagyis, hogy erősen behatárolják a veleszületett adottságok. Az ügyesség fejlesztésének már korábban volt az ideális ideje. A valóságban nem lehet annyira izolálni az egyes képességeket együtt történik a fejlődés is.

A 2. táblázatban a II. osztályban végzett éves anyag látható /szeptembertől - májusig/ hetenként /1-4/ bontásban, mely a fejlesztést szolgálja.

Ez a hetes beosztású éves program a falra volt kifüggesztve második osztályosok számára is, lehetett követni, de nem volt kötelező. A tanár a délutáni foglalkozásokon jelen volt, egyénileg is gyakran adott tanácsokat: például "fogyni szeretnék, mit tegyek?" "csak a hasamon lévő felesleget szeretném ledolgozni, mit csináljak?", "csípő- és comberősítő gyakorlatokat szeretnék."

Ebben már nem annyira a sportági szempontok voltak fontosak, hanem a női hiúság. Ez nem baj. Fontos, hogy mozogjanak. A délutáni foglalkozásokon az osztályozás közeledtével szaporodott a létszám a "gyakorlókkal", akik valamiből úgy érezték, jobb jegyet szeretnének. Őket ez motiválta.

Ezzel a program befejeződött. Harmadikos tanulók számára korrepetáló órák nem voltak, de igénybe vehették azokat ha "dolgozni" akartak. A többség játszani jött, csapatostul, ellenfelestül. Különösen népszerű volt a kosár- és röplabda, de ezek már házibajnokság formájában kerültek lebonyolításra.

Harmadik és negyedik osztályban a követelmények kerültek előtérbe, ezért a tanóra alatti munkát úgy kellett megszervezni, hogy

II. osztály

2. táblázat

	IX.	X.	XI.	XII.
1.	Általános erőfejlesztés a felmérések alapján,	Vándormászás, függeszkedések,	Gyűrűn karerő fejlesztése, korláton törzsgyakorlatok	Ugróiskola, zsámoly, ugrókötél, gumikötéllel,
2.	Kar gyorserő, láb erő-állóképesség, ugrókötéllel,	Gyorserő tömött labdával,	Törzsfeszítők rézsútos padon	Kar max. erő, húzástolás (statikus gyak.)
3.	Has és hátizom gyakorlatok bordásfalon	Szökdelő és ugróiskola gumival,	4 ütemű gyakorlat 30-40 x¦ fekvőtámasz 15-20x	4 ütemű 40-50x (3 ismétléssel) karhajlítás 40x /2x20/.
4.	4 ütemű gyakorlat 15-30x, mászás 5x karhajlítás 10 szer.	mászás, függeszkedés, roló 20x	guggolások súllyal 20-40x	------

	I.	II.	III.	IV.	V.
1.	-------	Vándormászás időre, páros gyakorlat	Kar, törzs, váll-gyakorlat, kézi-súlyzóval	Állóképesség fejlesztés akadályon	Egyéni edzések szükség szerint
2.	Felülések, lábemelések tömött labdával	ereszkedés kézállásból fejállásba	ugrókötél, zsámoly, gumiszalag	-------	szintentartás
3.	Statikus lábgyakorlatok fekvésben	zsámolyon ugróiskola	sorozatugrások a számok növelésével	labdapasszolás gyorserő,	játékok az állóképesség növelésére,
4	Függeszkedés két kötélen felfelé	4 ütemű 50x karhajlítás 30 x.	,mászás fel, függeszkedés időre	tömött labda karhajlítások.	----------

mindenki teljesíteni tudja azokat. Mind a négy évfolyamon 3 órás maradt a testnevelés, így a két felsőbb osztály "kapott" egy-egy órát, a többi a szakközépiskolától eltérően. (A második idegen nyelv terhére.)

Ezeket az órákat használtuk fel arra, hogy túl a tantervi anyagon, általános testi erejük, ellenállóképességük, állóképességük, gyorsaságuk és ügyességük javuljon vagy a kívánt szinten maradjon.

Játékórának neveztük a harmadik testnevelési órát, mert valóban sokat játszottunk, de közben észrevétlenül folyt az "edzés" A követelmények nem elérhetetlenek: ezt a következő 3. táblázatban láthatjuk.
IV. osztály

3. táblázat

Átlagok / a táblázatban 50% / abszolut eredményekkel

	60 m	helyből magas	tömött labda	600 m, 800 m.	labda passz.	4 ü. gyak.	karhajlítás
Országos átlag	10.5	35	6.4	3.55	23	21	7
Bp. Bem IV.A.	10.01	36.1	5.8	3.57	32.2	20	13.2
Bp. Bem IV.G.	9.97	35.5	6.8	3.62	31.1	26.5	7.9
Bp. Bem IV.F.	10.05	39.2	6.6	4.0	31.1	27.7	9.1
Székesfehérvár	10.21	38.6	6.6	3.60	27.5	25.3	7.1
Nagykanizsa	10.39	34.9	5.6	4.08	29.0	23.0	11.4
Eger A tagozat	9.78	40.5	6.4	3.31	29.5	26.0	15.4
Eger B tagozat	9.6	47.9	7.1	3.3	31.3	25.3	25.0
Eger normál	10.2	44.3	4.8	3.48	26.2	26.6	12.5

Nem vagyok elégedett tanítványaimmal, sőt be kell látnom a számok alapján; nem úgy, és nem az következett be, amit vártam. Nincs töretlen fejlődés, ez természetes.

Ami ennél sokkal jobban foglalkoztat, az az, hogy a negyedik osztályban gyakran tapasztalható visszaesés, a harmadik osztály stagnálása vagy minimális javulása után. Ez annál inkább elszomorító, mert munkámat azzal kezdtem, hogy leányok számára 18 éves korra, szükséges felállítani egy olyan mércét a testnevelés-egészség- életmódismeretek terén, hogy megméressenek!

Ma az érettségire való felkészülés oly mértékben eltávolítja a fiatalokat a mozgástól (ez személyes tapasztalatom), az egészséges életmódtól, hogy arra oda kell figyelnünk. Nagyon kevés az olyan tanuló, aki érzi, hogyha rendszeresen mozog, akkor jobban megy a tanulás, fogékonyabb az idegrendszer.

"Egyrészt a tananyag terjedelmének nagyobbodása, a tanítás céljainak és eszközeinek módosítása, s különösen a tudományok mélyebb kiművelésébő1 eredő szaktanítás alkalmazása, másrészt a bonyolultabb társadalmi viszonyok körülményei majdnem kizárólag az értelmi nevelés felé terelték az iskolai munkásságot, miközben a testi nevelés, melynek ellensúlyoznia kellene a szellemi erők nagy

mértékű igénybevételt, kellő figyelemben nem részesült."

"Az iskola feladata nemcsak az, hogy értelmes polgárokat neveljen a hazának, hanem olyanokat, akikben megvan a cselekvés elszántsága, a nehéz helyzetekbe való beletalálás képessége, a kezdeményezés és a vezetés energiája, az akadályok legyőzésének akarata és ereje." írja Csáky 1890-ben, s mindez még ma is aktuális, pedig 100 éve íródott. /7/

Hogy továbbléphessünk az új tantervi anyagban - a követelményeket majd úgy kell megfogalmaznunk, és teljesítenie minden tanárnak és diáknak, hogy emelkedő színvonalú legyen és ne a sportági, technikai tudásszintet kérje számon, hanem többet annál.

Feladathelyzetek okos megoldását, ötletjátékot, helyzetfelismerést, gyors cselekedeteket a kapott ingerre, gazdaságos, esztétikus mozgást, az alapvető képességek fejlesztésében való jártasságot, a mindennapos mozgás igényét, az egészséges életmód szokásainak begyakorlottságát is sorolhatnám.

5. Összefoglalás

A többlépcsős program készítésekor figyelembe vettem, hogy a testméretek változása, az elmulasztott korábbi ismeretszerzés, a nem megfelelő erőnlét, a gátlások kialakulása, mind-mind nehezítik a feladatok végrehajtását. A képességek "bizonyos" szintje nélkül nincs mozgástanulás. A szintet meghatározni konkrétan nehéz. Kiindulási alapul a torna mozgásanyaga szolgált, mert itt a legnagyobb a lemaradás, alacsony a tudásszint, s egy "meghatározott végrehajtási módhoz" könnyebb alkalmazkodni. A gyakorlathelyzetben történő mozgástanulás konkrétabb a tanuló számára, s talán egyszerűbb, könnyebb.

A feladathelyzetben történő tanulásnak nagyobb szerepe van a sportmozgásoknál. Mindkét mód igen fontos, mert egymásraépülő két dologról van szó. Ezért a gyakorlóhelyzetben történő tanulásnak meg kell előznie a feladathelyzetben történőt. Ez nem minden mozgásra vonatkozik, de itt helytálló.

A felzárkóztató (I.) és az erőfejlesztő (II.) program végrehajtásakor - csak a torna anyagra vonatkoztatva - a következőket tapasztaltam.

Az ügyesnek mondott tanítványok könnyen megtanulták például a kézállásba való fellendülést, míg a "lemaradók" megszenvednek érte, ami nyilvánvalóan hosszabb időt vesz igénybe. A folyamatos, összefüggő talajgyakorlat bemutatáskor az "elemet" soha nem tévesztette el a "lemaradó", míg az ügyes gyakran.

Meggyőződésem, hogy a jó tanterv egymagában nem elegendő a változtatáshoz. A körülmények korlátozóak, de el kell indulni, meg kell próbálni felfrissíteni a poros, öreg terveket, meghagyva bennük a jót, hozzátéve a még jobbat.

Tudományosan alátámasztott, jól megszerkesztett központi tantervek mellé, számtalan lehetőséget nyujtó, kiegészítő anyagot kellene biztosítani az egyes iskolák számára, ezzel is támogatva a különbözőséget közöttük, valamint lehetőséget biztosítani arra, hogy maguk is készíthessenek önállóan tantervet és aszerint taníthassanak.

Reméljük, erre lehetőséget nyílik a napjainkban készülő nemzeti tantervben.

IRODALOM

1. Arday L.: A testnevelés teljesítménypróbák átlagértékeinek változásai. (Általános iskola) (A Testnevelési Főiskola Közleményei, 1987. 2. 11-26.)

2. Bakonyi F.: A fizikai képességek fejlődésének dinamikája az egyes életkorokban. (Testneveléstudomány, 1975. 2. 59-81.)

3. Barabás A.: Futó-erőállóképesség hazai referenciaértékei. (Testnevelés- és Sporttudomány, 1988. 4.170.)

4. Burka E.: Önállóságra nevelés s testnevelésben. (A testnevelés tanítása, 1966. 3. 7.)

5. Gain W. - Hartman, J.: Muskelkraft durch Partnerübungen. Sportverlag Berlin, 1986.

6. Makszin I. - Laky L.: Az iskolai testnevelés és sport helyzete - testneveléstagozatos képzés. Bp. 1984. 77 p.

7. Csáky A.: A vallás- és közoktatásügyi magyar királyi minisztertek a Nemzeti Tornaegylet elnökéhez intézett átirata. 1890. (Mező Ferenc: Gyűjtemény K.41.)

8. Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana, Sport Bp. 1986.

9. Nagy T.: Tantárgyi célok, nevelési feladatok és követelmények komplex értelmezése a testnevelési tantervekben. MTA. Bp. 1982. Kandidátusi értekezés.

10 Nagyné Kovács I.: Középiskolás leánytanulók erőfejlesztése a testnevelési tanterv keretében. TF. 1990. Egyetemi doktori értekezés.

11. Szmodis I. - Szép Á.: A fizikai képességek szintje gimnáziumi testnevelési osztályok tanulóinál. Testnevelés- és Sporttudományos Közlemények, 1978. 93-98.)

12. Zimányi J.: Testgyakorlattan. Pest. 1863. 145 p.

13. Tanterv középiskolák számára (1926) Magyar királyi vallás-és közoktatásügyi miniszter 1926. évi 38.804./V. számú rendeletével.

14. A polgári leányiskola tanítási terve (s reá vonatkozó utasítások) Bp. 1926.

15. Testnevelés a középiskolában. Tanterv és útmutató. Lap- és Könyvkiadó. Sport. Bp. 1952.

16. Tanterv és utasítás gimnáziumok számára. OPI. Bp. 1965.

17. Tanterv és utasítás középiskolák számára. 1970. Bp. Országos Pedagógiai Könyvtár és Múzeum. 43 p.

18. Szakközépiskolai nevelés és oktatás terve, 1978. Oktatási Minisztérium. Bp. 1978.

19. Az Edzett Ifjúságért Mozgalom Teljesítménytesztjei.

NAGYNÉ KOVÁCS, Ildikó

Improvement of Strength in Secondary School Girls on the Basis of an Examination

The author made a program for 14-18 year old girls' physical improvement and development. She proposes two steps:

- closing up in years I-II (during lessons)

- developing strength in years I-II during the lessons and within the framework of the afternoon exercises, too. She tried to put up a level for 18 year-old future mothers, in the fields of motor performances, healthy way of life, regular exercises, etc. In order to achieve all these, it is the author's belief, besides scientifically edited, well-based central educational programs, a complementary material offering many possibilities should be given at the schools's disposal i. e. they should be provided with the opportunity of making their own independent programs and of teaching according to them.

НАДЬНЕ КОВАЧ Ильдико

Развитие силы девушек в средней школе на основе одного исследования

Автор выработал программу на физическое развитие 14-18летних девушек. Она предлагает осуществить это в двух степени:
-примыкание в I - II годах /на уроке/
-развитие силы в I - II годах на уроке и на занятиях после уроков тоже.
Она пыталась измерить физические свойства 18летних девушек -

выпускниц средних школ,будущих матерей - в области моторных достижений,здорового образа жизни,регулярного движения итд. Для достижения этих - по убеждению автора - кроме научно структурированных, хорошо обосновыванных центральных учебных планов приходится предоставлять в распоряжение школ дополнительные материалы,предлагающие множество возможностей или надо обеспечивать им возможности, чтобы они сами могли сделать учебный план и могли по этому преподавать.

HATFALUDY Zsófia - FRENKL Róbert - PETREKANITS Máté

Szérumfehérje koncentrációváltozások kimerítő edzés és verseny alatt

1.Bevezetés

A plazmafehérjék részt vesznek a szervezet általános fehérjeforgalmában. 1000 ml plazmában 60-80 g fehérje található: (albumin, alfa$_1$-, alfa$_2$- globulinok, béta és gamma- globulinok). A plazmafehérjeszint változások alapján következtetéseket vonhatunk le az egész szervezet fehérjekészletére: a plazma összfehérjeinek 1 %-os csökkenése az emberi szervezetben kb. 1 kg-os fehérjehiánynak felel meg.

Az immunrendszer csakúgy, mint szervezetünk más funkciói nagyfokú adaptációra képes a rendszeres edzések során. Az immunrendszerben létrejövő változások mértéke függ az aktuális kondíciótól és az edzésterheléstől. A fokozott fizikai aktivitás hatására létrejövő immunfehérje-szint változások mechanizmusa még nem tisztázott, de feltehetően szorosan kapcsolódik a hormonális neuromuszkuláris és az anyagcserében tapasztalható adaptációhoz.

Jelen tanulmányban a szérumfehérjék közül a következőket vizsgáltuk: immunglobulinokat (IgM,IgA, Ig G`),transzfer proteineket (transzferrin, haptoglobin) és C-reaktív proteint, melynek koncentrációja akut fázisban többszörösére emelkedett. Vizsgálataink célja az volt, hogy jól edzett állóképességi sportolók mintáiból mérjük a fenti fehérjekoncentráció változásokat laboratóriumi és versenyterhelések után.

2. Kísérleti személyek és módszerek

14 férfi országúti kerékpározó, a válogatott keret tagja, vett részt a kísérletsorozatban. Fontosabb jellemzőiket az 1. táblázat mutatja be. 5 alkalommal vettünk vérmintát, melyet centrifugálás után lefagyasztottunk és -20^{0}C-on tároltuk a mérések megkezdéséig. A spiroergometriás vizsgálat előtti minták szolgál-

tak a nyugalmi értékek meghatározására. A sportolók kerékpár ergométeren maximális kifáradásig kerékpároztak, miközben egy Jägergáz-analizátor segítségével regisztrálhattuk a szükséges adatokat. 5 perccel a vita maxima terhelés után ismét vérmintát vettünk. A következő mintavételre 24 óra elteltével került sor, majd a következő napon a kerékpárosok 240 km-es versenyen vettek részt, ezt követően 24, ill. 48 óra elteltével vettünk ismét mintákat.

A szérumfehérje koncentráció meghatározása nefelometriás eljárással történt TURBOX^{TM} (Orion-Diagnostica) készülék alkalmazásával. A TURBOX fehérjeanalizátor alkalmas szérum és vizelet fehérjekoncentrációjának mérésére. A módszer a nefelometria elvi használatán alapul, mely az antigén-antitest reakció (immunprecipitáció) során keletkező komplex zavarosságát méri, mely arányos a meghatározandó fehérje koncentrációjával. A komputerizált készülék 20-30 µl mintából nagy pontossággal méri a specifikus fehérjék koncentrációját.

1. táblázat

A vizsgált versenyzők jellemzői (N=14)

Változó	$\bar{x}$	SD	minimum	maximum
Életkor /év/	22,6	3,4	19	28
Termet /cm/	181,3	5,3	173	193
Tömeg /kg/	74,3	8,9	64	97
VO_2 max./ml.kg^{-1}/	65,9	10,1	54	89

Heti edzéssel és versennyel töltött idő: 20-30-40 óra
Évi edzésmennyiség: 1500-2500 óra

Jelölések: $\bar{x}$ = átlag
SD = szórás.

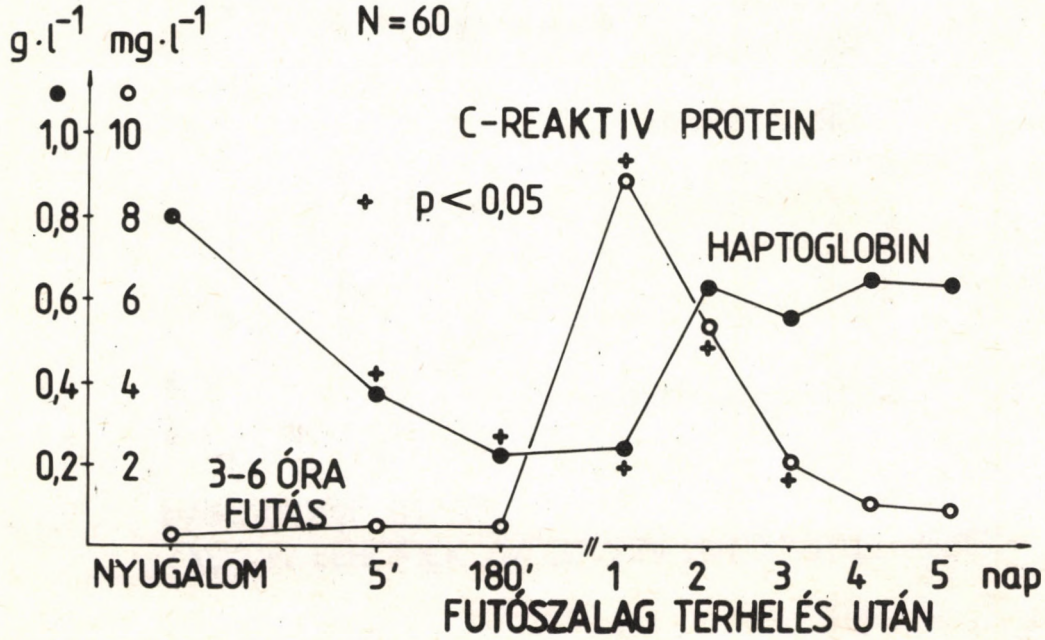
3. Eredmények és megbeszélés

A transzfer proteinek közül a haptoglobin megköti és szállítja a szabad hemoglobint a plazmában, a transzferrin funkciója pedig a vasszállítás.

Haptoglobin

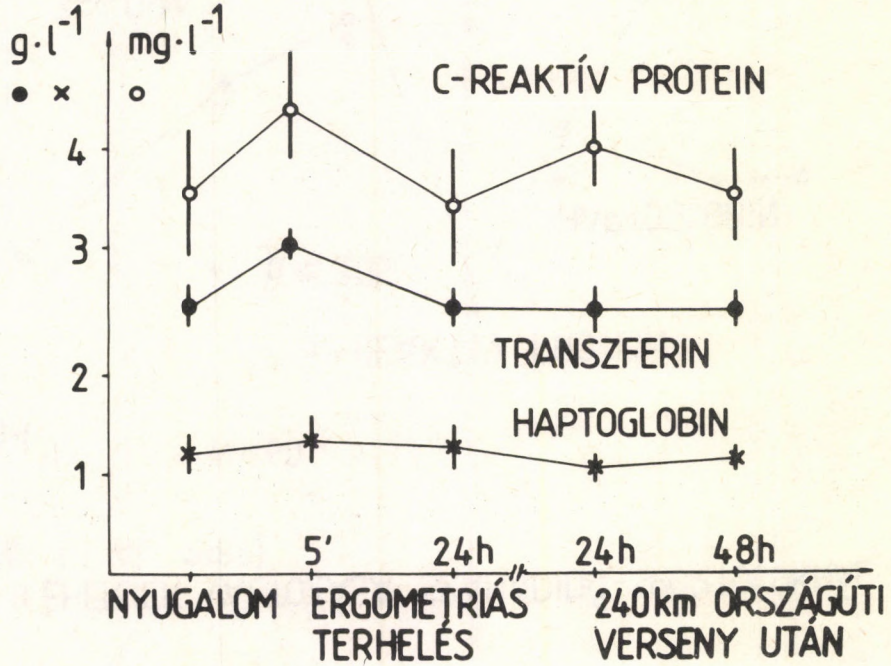
Az 1. ábrán Neumann és munkatársainak eredményei láthatók /1, 2, 3,/ szabadidejükben sportoló futókkal végeztek futószalagos felmérést maximális kifáradásig, és azt találták, hogy a kimerítő terhelés hatására szignifikánsan csökkent a haptoglobin szint és csak két nap eltelte után érte el ismét a nyugalmi értéket. Az alacsonyabb haptoglobin koncentráció feltehetően haemolitikus állapottal párosul (a vörösvérsejtmembrán sérül). A mi csoportunkban (2. ábra) nem mutatott szignifikáns változást ez a fehérje, sem a laboratóriumi terhelés, sem a 240 km versenytáv után. Ezen eredményből arra következtethetünk, hogy állóképesen nagyon jól edzett sportolóknál az edzésterhelés nagysága nem be-

SZÉRUM FEHÉRJÉK VÁLTOZÁSA SZABADIDŐ-SPORTOLÓKNÁL
(NEUMANN ET AL. 1989)



1. ábra

SZÉRUM FEHÉRJÉK VÁLTOZÁSA VÁLOGATOTT KERÉK-PÁROZÓKNÁL (N=14)



2. ábra

folyásolja a haptoglobin koncentrációt. A versenyzők közül kettőnek volt a normál érték alatt a haptoglobin értéke /0,3-2,15 g/l/, de nekik sem változott az öt mintavétel során.

Transzferrin

A humán plazma 18-20 ±5 μmol/l vasat tartalmaz, melyet a transzferrin (béta-globulin) szállít. Ez a fehérje központi szerepet játszik a vasháztartásban: a haemoglobin lebomlása során keletkező vasat szállítja a vérképzőszervekhez. Vashiányos anémiában a szérum-vaskoncentráció alacsony, ez esetben a transzferrinkoncentráció magas. Krónikus betegségek esetén úgy a transzferrin, mint a vas koncentrációja alacsony, de a transzferrin vaskötő képessége magas. A mi méréseink során a kimerítő kerékpár terhelés hatására 15 %-kal (nem szignifikánsan) nőtt a transzferrin koncentráció (2. ábra), ami 24 óra elteltével visszaállt a nyugalmi értékre, csakúgy, mint 24 órával az országúti verseny után. 13 versenyző értéke a normál tartományba esett (2,0-4,0 g/l). Egy kerékpáros volt a csoportban, akinek úgy a transzferrin, mint a vas koncentrációja a normál érték alá esett, ezen sportolónak más élettani paraméterei is arra utaltak, hogy nem teljesen egészséges.

C-reaktív protein

Fertőzéses, gyulladásos folyamatok során és szövetkárosodás esetén számos plazma glikoprotein koncentráció megnő, ezeket összefoglaló néven akutfázis proteineknek nevezzük. Ilyen akut fázis a fertőzések mellett a reumás láz, a műtétek utáni állapot, akut miokardiális infarktus és az ezekkel járó gyulladásos folyamatok. Ezen akut periódusokban reakcióba lépő fehérjék egyike a C-reaktív protein (CRP), mely normál körülmények között alacsony koncentrációban van jelen a plazmában, de szöveti károsodás esetén 1000-szeresére is megnőhet /4, 5, 6./. Ez a C-reaktív protein a nem specifikus immunglobulinok csoportjába tartozik. A kreatinkináz enzim aktivitásához hasonlóan, a sportolók szérum-mintáiból mért magasabb CRP szint is indikátora lehet, az esetleges izom- és kötőszöveti károsodásnak vagy gyulladásos állapotnak. A fent felsorolt károsodások, vagy kimerítő edzés hatására a CRP-koncentráció nagyon gyorsan emelkedik 6-12 óra alatt és gyorsabban tér vissza a normál szintre, mint más immunfehérjék.

Nem versenysportolók esetében a futószalagon végzett kimerítő futás hatására a CRP szint közel 10-szeresére emelkedett a terhelést követő 24 óra alatt /1. ábra/, és csak 4 nap elteltével tért vissza a nyugalmi értékre. A mi vizsgálataink során (2. ábra) a laboratóriumi kimerítő terhelés után és a 240 km versenytáv megtételét követően 24 órával enyhén emelkedett a CRP koncentráció, de a következő 24 óra eltelte után már nem volt magasabb a kontrollértéknél. Az évekig folytatott, rendszeres állóképességi edzés hatására a CRP szint alacsonyabb úszók, evezősök és futballjátékosok szérum mintáiban (4), mint a nemsportoló személyekében, a futószalagos terhelés előtt és után is. Ezen kutatócsoport azt találta, hogy a versenykerékpárosok CRP szintje, futószalagos terhelés hatására kissé jobban megemelkedett, mint a nem sportoló kontrolloké. A mi mérési eredményeink azt mutatták, hogy a 14 kerékpáros közül 12-nek jóval a normál érték (kevesebb

mint 10 mg/l) alatt volt a CRP koncentrációja (1,5 - 8,0 között), míg 2 versenyzőnek 4-6-szor magasabb volt ennél, a többnapos kísérlet során. Ezen 2 kerékpáros CRP értéke nem szerepel a 2. ábrán bemutatott átlagértékben. A vérvételkor minden kísérleti személynek feltett kérdésünkre, a fenti 2 sportoló közül az egyik lázas influenzára panaszkodott, a másik gyomor- és bélfertőzésre. Érdekes megjegyezni, hogy e két kerékpáros mintáiból mért immunglobulin (IgG, IgA, IgM) koncentrációk nem voltak magasabbak az átlagértékeknél. Ebből arra következtethetünk, hogy a CRP nemcsak izom, illetve kötőszöveti károsodások indikátora lehet, érzékenyebben jelzi az esetleges fertőzéses és gyulladásos állapotokat is. Két héttel későbbi mintából mért CRP koncentráció 1,5-2,5 mg/l volt e két versenyzőnél is.

Immunfehérjék

A biológiai védekező rendszer két összetevője: a nem specifikus és a specifikus immunmechanizmus. Mindkét típusú védekező rendszert humorális és celluláris komponensek alkotják. Jelen tanulmányban mi a specifikus immunrendszer humorális mechanizmusában részt vevő immunglobulin koncentrációkat határoztuk meg: IgG, IgA, IgM.

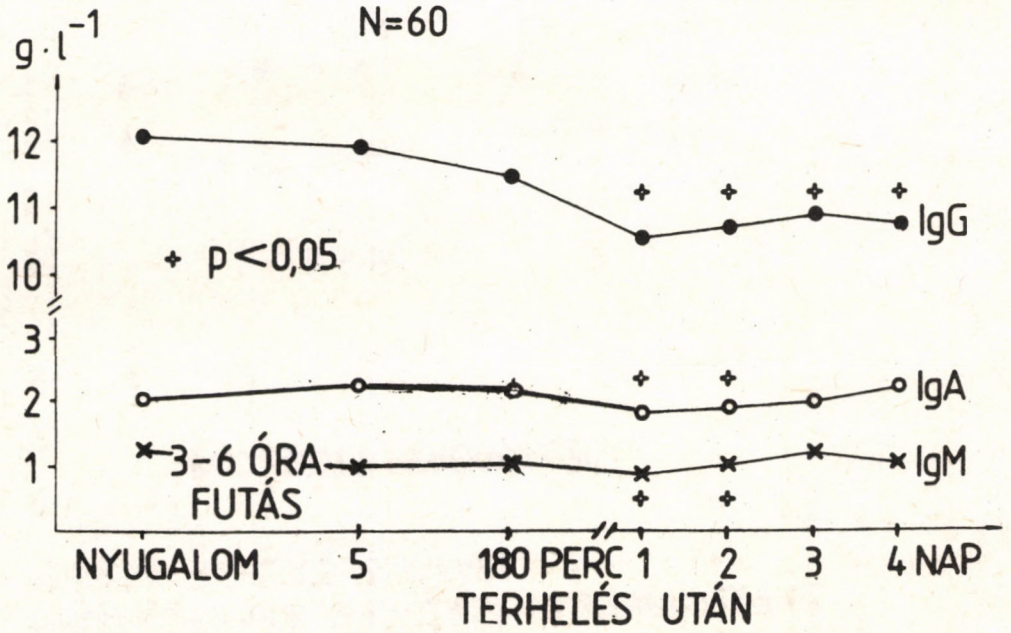
Szabad idejükben sportoló férfiak (n=60) immunglobulin változásait vizsgálták 45, illetve 75 km-es futás alatt (Israel és mtsai /7/ valamint Neumann és mtsai /2/) azt találták, hogy az IgA, IgG és IgM koncentrációk szignifikánsan csökkentek a terhelést követő 24 óra alatt és 2-4 nap regeneráció után érték el a nyugalmi értékeket (3. ábra). A háromféle immunglobulin-koncentráció nem azonos mértékben változott, az IgG jelentősebben csökkent és csak az 5. nap érte el a kiindulási protein-koncentráció értékét, az IgA és IgM kisebb mértékben csökkent és 3 nap alatt regenerálódott.

Általában a gyulladásos folyamatokra és májártalmakra a globulinszint relatív emelkedése jellemző. A plazma összfehérje koncentráció változása együtt járhat az egyes fehérjefrakciók arányának eltolódásával. A pszichofizikai stresz változó szabályozási mechanizmusoknak többnyire immunodepresszív hatása is van (csökken az immunfehérjék szintézise).

Szabadidő sportolóknál az állóképességi terhelést követően a hosszantartó katabolikus folyamatok több órán keresztül befolyásolják (gátolják) az immunglobulinok szintézisét a lépben, nyirokcsomókban és a csontvelőben.

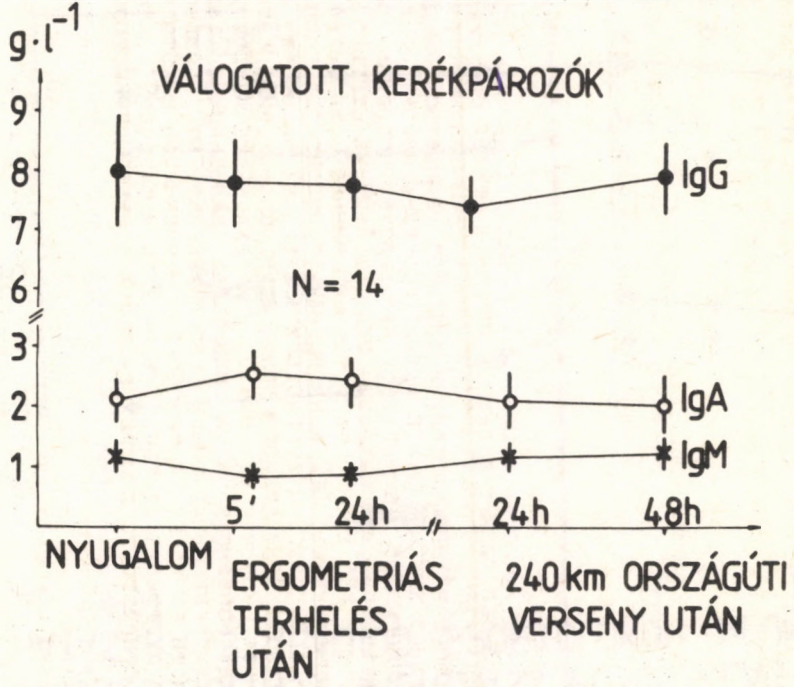
Mi nem találtunk szignifikáns változásokat (4. ábra) a három vizsgált immunglobulinban, melyből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy az általunk vizsgált élversenyzők állóképesek, olyan jól edzettek, hogy sem a laboratóriumi, sem a pályán végzett kimerítő edzés nem okozott csökkenést ezen plazmafehérjék szintézisében. A kerékpárosok csoportjában az IgA (0,8-4,0 g /l/) és az IgM (0,4-2,6 g /l/) koncentrációk a normál tartományba estek, míg az IgG értékek a csoport felénél a normál érték /7,0-15,0 g /l/ alatt voltak. Ezen eltérések felderítésére további mélyreható vizsgálatok szükségesek.

IMMUNGLOBULINOK VÁLTOZÁSA FUTÓSZALAG TERHELÉS HATÁSÁRA SZABADIDŐ-SPORTOLÓKON (NEUMANN ET AL. 1989)



3. ábra

IMMUNGLOBULINOK VÁLTOZÁSA LABORATÓRIUMI ÉS VERSENY TERHELÉS HATÁSÁRA



4. ábra

JEGYZETEK

1. Zimmer, G. - Neumann, E. - Wulf, I. - Schubert, I. - Gülke, L.: Der Einfluss sportlicher Ausdauerbelastungen auf das biologische Abwehrsystem des Menschen. (Medizin und Sport, 1982. 2/3. 45-48.)

2. Neumann, G.- Schubert, J. Wulf, E. - Zimmer, A.: Zur Dynamik des Haptoglobins nach Langzeitdauerbelastungen. (Medizin und Sport, 1982. 22. 232-239.)

3. Neumann, G.: The Importance of the Immunosystem in Sport. The World of Sports Medicine, 1989. 2. Official FIMS publication.

4. Dufaux, B. - Order, U. - Geyer, H. - Hollmann, W.: C-Reactive Protein Serum Concentration in Well-Trained Athletes. (International Journal of Sports Medicine, 1984. 5. 102-106.)

5. Wulf, E. - Neumann, G.: Konzentrationsänderungen von Serumprotein nach Marathonläufen und ihre Beziehungen zu den Laufgeschwindigkeiten. (Medizin und Sport, 1985. 3. 81-85.)

6. Nacintyre, S. S.: C-reactive Protein. (Methide in Enzymologie, 1988. 163. 383-399.)

7. Israel, S. - Buhl, B. - Krause, E. - Neumann, G.: Die Konzentratio der Immunglobuline A, G und M im Serum bei Trainerten und Untrainerten sowie nach verschiedenen sportlichen aus dauerleistungen. (Medizin und Sport, 1982. 22. 225-231.)

8. Hatfaludy, S. - Frenkl, R. - Petrekanits, M.: Changes in serum proteins during exhaustive exercise. Abstracts FEBS Meeting. 1990. Bp. Abstract book 72. p.

9. Frenkl, R. - Hatfaludy, Zs. - Petrekanits, M. - Illés B.: Szérumfehérje és enzymváltozások kimerítő sportági terhelés után. MÉT LV. Vándorgyűlés. Bp. 1990.

HATFALUDY, Zsófia - FRENKL, Róbert - PETREKANITS, Máté

Changes in Serum Proteins During Exhaustive Exercise

As many other system the immunosystem also can be adapted to physical work. In sedentary men the level of immunoglobulins decreased after a laboratory test on traidmil and it tools 2-4 days to recover. The purpose of this study was to analyse how serum pro-

teins concentration changed during Vita max. load and competition. 14 male racing cyclists took part in the experiments. Blood samples were drawn before and after spiroergometry test as well as 24 and 48 hrs after a 240 km race. We determined the concentration of some immunoglobulins / IgA, IgG, IgM/ two of the transfer proteins /transferrin, haptoglobin/ and the C-reactive protein level by a TURBOX /TM/ instrument using the nephelometric method.

In the group of race cyclists after the laboratory exercise /on bicycle ergometer/ the levels of serum proteins changed mildly and recovered within 24 hours. Regular training results in a specific adaptation of plasma protein turnover. Exhausting training increases catabolism in the whole body, but increased protein synthesis results in a rapid recovery in the extremely well-trained sportsmen.

ХАТФАЛУДИ Жофиа - ФРЕНКЛ Роберт - ПЕТРЕКАНИЧ Мате

Измерения концентрации сывороточного белка во время утомительной тренировки и соревнования

Как и наши другие системы органов,так и гуманная иммунная система способна на большую адаптацию к длительным, регулярным тренировочным программам. С применением нефелометра Турбокс ТМ /Orion Diagnostica/ авторы измерили из сывороточных образцов велосипедистов сборных изменения иммунглобулина /IgM, IgA, IgG/ двух трансферных протеинов /трансферин,хаптоглобин/ и Ц-реактивного протеина по тестам в лаборатории и при шоссейных гонках на велосипеде.По спироэргометрическим результатам вышеупомянутую группу можно считать имеющей хорошую выносливость, следствие этого может быть, что данные сывороточного белка 24 часов после утомительного лабораторного измерения и 240 км дистанции на соревновании уже после нагрузки приблизились к исходным данным. Усиленные катаболические процессы после утомительной нагрузки релативно быстро восстанавливались. После регулярной тренировки происходит специальная адаптация и в турновере плазматического белка. При условиях сорквнования катаболические процессы усиливаются в организме но одновременно увеличивается и белковый синтез. Результатом этого можно считать и быструю регенерацию сывороточного белка у хорошо закаленнх спортсменов.

HAGTVET, Knut A. - YE REN Min

Szorongás - motiváció - képesség - teljesítmény*

1. Bevezetés

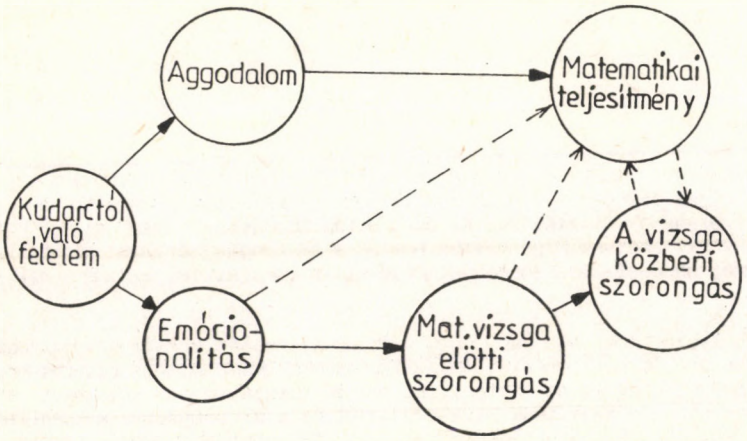
A hagyományos teszt-szorongás kutatásában a kutatás fő iránya a szorongásnak a teljesítményben - többnyire valamilyen iskolai teljesítményben - játszott szerepének tisztázása. Az évek során többnyire olyan jellegű kutatásokat végeztek, amelyek kapcsolatba hozták a szorongás mértékét, lehetőleg a vizsgázással kapcsolatos szorongás mértékét az iskolai teljesítmény szintjével.

Hangsúlyozni kell azonban, hogy a teszt-szorongás konstrukciója fogalmilag nem korlátozódik az iskolai teljesítményekkel kapcsolatos helyzetekre, annak ellenére, hogy ez az élethelyzet szinte felszólítja a kutatókat: ennek a modellnek alapján alakítsák ki a stresszel és a szorongással kapcsolatos kísérleteiket. A teszt-szorongás konstrukció túlmutat a formális iskolai vizsgahelyzeteken. Seymour Sarason /41/, a modern teszt-szorongás kutatás egyik úttörője szerint: "amennyiben egy gyermek úgy ítél meg egy helyzetet, hogy abban mások ítéletet alkotnak az ő megfeleléséről, akkor nyilvánvalóan a helyzet teszt-szerű". A teszt-szorongás Seymour Sarason számára kiindulópont volt hogy megértse a szorongást általában, minden olyan helyzetben, ahol értékelésre kerül sor. Mivel az Egyesült Államokban élt, a formális teszt-helyzetek vonzó kutatási lehetőséget nyújtottak számára. Nekünk, akik Európában élünk, ugyancsak megszokott, hogy mind az iskolában, mind azon kívül értékelnek bennünket. Érdekes, hogy az évenként megtartott STAR (Society for Test Anxiety Research, Teszt-szorongás Kutató Társaság) konferenciákon egyre több tanulmány foglalkozik a különböző helyzetekben nyújtott teljesítménnyel. Ezeken a konferenciákon számos munka foglalkozott a szorongás és a sportteljesítmény kapcsolatával. Ez év nyarán, júliusban, berlini konferenciánkon külön ülést szenteltünk a szorongás és a sport témájának. Ezeknek a helyzeteknek mindig lényeges eleme, hogy szembe kell néznünk mások és önmagunk értékelésével. Ezért véleményem szerint sokkal pontosabb lenne, ha az értékeléssel kapcsolatos szorongásról beszélnénk. Mégis bele kell nyugodni abba, hogy ha egy olyan

*A Magyar Testnevelési Egyetemen 1990. május 29.-én elhangzott előadás.

könnyen érthető kifejezés, mint a teszt-szorongás, a gyakorlatban elterjed, akkor az már önálló életet él.

A teszt-szorongással foglalkozó régebbi és jelenleg is folyó kutatások nagy része elsősorban arra törekedett, hogy megértse a szorongást, és kevésbé tűzte ki célul, hogy megértse a teljesítményt. Ez sajátos paradoxon, hiszen a vizsgálat tárgya a teljesítmény által kiváltott szorongás. Az ebből a kutatási hagyományból táplálkozó munkák a szorongás freudi, emocionális alapú fogalmából indulnak ki, nem pedig az utóbbi évek inkább kognitív megközelítéséből. Újabban erőfeszítések történtek abban az irányban, hogy tisztázzák az affektivitás és a megismerés kapcsolatát a szorongás területén. Ebben az összefüggésben viszont a teljesítménynek meglehetősen leegyszerűsített fogalmával dolgoztak. Ezt a paradigmát korábbi kutatásunk egyik részletével illusztráljuk.(1. ábra)



1. ábra

A teszt-szorongás összetevőinek a pillanatnyi szorongásra és a matematikai teljesítményre gyakorolt feltételezett hatásait bemutató folyamat diagramja.

2. Kudarckerülés, aggodalom, emocionalitás, szorongó állapot

Matematikai teljesítmény

Kudarckerülés: (a sikertelenség elkerülésének motivációja) (Atkinson teljesítmény-motiváció elmélete) a negatív motiváció terminusa, a szégyen, a büszkeség és az önbecsülés elvesztésének érzelmileg negatív elvárása, amennyiben (és ez a lényeg) a helyzet kimenetele bizonytalan, ha a szituáció kihívást tartalmaz, elméletileg szólva, ha a bizonytalanság maximális, a siker és a kudarc valószínűségének aránya 50-50%.

Aggodalom: az önmagunkkal való foglalkozás mértéke, önmagunkra orientált, feladat szempontjából irreveláns gondolkodás és aggodalmaskodás a teljesítmény nyújtása közben.

Emocionalitás: az autonóm reakcióknak önmagunkban való érzékelése az értékelő helyzetekben.

Figyelem! Mind az aggodalom, mind az emocionalitás olyan személyiségvonás-konstruktumok, amelyek a szituációra vonatkozóan specifikusak. 1-2 hónappal a teljesítményhelyzetet megelőzően már mérhető, a matematika vizsgára történő utalás nélkül.

Szorongó állapot: olyan kellemetlen érzelmi állapot, amelyet az okoz, hogy a helyzetet az önbecsülésünkkel szembeni fenyegetésként fogjuk fel. Ez az állapot átmeneti (Spielberger). Közvetlenül a matematika vizsga előtt és után mérjük arra történő utalással, hogy hogyan érzik magukat a teljesítmény közben.

Eredmények: Elgondolásainknak megfelelően: a kudarckerülés fokozza az irreveláns gondolatok megjelenését - az aggódást -, amely viszont zavarja az éppen folyamatban lévő teljesítményt.

Ezeket a meggondolásokat következetesen alátámasztották norvég általános iskolák 8. és 9. osztályos tanulóival végzett vizsgálataink.

Jó dolog, ha az eredmények alátámasztják elképzeléseinket. Könnyen lehet azonban, hogy ha túl elégedettek vagyunk, akkor nem gondolkozunk tovább. Volt azonban két olyan kérdés a kutatási eredményekkel és az alkalmazott módszerrel kapcsolatban, amely további kutatásokra ösztönzött:

1. Az állapot-szorongás egyáltalán nem korrelált a teljesítménnyel annak ellenére, hogy a matematikavizsgát két mintánál is stresszes helyzetben végezték. Más kutatások és meta-elemzést végző tanulmányok negatív kapcsolatra vagy közepes, inkább gyenge kapcsolatra utaltak.

2. A képességi változó bevezetését legalább két szempont indokolja. a) Korábbi kutatások azt mutatták, hogy a képességi változó módosíthatja a szorongásnak a teljesítményre gyakorolt hatását. b) A józan meggondolás és a kognitív elméletek is arra utalnak, hogy a képesség vagy az intelligencia jelentős mértékben meghatározza a matematikai teljesítményt.

Másrészt áttanulmányozva a képességgel és a problémamegoldással kapcsolatos újabb kutatásokat, az a gyanú merült fel, hogy a matematikai teljesítményre adott osztályzat, az összesített pontszám meglehetősen leegyszerűsített módja a teljesítményfogalom kialakításának - a szorongáselmélet és a teljesítménymotiváció szempontjából is.

A Sanghaji Tanárképző Egyetem (Kína) munkatársával, dr. Ye Ren-min-nel, akivel a STAR keretében működtünk együtt, a problémamegoldó viselkedést folyamat-orientált távlatba állítottuk be, felhasználva a szorongás tünetcsoport értékelésének régebbi és újabb elgondolásait. (2. ábra)

KUTATÁSI TERV

Vizsgálati személyek: 200 fő (fiúk és lányok)
Sanghaj általános iskoláinak felső tagozatából
és középiskoláiból

A-szekció:
1: Teljesítménymotivációs skálák
Sikerorientációs motiváció
Kudarckerülési motiváció
2: RAVEN Progresszív Mátrix-teszt

1 hónappal később:

B-szekció:
3: Öt egyforma nehézségű találós kérdés:
A kétféle iskolatípusban véletlenszerű
kiválasztással képzett 2-2 csoportban:

Általános iskola	Középiskola
"NEUTRÁLIS" vs. "STRESSZ"	"NEUTRÁLIS" vs. "STRESSZ"

4: Pillanatnyi Aggodalom és Pillanatnyi Szorongás
Az öt találós kérdés megoldásának szituatív
jellemzésére

2. ábra

2.1 A kutatás vázlata

A 2. ábrán bemutatott vázlat kutatási programunk egy részére vonatkozik. Ez az első próbálkozás, hogy a szorongás és a tanulmányi előmenetel kapcsolatát a problémafolyamat szempontjából vizsgáljuk.

Első lépésként a Norvég Teljesítménymotivációs Skálát, és a Raven Progresszív Mátrix tesztet 200 sanghaji felső tagozatossal és középiskolással végeztük el. A Teljesítménymotivációs Skála két motivációs al-skálából áll: a sikerkereső és a kudarckerülő motivációból.

A második lépés az volt, hogy egy hónappal később öt, egymással egyenértékű, szellemi erőfeszítést igénylő találós kérdést tettünk fel mindkét iskolatípusban két, véletlenszerűen kiválasztott csoportnak. Az egyik csoportnál a vizsgálatot " semleges" légkörben, a másiknál "stressz" helyzetben végeztük, és megpróbáltuk változtatni az öt, egymással egyenértékű, szellemi erőfeszítést igénylő találós kérdésben rejlő fenyegetés mértékét. A "semleges" helyzetben az utasítás azt hangsúlyozta, hogy

- szeretnénk megvizsgálni: az ilyen korú tanulók általában hogyan válaszolnak az ilyen kérdésekre,

- nem az egyéni teljesítmény érdekel bennünket, hanem a csoport átlageredménye,

- a teszt eredményének a tanulók életében semmiféle következménye sem lesz.

A "stressz" helyzetben viszont azt hangsúlyoztuk, hogy

- a tanulók most egyfajta intelligencia-tesztet végeznek,

- a tanulók egyéni eredményeire vagyunk kíváncsiak, a csoport átlageredménye kevésbé fontos,

- a megoldáshoz rendelkezésre álló idő korlátozott,

- az elért eredmény megmutatja, hogy az egyes tanulók mennyire jóeszűek.

Az öt, egymással egyenértékű, szellemi erőfeszítést igénylő találós kérdés alkalmazását Raaheim professzor ajánlotta, aki a Bergeni Egyetemen (Norvégia) kollégám. Ennek a paradigmának tekintettel kell lennie a teljesítmény folyamatorientált szemléletére. Az egyes problémák megfogalmazását az az elv ihlette, amely az úgynevezett vízililiom-problémában szerepelt. Erről már korábban Sternberg és Davidson megállapította, hogy az intelligencia jó előrejelzője. A vízililiom-probléma eredeti változatában a tanulóknak azt mondják, hogy a vízililiom 24 óránként megkettőzi az általa elfoglalt vízterület nagyságát. Ezt követően a tanulóknak megmondják: hány nap szükséges ahhoz, hogy a vízililiomok a tó felületét teljesen beborítsák, attól kezdve, hogy a nyár elején csupán egyetlen vízililiom van a tóban. A feladat az, hogy megállapítsák: hányadik napon lesz a tó felülete félig beborítva vízililiommal.

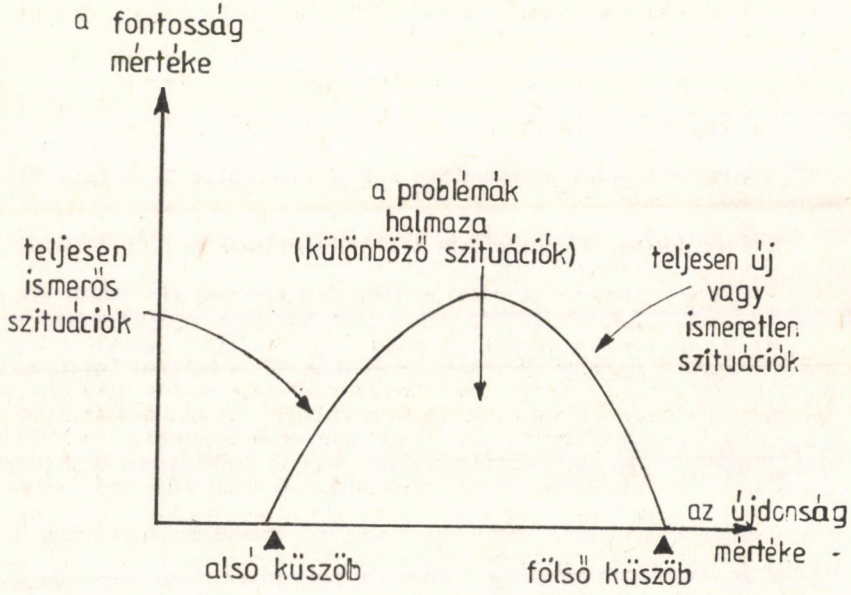
Öt, hasonló jellegű kérdést tettünk fel 200 középiskolás tanulónak, két különböző feltétel mellett. Ezekről a találós kérdésekről feltételeztük, hogy egyenértékűek annyiban, hogy ugyanazokra vagy legalább is nagyjából ugyanazokra a kognitív műveletekre van szükség megfejtésükhöz. Érdekes azonban, hogy gyakran úgy látszik: ezeknek a találós kérdéseknek a megoldása nincs kapcsolatban az IQ-val. Bizonyos elméleti megfontolások alapján azonban úgy tűnik, hogy ezek a problémák annak megfelelően korrelálnak az intelligenciával, ahol a megszokottság-újdonság dimenziójában elhelyezkednek. Más szavakkal ez azt jelenti, hogy nagy különbség, ha egy problémát önmagában tálalunk fel, vagy beleillesztve hasonló, egyenértékű feladatok sorába. Raaheim professzor azt

a gondolatot vetette fel, hogy a problémamegoldás során az intelligencia szerepe attól függ, hogy a tanuló számára a kérdés ismerős-e vagy ismeretlen. A tapasztalatok és a kutatás alapján a következő modellt (3. ábra) vetettük fel:

2.2 Problémamegoldás és intelligencia

A görbe emelkedő fele - az újdonságtól az ismerősség felé - várható volt az elmélet alapján. Raaheim feltételezte, hogy az IQ-nak akkor van szerepe, ha a probléma bizonyos mértékig ismerős, vagy azzá tették. A görbe hanyatló része - az ismerősség irányában - azzal a gyakori megfigyeléssel kapcsolatos, hogy az IQ fontossága gyorsan csökken.

A megszokottság-újdonság dimenziót ebben a vizsgálatban változtattuk. Az öt egyenértékű találós kérdést úgy adtuk fel, hogy 3 perc állt rendelkezésre a megoldáshoz, mielőtt a következő találós kérdést feltettük volna.



3. ábra

Az intelligencia és a feladat újszerűsége

Ennek a dimenziónak kapcsán könnyen feltételezhetjük, hogy a problémamegoldó folyamat, az eredmény bizonytalansága, az önmagunkról alkotott kép és az önbecsülést fenyegető veszély nagysága változik. Érdekes, hogy a bizonytalanság és a fenyegetettség mind a kudarc/negatív motivációjától való félelem, mind a helyzettől függő szorongás (state anxiety) kiváltásának kondicionális kulcs-paraméterei. Azonban eddig nincs megbízható elmélet arra vonatkozóan, hogy a folyamat során a kudarctól való félelem vagy a helyzettől függő szorongás mikor támad fel annyira, hogy hatással legyen a teljesítményre.

Amint befejezték a tanulók az öt találós kérdés megválaszolását, odaadtuk nekik a CIQ-kérdőívet (Cognitive Interference Questionnaire = Kognitív Interferencia Kérdőív) (Sarason), valamint a STAI (Spielberger) STATE-ANXIETY skáláját, mindkettőt az öt találós kérdéssel kapcsolatos állapot jellemzésére.

3. A folyamat leírása és magyarázata

3.1 Középértékek stb.

Lássuk először az öt találós kérdés átlagait és szórását. EREDMÉNYEK: a szórások nagyjából hasonlóak, az átlageredmények egy kicsit javulnak a vége felé. (1. táblázat)

1. táblázat

Az egymást követő találós kérdések átlagai ($\bar{x}$), szórásai (s)

	p1	p2	p3	p4	p5
$\bar{x}$	0,30	0,32	0,20	0,43	0,42
s	0,46	0,47	0,40	0,50	0,49

3.2 Hogyan lehet egy ilyen folyamatot elemezni?

Két különböző módon lehet a folyamat leírásának a kérdését megközelíteni:

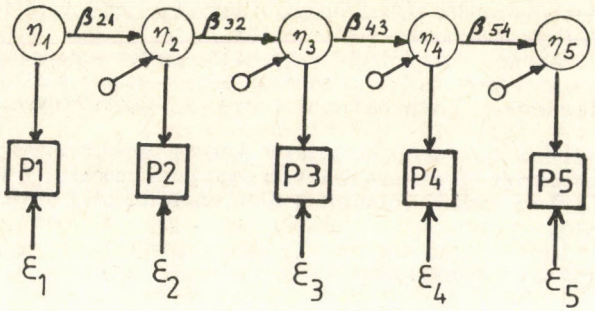
1. Az autoregresszív modell, és

2. Az, amit én neveztem el folyamat konstrukció modellnek.

Mindkét modellt használtam, mivel ezek a folyamat operacionalizálásának két különböző módját jelentik. Ezek a modellek a stabilitás és a változás fogalmait is különböző módon határozzák meg. Ugyanis ez az a két fogalom, amelyre szükségünk van a folyamat leírásához.

Ebben a vizsgálatban először az autoregresszív modellt használtuk, és ez a modell szempontokat nyújtott arra is, hogy miként alkalmazzuk a folyamat konstrukció modellt.

Lássuk először, mit tekintek az autoregresszív modell (4. ábra) központi vonásainak:



4. ábra

Ez a modell: Autoregresszív modell-I.

a) az autoregresszív együtthatókkal, a bétákkal, leírja az idő-idő kapcsolatokat,

b) becslést nyújt a folyamat látens "stabilitásának" a típusára, azonban csak a folyamat egyik mérési pontjától a másikig (magas béták),

c) becslést nyújt a folyamat állandóságára vonatkozóan (egyenlő béták),

d) adat-orientált és nem konstrukcióban gondolkodó. Ez azt jelenti, hogy előre nem kell specifikálnunk egyetlen, a folyamatban részt vevő faktort sem.

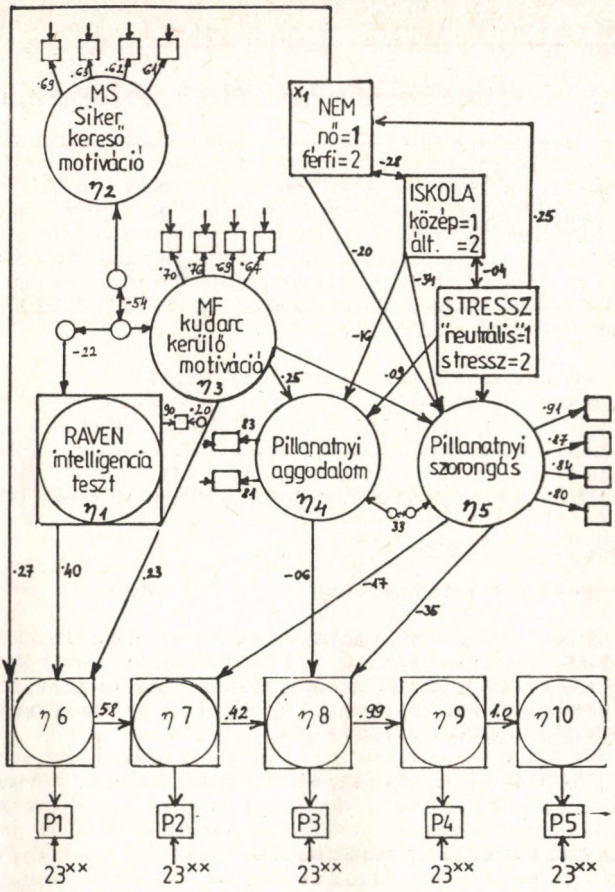
Ezt az autoregresszív modellt - jelen tanulmányunkban - beépítettük egy átfogóbb modellbe, amely nem csak izoláltan írja le a problémamegoldási folyamatot, hanem megcéloz olyan faktorokat is, amelyek különböző pontokon vagy különböző módokon befolyásolhatják vagy érinthetik a folyamatot. A kutatás kialakításából nyert információ alapján az alábbi modellt javasoltuk, amelynek három rögzített változója és öt egyéni különbözőségi változója van. (5. ábra)

3.3 Az alcsoportok struktúrája:

A stressz változó mellett rögzített változóként még beiktattuk a nem és az iskola változót, hogy figyelemmel legyünk az adatokban lévő alcsoport-hatásokra /Finn, 7/, így ebben a modellben összesen három rögzített változó volt.

3.4 A képesség előre-specifikálása és a személyiség konstrukció

Az öt egyéni különbséget jelző változót faktorokban előre-specifikáltuk. Az MS (a sikerorientáció motívuma) és az MF (a kudarckerülés motívuma) konstrukciókat négy, önkényesen meghatározott indikátorral határoztuk meg. Így jártunk el a helyzettől függő szorongás konstrukciójával. A helyzettől függő



Jelölések:

χ^2 216= 384.03, GFI= 0.963, RMS= 0.060

Nem súlyozott standard legkisebb négyzetek eljárás.

* becslés alapján meghatározott

** becslés szerint egyenlőnek tekintett értékek.

5. ábra

Autoregresszív modell - II.

aggodalmat is két indikátor segítségével előre-specifikáltuk. Mivel csak a Raven-teszt végső pontszámát kaptuk meg, feltételeztük, hogy a mérési hiba szórása 0,20, azaz egyenértékű a 0,80 megbízhatósági együtthatóval.

4. A találós kérdések megbízhatósága (reliability),becslésének problémája

Azt a célunkat, hogy leírjuk a problémamegoldási folyamatot, tanulmányunkban súlyosan akadályozza az a kérdés, hogy hogyan becsülhetnénk meg a találós kérdések megbízhatóságát. A probléma lényege az, hogy a megbízhatóság becsléséhez ugyanannak a konstrukciónak legalább két független mérésére lenne szükségünk. Ez a követelmény azonban ellene mond az egész folyamatprobléma-felvetés logikájának, ugyanis a folyamatban ezeket a találós kérdéseket nem tekintjük független méréseknek. A mérések közötti korreláció annak megfelelően várható, hogy azok az ismerősség-újdonság dimenziója mentén, a problémamegoldási folyamat során hol helyezkednek el.

A jelen adatelemzési összefüggésben úgy oldottuk meg ezt a problémát, hogy feltételeztük: az öt találós kérdés maradványai egyenlők. Az a fogalmi probléma vethető fel, vajon ezeket a maradványokat nevezzük-e mérési hibának vagy olyan szórásnak, amely "nem vezethető vissza az aktuális látens konstrukcióra". Visszatérve a megbízhatóság fogalmára, itt a megbízhatóságot 1-0,24=0,76 értékre becsültük, ami végeredményben jogos következtetésnek látszik.

5. Autoregresszív eredmények

Az eredmények azt mutatják, hogy

1. A problémamegoldási folyamatban drámai változás/eltolódás következik be a P1 és P2-ből álló első fázis és a P3 - P5 második fázis között. Ami azt jelenti, hogy mérsékelt stabilitást vagy megfelelést találtunk a P1 és a P2 között, és tovább a P2 és a P3 között. A P3 után a folyamat messzemenően stabil, tekintettel az egyének rangsorára.

2. A nem (a fiúk pontszáma nagyobb, mint a lányoké), a Raven-teszt eredménye és a kudarckerülő motiváció a sorozat első problémájára gyakorol hatást. Később nincs közvetlen hatásuk a találós kérdésekre. Meglepő, hogy a sikerkereső motivációnak hatását sem tapasztaltuk.

3. Elsősorban a helyzethez kötött szorongás közvetít hatásokat az MF-től, és az iskola típusától a helyzethez kötött aggódáson át és a stressz feltételektől függően, főleg a harmadik találós kérdésre. (Enyhe nemi különbség itt is előfordul: a fiúk több pontot kapnak, mint a lányok.)

4. Általános tapasztalat, amely magára vonta figyelmünket - minden elemzésben - az volt, hogy viszonylag szoros kapcsolat mutatkozott a helyzethez kötött szorongás és az egyes iskolához való tartozás között. Ez hasonló mind a kudarckerülés, mind a stressz-manipulációs faktor hatásával. A középiskolások nagyobb fokú helyzethez kötött szorongást mutattak, mint a felső tagozatosok.

Ezek az eredmények kifejezetten arra utalnak, hogy nagyon fontosak azok az információk, amelyek az iskolatípussal kapcsolatosak, ha ilyen jellegű vizsgálatokat végzünk. (Vagy ez csak Kínára vonatkozik?)

6. A folyamat konstrukció modell

FOLYAMAT KONSTRUKCIÓ MODELL: ez a modell megköveteli, hogy legyen valamilyen elképzelésünk, amely irányít bennünket a folyamat modellezésében. A cél az, hogy olyan, két vagy három mérési ponton alapuló egyéni különbségváltozókat vagy faktorokat hozzunk létre, amelyek le tudják írni a stabilitással és a változással kapcsolatos vonásokat a folyamat egészében vagy annak egy részén. (6. ábra)

Ennek a megközelítésnek az az érdekessége, hogy azoknak a kutatóknak van lehetőségük a modellezésre, akiknek olyan elképzeléseik vannak a folyamat mintázására vonatkozóan, amelyek tesztelhetők. Azonban a problémamegoldási folyamatokban, amelyekkel mi dolgoztunk, vártuk ugyan, hogy változások következnek be, de nem volt határozott elképzelésünk arról, hogy melyik problémánál vagy a folyamat melyik pontján fognak ezek a változások bekövetkezni.

Kétségtelenül különböző meggondolások alapján járhatunk el, ha egy folyamat változásfogalmát modelláljuk. Az úgynevezett HELMERT-kontrasztokat használtam, amelyeket gyakran alkalmaznak operacionalizált folyamatokban más kutatási területeken /FINN, 7/. Mégis megtartanánk egy általános stabilitási faktort vagy egy általános összpontszámot az összehasonlítás céljaira. Mindig érdekes régi fogalmakat összehasonlítani újakkal, hogy meglássuk, tudnak-e új ismereteket nyújtani. Mint ismeretes, az összpontszámot évek óta használjuk.

7. A folyamat faktorok előrespecifikálása (2. táblázat)

Így az első faktort - ténylegesen egy általános faktort - arra használtuk, hogy az egész folyamat során mérjük a stabilitást. Más szavakkal: ez a faktor azt a hatást méri, amely miatt egyéni különbségek vannak a profilokkal kapcsolatban, és ezek csak a középértékükben vagy a válaszadás általános szintjében különböznek mind az öt problémánál. A második faktor a teljesítményváltozásban mutatkozó egyéni különbségeket méri egyik problémától a folyamatban résztvevő többi probléma átlagáig. (2. táblázat)

2. táblázat

A folyamat faktorok előrespecifikálása

	Stabilitás	H1	H2	H3
p1	1	-1,0	0	0
p2	1	0,25	-1,0	0
p3	1	0,25	0,333	-1,0
p4	1	0,25	0,333	0,5
p5	1	0,25	0,333	0,5

2. táblázat (folytatás)

Normalizált folyamat faktorok

(a becslés szempontjából fixálva)

p1	0,4472	-0,8944	0	0
p2	0,4472	0,2236	-0,8660	0
p3	0,4472	0,2236	0,2886	-0,8164
p4	0,4472	0,2236	0,2886	0,4082
p5	0,4472	0,2236	0,2886	0,4082

Megjegyzés az eredeti, illetve normalizált tényezőkről abban az összefüggésben, hogy megtartsuk ugyanazt a mértéket minden folyamatfaktorhoz. (A Pitagorasz-tétel kiterjesztett alkalmazása.)

8. A folyamatfaktorok relatív fontossága

A négy különböző folyamatfaktor becsült szórása azt mutatja, hogy a stabilitási tényező a legerősebb a megismert problémák közötti varianciák és covarianciák magyarázatában. Ez a magyarázat a "trace" (a korrelációs mátrix diagonális elemeinek összege) közel 60%-ára a folyamatfaktorok tekintetében. Az első két változó faktor, a H1 és a H2 megközelítően 17 és 20%-ot magyarázott meg, a harmadik faktor pedig a folyamat varianciájából mindössze 6%-ot magyarázott. (3. táblázat)

3. táblázat

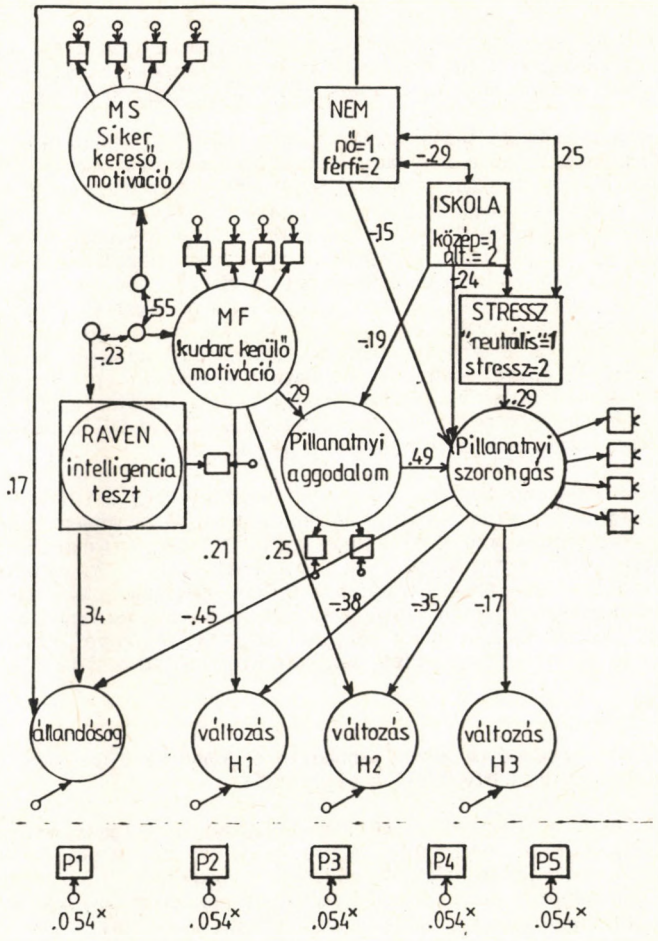
A folyamatfaktorok relatív fontossága

Faktor	Variancia	Százalék
Stabilitás	2,731	57,48 %
Változás H1	0,931	19,60 %
Változás H2	0,804	16,92 %
Változás H3	0,285	6,00 %
Összesen	4,751	100,00 %

9. Eredmények a folyamat konstrukciós modellben

9.1 Folyamat konstrukciós modell

1. Először is érdekes megjegyezni, hogy a folyamat stabilitására közvetlenül a nemi különbségeken túl csak a RAVEN hatott. (6. ábra) Ugyanakkor a kudarckerülő motiváció a folyamat stabilitását főleg a HELYZETTŐL FÜGGŐ AGGO-



Jelölések:

Nem súlyozott standard legkisebb négyzetek eljárás

GFI= 0.962, AGFI= 0.952, RMR= 0.062 / $\chi^2$220= 421.78/.

A vizsgálat szerkezeti modellje

6. ábra

DALMASKODÁSON és a HELYZETTŐL FÜGGŐ SZORONGÁSON keresztül (ebben a sorrendben) befolyásolja. Ez a tökéletlen kapcsolat összhangban van norvég középiskolásokkal szerzett korábbi megfigyeléseinkkel. Ebben a kínai mintában azonban a negatív motivációs tendenciának a közvetett hatása mind a stabilitásra, mind a változásra a HELYZETTŐL FÜGGŐ AGGODALMON és a HELYZETTŐL FÜGGŐ SZORONGÁSON keresztül valósult meg. Ez az eredmény ellentmond korábbi, Norvégiában szerzett tapasztalatainknak, ahol csak az aggodalomnak volt ilyen közvetítő hatása.

2. Figyelemre méltó az is, hogy az intelligencia csak a folyamat stabilitásával vagy a válaszok általános szintjével volt kapcsolatban, míg a folyamat változására csak a szorongás és a motivációs változások hatottak.

3. Egy másik érdekes tapasztalat az, hogy pozitív kapcsolat van a negatív motivációs diszpozició és a folyamat két változó faktora között. Ez arra utal, hogy legjellemzőbb a javulás az erősen félelemre vagy kudarcra diszponált tanulóknál!! Ez talán némiképp meglepően hangzik, de úgy látszik, hogy összhangban van azzal a motivációs dinamikával, amely a John Atkinson és mtsai /1,3/ által kidolgozott teljesítménymotiváció hipotézisből vezethető le. Ennek az elméletnek az alapján várható az elkerülési tendencia viszonylagos erejének a változása, ha a kudarc valószínűsége csökken vagy növekszik. Ésszerűen az a feltételezés, hogy az eredmény bizonytalansága változik, amint a problémafolyamatot viszonylag új és ismeretlen találós kérdésekkel kezdjük és olyanokkal folytatjuk, amelyek egyre ismerősebbek. Emiatt a feladat eredményének bizonytalansága csökken a folyamat első és második fázisa között. Ebből az következik, hogy a kudarckerülő motiváció erőteljesebben támad fel a folyamat kezdetén, mint utóbb. Várhatóan a teljesítmény javul.

4. Mindkét folyamatmodell alapján állíthatjuk, hogy a folyamat stabilitásához mind a képesség, mind a szorongás hozzájárul. A képesség főleg az egyéni kezdő szintet határozta meg, a szorongás pedig befolyást gyakorolt mind az általános szintre, mind pedig arra, hogy a folyamat során a folyamatot megváltoztatta vagy stabilizálta. Azok a stabilizáló tényezők, amelyek a folyamat elejétől kezdve működtek, főleg a szorongási változók voltak. Úgy tűnik, hogy mindkét módszerre szükségünk van a folyamat leírásához, mivel olyan különböző dolgoktól nyújtanak felvilágosítást, amelyek kiegészítik egymást.

10. Összefoglalás

A bemutatott eredmények közül többre is érdemes felfigyelnünk. Itt csak az alábbi két szempontra hívom fel a figyelmet:

a) Azzal, hogy a folyamat felől közelítjük meg a teljesítményt, amelyben szerepet játszik mind a stabilitás (vagy a teljesítménynek egy átlagos összefoglaló tipusa), mind pedig a különböző változó fogalmak, igen valószínű, hogy differenciáltabb képet kapunk. Jelen összefüggésben eredményeink egy érdekes felismerésre látszanak utalni, amely kapcsolatban van azzal a két kulcsfontosságú paraméterrel, amely a kudarckerülésre és a pillanatnyi szorongásra utalnak. És ez a második pont.

b) Változtatva a feladat újdonságát, szuggesztív módon változtathatjuk a bizonytalanságot és az önbecsülés fenyegetettségét. Nagyon valószínű, hogy a bizonytalanság a folyamat kezdetén a legnagyobb. Ezért felébredhet a kudarctól való félelem. Így is történik.

Az önbecsülés fenyegetettsége - ebben a problémamegoldási összefüggésben - olyan fogalom lehet, amely a szituációval kapcsolatos követelményekkel szerzett bizonyos tapasztalatokra épülhet. Ez összhangban van a pillanatnyi szorongás azon értelmezésével, miszerint ez változó természetű, és az önbecsülést fenyegető növekvő veszély a pillanatnyi szorongást emeli. Jelen összefüggésben, valószínűleg két vagy három találós kérdés után a fenyegetés kialakul azok számára, akik nem oldották meg a feladatot, és így alakul ki a helyzethez kötött, pillanatnyi szorongás. Végül a tanulók a tehetetlenség egyfajta állapotába jutottak el.

Ez a megközelítés mind fogalmilag, mind módszertanilag messze túlmutat a jelen iskolai összefüggéseken.

IRODALOM

1. Atkinson, J.W.: The mainsprings of achievement - oriented activity. Atkinson J.W. - Reynor, J.O. (Eds.) Motivation and achievement. Washington D.C. Winston. 1974. 13 - 34. p.

2. Atkinson, J.W. Thematic apperceptive measurement of motivation in 1950 and 1980. Ydewalle, G. d' - Lens, W.:(eds.) Cognition in human motivation and learning. Leuven, Belgium: Leuven University Press. 1981.

3. Atkinson, J.W. - Lens, W. - O'Malley, P.M. Motivation and ability: Interactive psychological determinants of intellective performance, educational achievement and each other. Sewell, W.H. Hauser, R.M. Featherman, D.L. (Eds.): Schooling and achievement in American society. New York. Academic Press. 1976.

4. Bollen, K.A.: Structural equations with latent variables. New York. Wiley. 1989.

5. Cattell, R.B. Abilities: Their structure, growth and action. Boston: Houghton Mifflin. 1971.

6. Eikeland, H.-M.: The constructs of stability and change. Unpublished paper. Department of Psychometrics University of Bergen, Norway. 1988.

7. Finn, J.D.: A general model for multivariate analysis. New York: Holt, Rinehart & Winston. 1974.

8. Hagtvet, K.A.: Worry and emotionality components of test anxiety in different sex and age groups of elementary school children. (Psychological Reports, 1976. 1327 - 1334. p.)

9. Hagtvet, K.A.: A construct validation study of test anxiety: A discriminant validation of fear of failure, worry and Emotionality. (=Ploeg, H.M. van der - Schwarzer, R. Spielberger, C. D. (Eds.): Advances in test anxiety research. Vol 2. Hillsdale, N.J. Lawrence Erlbaum. 1983. 15 - 33. p.)

10. Hagtvet, K.A.: Fear of failure, worry and emotionality: Their suggestive causal relationships to mathematical performance and state anxiety.(=Ploeg, H.M. van der - Schwarzer, R. Spielberger, C.D. (Eds) Advances in test anxiety research. Vol 3. Hillsdale, N.J. Erlbaum . 1984. 211 - 224. p.)

11. Hagtvet, K.A.: A three-dimensional test anxiety construct. Sanchez-Soza, J.J. (Ed.): Health and clinical psychology. Amsterdam. North Holland. 1985. 109 - 134. p.)

12. Hagtvet, K.A.: A longitudinal model with parameters of stability and change. (Psychological Reports, 1986. 161-162. p.)

13. Hagtvet, K.A.: Et tredimensjonalt testangstbegrep: Dets relevans for integrering av ulike forskningstradisjoner. Gjesme, I.T.- Bø, O. (Red.), Motivasjon og læring: Forskningsfunn og pedagogisk praksis. Oslo. Universitetsforlaget. 1988. 209-232. p.)

14. Hagtvet, K.A.: Concepts of stability and change in regression and (M)ANOVA derived models. Definitions and relative importance. Paper in preparation. Department of General Psychology, Psychometrics Unit, University of Bergen, Norway. 1990.

15. Hagtvet, K.A.: Interaction of anxiety and ability on task performance: a simultaneous consideration of parameters. (Zeitschrift für Pädagogische Psychologie. In press.)

16. Hagtvet, K.A. - Raaheim, K.: A process oriented study of intelligence and anxiety. Paper presented at the Invitational Workshop and Symposium on Applied Psychometrics, Plymouth Polytechnic, England. 1987. September.

17. Heinrich, D.L. - Spielberger, C.D.: Anxietv and complex learning. Krohne, (=H. W. - Laux, L. (Eds.): Achievement , stress and anxiety. Washington. Hemisphere. 1982. 154-165. p.)

18. Herzog, C. - Nesselroade, J.R.: Beyond autoregressive models: Some implications of the Trait-State Distinction for the structural modeling of developmental change. (Child Developement, 1987. 58, 93 - 109. p.)

19. Hodapp, V.: Causal inference from nonexperimental research on anxiety and educational achievement. (=Krohne, H. W. - Laux, L. (Eds.): Achievement, stress and anxiety. Washington: Hemisphere. 1982.)

20. Horn, J.L.: Organization of abilities and the development of intelligence. (Psychological Review, 1968. 75. 242-259. p.)

21. Jøreskog, K.G. - Sorbom, D.: LISREL VI Analysis of linear structural relationships by maximum likelihood, Instrumental variables and least squares methods. Mooresville, (Scientific Software, 1984.)

22. Jøreskog, K.G. - Sorbom, D.: PRELIS. A preprocessor for LISREL. Mooresville, (Scientific software, 1986.)

23. Jøreskog, K.G. Sorbom, D.: LISREL 7. A guide to the program and applications. Chicago, Ill.: SPSS. 1988.

24. Kaufmann, G.: Imagery effects on problem solving.(=Hampson,P. J. -Marks,D.E. (Eds.): Imagery: current developement. London. Routeledge. 1988. 169 - 196. p.)

25. Liebert, R.M. - Morris, L.W.: Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. (Psychological Reports, 1967. 20. 975 - 978.)

26. McArdle, J.J. - Epstein, D.: Latent growth curves within developmental structural equation models. (Child Development, 1987. 58. 110 - 133. p.)

27. Nygård, R. - Gjesme, T.: Assessment of achievement motives: Comments and suggestions. (Scandinavian Journal of Educational Research, 1973. 17, 39-46. p.)

28. Pekrun, R.: Anxiety and motivation in achievement settings: towards a system-theoretical approach. (International Journal of Educational Research, 1988. 12. 307-323. p.)

29. Raaheim, K.: Problem solving: A new approach. Acta Universitatis Bergensis. Series Humaniorum Litterarum, 5. 1961.

30. Raaheim, K.: Problem solving and intelligence. Bergen, Norway: Universitetsforlaget. 1974.

31. Raaheim, K.: Why intelligence is not enough. Bergen, Norway: Sigma. 1984.

32. Raaheim, K.: Intelligence and task novelty. (=Sternberg, R. J. (Ed.): Advances in the psychology human intelligence. (Vol. 4.) Hillsdale, N.J. Erlbaum. 1988. 73-97. p.)

33. Raaheim, K. - Raaheim, A.: Intelligence and the solution of new tasks. Paper presented at the AERA Conference, San Francisco. 1986, April.

34. Rand, P.: Some validation data for the Achievement Motive Scale (AMS). (Scandinavian Journal of Educational Research, 1978. 22, 155 - 171. p.)

35. Rheingold, H.L.: Development as acquisition of familiarity. (Annual Review of Psychology, 1985. 36.1-17. p.)

36. Rogosa, D. - Brandt, D. - Zimowski, M.: A growth curve approach to the measurement of change. (Psychological Bulletin, 1982. 92. 726 - 748. p.)

37. Rogosa, D. - Willett, J.B.: Understanding correlates of change by modeling individual differences in growth. (Psychometrika, 1985. 50. 203 - 228. p.)

38. Sarason, I.G.: Test anxiety, attention and general problem of anxiety. (=Spielberger, C. D. - Sarason, I.G. (Eds.): Stress and anxiety (Vol. 5.). Washington, D.C. Hemisphere. 193 - 216. p.) 1975.

39. Sarason, I.G.: Stress, anxiety and cognitive interference: Reactions to tests. (Journal of Personality and Social Psychology. 1984. 46. 929 - 938. p.)

40. Sarason, I.G. - Sarason, B.R.: Cognitive interference as a component of anxiety: Measurement of its state and trait aspects. (=Schwarzer, R. Ploeg, H.M. van der - Spielberger, C.D. (Eds.): Advances in Test Anxiety Research. Vol. 5. Liesse. Swets & Zeitlinger. 1987. 3-14. p.)

41. Sarason, S.B.: The test-situation and the problem of prediction. (Journal of Clinical Psychology, 1950. 6. 387 - 392. p.)

42. Schwarzer, R. - Seipp, B. - Schwarzer, C.: Mathematics performance and anxiety: A meta-analysis. (=Schwarzer, R. Ploeg, H.M. van der - Spielberger, C.D. (Eds.): Advances in test anxiety research. Vol 6. Lisse, Netherlands: Swets - Zeitlinger. 1989. 105 - 119. p.)

43. Shimkunas, A.M.: Anxiety and expectancy change: The effects of failure and uncertainty. (Journal of Personality and Social Psychology, 1970. 15. 34 - 42. p.)

44. Snow, R.E.: Aptitude process.(=Snow, R. E. Federico, P-A. - Montague, W.E. (Eds.): Aptitudes, learning and instruction. Vol. 1. Cognitive process analysis of aptitude. Hillsdale N.J.: Erlbaum: 1980.)

45. Snow, R.E.: Toward a theory of aptitude for learning: I. Fluid and crystallized abilities and their correlates. (=Friedman, M. P. - Das, J.P. - O'Connor N. (Eds.): Intelligence and learning. NATO Conference Series, Vol. 14. New York: Plenum. 1981.)

46. Snow, R.E. - Kylloenen, P.C. - Marshalek, B.: The topography of ability and learning correlations.(=Sternberg, R. J. (Ed.): Advances in the psychology of intelligence. Vol. 2. Hillsdale, N.J.: Erlbaum. 1984.)

47. Snow, R.E. - Lohman, D.F.: Toward a theory of cognitive aptitude for learning from instruction. (Journal of Educational Psychology, 1984. 76. 347-376. p.)

48. Spielberger, C.D.: The effects of anxiety and complex learning and academic achievement. (=Spielberger, C. D. (Ed.): Anxiety and behavior. New York: Academic Press. 1966.)

49. Spielberger, C.D.: Anxiety as an emotional state.(Spielberger, C D (Ed.): Anxiety: Current trends in theory and research. Vol. 1. New York: Academic Press. 481-493. p.)

50. Spielberger, C.D.: Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAY form Y). Palo Alto, CA.: Consulting Psychologists Press. 1983.

51. Spielberger, C.D. - Anton, W.D. - Bedell, J.: The nature and treatment of test anxiety.(=Zuckerman, M. - Spielberger, C.D. (Eds.): Emotions and anxiety: New concepts, methods, and applications. New York: Erlbaum/Wiley. 1976. 317-345. p.)

52. Sternberg, R. J.: Toward a triarchic theory of human intelligence. (The Behavioral and Brain Sciences, 7. 269 - 315. p.)

53. Sternberg, R.J. - Davidson, J.E.: The mind of the puzzler. (Psychology Today, 1982. June.)

54. Wine, J.: Test anxiety and direction of attention. (Psychological Bulletin, 1971. 76. 92-104.)

HAGTVET, Knut A. - YE REN Min

Anxiety - Motivation - Ability - Performance

(A process model emphasizing its stability and change: Conceptual and methodological foundation)

The paper deals with the examination of the connection of anxiety, ability, and performance by the help of process models. The research design of the experiment contains individual characteristics of subjects (motive to approach success, motive to avoid failure, intelligence, state-worry and state-anxiety), gender, type of school (major, or general), and neutral- or stressed situation for solving of five equivalent mental puzzles. Results were analyzed by autoregressive-, and process construct model. The ability variable was introduced in the analysis, because it could modify the effect of the anxiety on the performance on the one hand, and the ability and/or the intelligence might determine mathematical performance significantly on the other hand. The solving of the mental puzzles in the experiment had no connection with the intelligence (IQ). The role of the intelligence in the problem solving process was changing with the novelty of tasks. Both models, the autoregressive and the process model, indicate that ability as well as personality variables help stabilizing the process. At the same time, in the process construct model the four process factors explain a lot more variance in the observed puzzles compared to the autoregressive model.

ХАГТВЕТ,Кнут А. - ЙЕ, Рен Мин

Тревожность-мотивация-способность-достижение

В этой работе читатель может познакомиться с исследованием в новом моделе процесса об отношении страха, способности и достижения. Его сущностью является, чтобы создать такие личные разностные переменные и факторы на двух или трёх измерительной точки, которые могут описывать черты, связанные с изменением и устойчивостью во всём процессе или на определённой части этого. Обход неудачи, оценку измерения достижений с точки зрения стре-

са в своей работе авторы исследовали с точки зрения процесса проблемы. Переменные способности они ввели в анализ ссылаясь на то, что по опыту переменная способности может модифицировать влияние страха на достижение, далее что способность или интеллигентность в значительной мере могут определить математическое достижение. Решение загадок исследования не показывало никакую связь к интеллигентности, и по Рахейму они вышли к выводу, что при решении проблем роль интеллигентности зависит от того, что вопрос для ученика является ли знакомым или незнакомым.

Műhely - tájékoztatás

Kenneth H. Cooper a Magyar Testnevelési Egyetem díszdoktora

1990. július 21-én a Magyar Testnevelési Egyetemen tiszteletbeli doktorrá avatták a világszerte ismert orvostudóst. Kenneth H. Cooper 1956-ban szerzett orvosi diplomát az Oklahomai Egyetem Orvostudományi Karán. Ezt követően 13 évig szolgált az amerikai légierőnél vezető katonaorvosként. Ezekben az években fejlesztette ki azt az Aerobic Pontrendszert, amely az első könyvének megírásához vezetett. Cooper dr. a hatvanas évek végén alezredesi rangban vett búcsút a katonaságtól, majd 1970-ben megalapította az Aerobic Központot Dallasban. Ma az Egyesült Államok légiereje, hadserege, haditengerészete, titkosszolgálata, néhány külföldi katonai szervezete, sok amerikai vállalat, több mint 500 egyetem és iskola használja az Aerobic Központban kidolgozott fittségi programot.

Az 1970-es években az Egyesült Államokban a szívinfarktus okozta halálozási arány 14 %-os csökkentésében jelentős szerepe volt Kenneth H. Coopernek, elsősorban azáltal, hogy tudományosan megalapozta az azóta Cooper-teszt néven ismertté vált állóképességi tesztet. Ezzel nagymértékben hozzájárult a jogging fellendüléséhez, amely több mint 25 millió észak-amerikait vitt ki az utcára a 70-es évek végére. Ez a szám 1984-re már mintegy 35 millióra emelkedett. Az Aerobic Központ egyik részlege az Aerobic Kutatóintézet. Itt dolgozták ki és alkalmazták a legszélesebb körben az úgynevezett treadmill terhelési tesztet a fittség objektív mérésére. A kutatóintézetben hatalmas, 350 000 személy adatait tartalmazó fittségi adatbázist hoztak létre.

A Cooper dr. által kidolgozott fittnes-program alapján az elmúlt másfél évtizedben általános felméréseket végeztek és körülbelül 5 millió embernek (óvodástól a középiskolásokig) adtak ki személyre szóló fittségi bizonyítványt.

Kenneth H. Cooper tudományos tevékenysége jól nyomon követhető az Aerobic Központ két másik részlegében, a Cooper Klinikár és az Aerobic Mozgásközpontban is. A klinika teljesítménytesztek mérésével, értékelésével, egyéni tanácsadással és tudományos adatokra építő gyakorlati javaslatokkal segíti a jó egészség elérését és megtartását. Ez idáig több mint 47 000 beteget kezeltek. A mozgásközpontban 2800 személy vesz részt az orvosilag előírt és felügyelt mozgásprogramokban. Adataikat folyamatosan számítógépes adatbázisba táplálják.

Kenneth H. Cooper az orvostudományok és a közegészségtudományok doktora. Kutatási témái: a szív- és koszorúérbetegségek, a fittséggel és a kockázati tényezőkkel összefüggésben. Hét tudományos társaság tagja, több neves amerikai egyetem vendégprofesszora és a New York-i Orvosi Egyetem díszdoktora. Tíz könyve több mint 17 millió példányban jelent meg a világon, 39 nyelven. A Tökéletes közérzet programja című munkája magyar nyelven is hamar népszerűvé vált. A Cooper-teszt Magyarországon is igen közismert, a sport mindennapi gyakorlatában és a sporttudományos kutatásokban egyaránt rendszeresen alkalmazzák.

KOGUS, Ilan

A helyzethez kötött vezetői magatartás*

Az elmúlt néhány évtizedben az edzők meg akarták találni a "legjobb" edzői stílust. A kutatás eredményei, ennek ellenére, világosan mutatják, hogy ilyen egyszerű, minden célnak megfelelő edzői stílus nincs. A sikeres edzők azok, akik viselkedésüket hozzá tudják igazítani saját egyedi helyzetük követeléseihez. Az edzői képesség jobb fejlesztése érdekében meg kell értenünk a Helyzethez Kötött Vezetés elméletét.

1. A Helyzethez Kötött Vezetés elmélete

A Helyzethez Kötött Vezetés elméletét, amely menedzsereknek nyújt segítséget ahhoz, hogy diagnosztizálják a helyzetükből fakadó elvárásokat, széles körű kutatás eredményeként dolgozták ki. Ez az elmélet azon utasítások (feladatok) és a társadalmi-érzelmi + (emberi kapcsolatok) összegzésén alapul, melyet az edző szolgáltat az adott helyzetben az adott "fejlettségi szintű" csoportnak.

1.1 Feladatokra és az emberi kapcsolatokra orientált vezetői magatartás

Annak felismerése, hogy a feladatok és az emberi kapcsolatok a vezetői viselkedésnek két kritikus eleme, az elmúlt néhány évtizedben történt meg. Ez a két elem különböző dolgokat jelölt az "autokratikustól" a "demokratikusig", a "munkásorientáltságtól" a "termékorientáltságig".

*A Magyar Testnevelési Egyetemen, a 9. Nemzetközi Sporttudományos Diákkör Konferencián tartott előadás. Budapest, 1990. május 11-12.

Egy ideig úgy gondolták, hogy a feladatok és az emberi kapcsolatok egyidejűleg a vezetői stílus részei, vagyis folytonosságot mutatnak a pólus egyik végén az ellentmondást nem tűrő vezetői viselkedésig (emberi kapcsolatok).

A legutóbbi években eloszlatták azt a feltevést, hogy a feladatok és az emberi kapcsolatok vezetői stílusok részei. Kiváltképp az Ohioi Állami Egyetemen folyó széles körű kutatások kérdőjelezték meg ezt a feltételezést, és bizonyították be, hogy ez a megközelítés hibás (Hersey & Blanchard, 1988).

A vezetők nagyon különböző helyzetekben tanúsított viselkedésének lényegét vizsgálva, az Ohioi Egyetem kutató csoportja azt találta, hogy a legtöbb edzői tevékenység besorolható két meghatározott és különböző viselkedési kategóriába vagy osztályba. Ezt a két osztályt elnevezték "Kezdeményező Struktúrának" (feladatorientáltság) és "Tekintélynek" (emberi kapcsolatokra való orientáltság). E két dimenzió meghatározása a következő:

Feladatorientáltság: annak a mértéke, amennyiben a vezető belebocsátkozik az egyoldalú kommunikációba, megmagyarázva azt, hogy mit kell csinálnia minden egyes embernek, s azt is mikor, hol, és hogyan hajtsák végre a feladatokat.

Emberi kapcsolatokra való orientáltság: annak a mértéke, amennyiben a vezető belebocsátkozik a kétoldalú kommunikációba, társadalmi-érzelmi pluszt, "pszichológiai cirógatásokat" szolgáltatva és megkönnyítve az érintkezést.

Az Ohioi Egyetem kutatócsoportja az említett vezetői magatartást vizsgáló tanulmányokban megállapította, hogy a vezetői stílusok számottevően különbözőek. Néhány vezető viselkedését főleg - a feladatteljesítés nevében - követőiknek kiadott utasítások jellemezték, míg más vezetők a maguk és követőik közötti személyes kapcsolat nevében a társadalmi - érzelmi pluszokra összpontosítottak.

Megint más vezetők stílusában mindkét elem fellelhető volt. Olyan vezetők is akadtak, akiknek viselkedése mind a feladatokra, mind az emberi kapcsolat nyújtására kevéssé irányult. Domináns stílus nem mutatkozott. Sőt, szembeszökő volt a számos kombináció. Így hát kijelentették, hogy se a feladatra, se az emberi kapcsolatra orientáltság nem vezetői stílus. Sőt, a vezetői viselkedés e két motívumát fel lehet osztani két önálló és eltérő részre, ahogy az 1. táblázat mutatja.

1. táblázat

Négy alapvető vezetői stílus

TÁMOGATÓ VISELKEDÉS		
Alacsony Emberi kapcsolatokra orientáltság	Magas Emberi kapcsolatokra orientáltság és Alacsony Feladatra orientáltság 3	Magas Feladatra orientáltság, és Magas Emberi kapcsolatokra orientáltság 2
Magas Emberi kapcsolatokra orientáltság	Alacsony Emberi kapcsolatokra orientáltság, és Alacsony Feladatra orientáltság 4	Magas Feladatra orientáltság, és Alacsony Emberi kapcsolatokra orientáltság 1

Feladatra orientált

Alacsony Magas

KÖZVETLEN VISELKEDÉS

(Hersey és Banchard alapján, 1988.)

Mivel az elmúlt néhány évtized kutatásai világosan alátámasztották azt az állítást, hogy nincs "legjobb" edzői módszer, az 1. táblázaton bemutatott négy alapvető módszer bármelyike lehet hatásos vagy hatástalan a helyzettől függően.

A Helyzethez Kötött Vezetés elmélete a következők közti kölcsönhatáson alapul: 1. A vezető által adott utasítások mennyisége (feladatok). 2. A vezető által szolgáltatott társadalmi - érzelmi plusz mennyisége (emberi kapcsolatok). 3. Az „érettség", melyet a tanítványok mutatnak egy sajátos feladattal, szereppel vagy céllal szemben, amit a vezető elérni próbál az egyénnel vagy csoporttal.

2. Az érettség szintje

A Helyzethez Kötött Vezetés elméletében, az érettséget úgy értelmezik, mint az arra való képességet, hogy nehéz, de elérhető célokat tűzzenek ki (elérési motiváció), hajlandóságot és képességet a felelősség vállalásához, valamint műveltséget és/vagy egy egyénhez vagy csoporthoz fűződő tapasztalatot. Ezeket az érettségi változókat csak egy véghez vivendő sajátos feladattal kapcsolatban kell tekintetbe venni. Ennek értelmében egy egyén vagy csoport nem érett vagy éretlen a szó abszolút értelmében. Az emberek különböző érettségi szintet mutatnak a sajátos feladattól vagy céltól függően, amelyet a vezető az ő erőfeszítéseikkel együtt akar elérni.

Vagyis például egy értékesítési ügynök nagyon érett lehet a tekintben, hogy üzleti telefonhívásokra felel, de nem rendelkezhet ugyanilyen érettségi szinttel fejlesztési javaslatok kidolgozásában és megírásában. Ez azt jelenti, hogy menedzsere helyesen cselekszik, ha kevesebb segítséget és utasítást ad neki üzleti telefonhívásokra vonatkozóan, de jobban irányítja és szigorúbban ellenőrzi az egyén írásos javaslatait.

3. Az alapkoncepció

A Helyzethez Kötött Vezetés elmélete szerint, ha a tanítvány érettségi szintje stagnál a sajátos feladat végrehajtásának ideje alatt, a vezetőnek hozzá kell kezdenie a feladatra orientáltság csökkentéséhez és az emberi kapcsolatok javításának növeléséhez. Ezt kell folytatnia mindaddig, míg az egyén vagy csoport eléri a közepes érettségi szintet. Ahogy a tanítvány elkezd átmenni egy felső-közép szintbe, a vezető számára az lesz a helyes viselkedés, ha csökkenti nemcsak a feladatokra, hanem az emberi kapcsolatokra való orientáltságot is.

Ekkor ugyanis a tanítvány már nemcsak a teljesítendő feladat szempontjából érett, hanem pszichológiailag is.

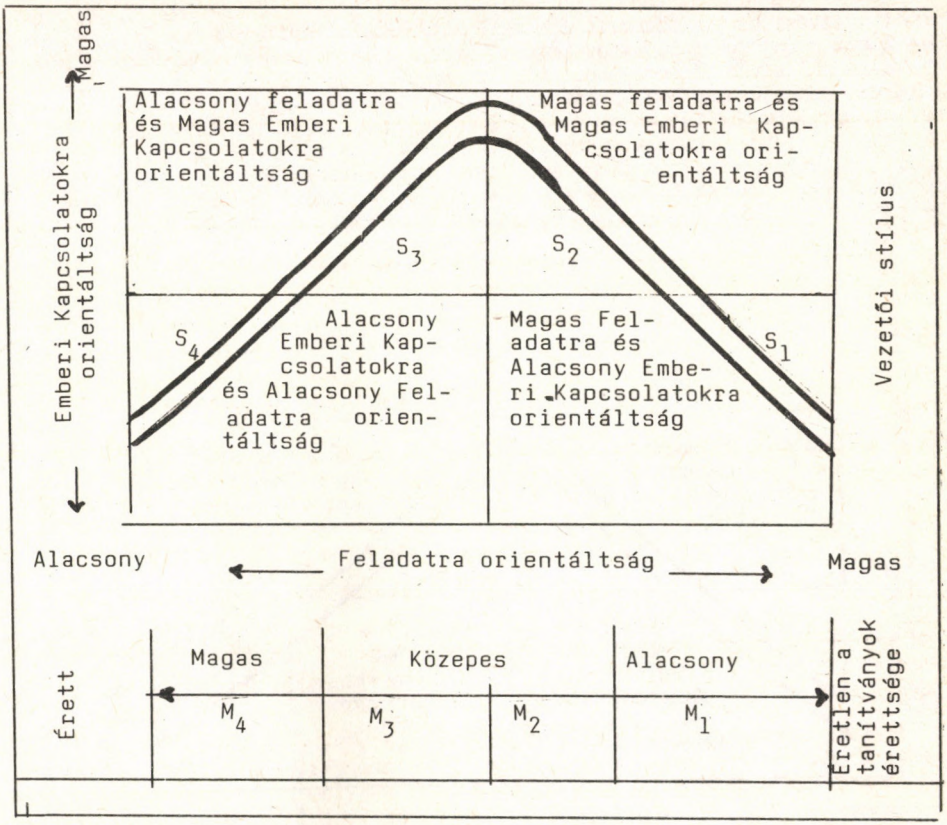
Mivel a tanítvány is tudja magát biztosítani és erősíteni, a vezetőtől kapott társadalmi-érzelmi plusz már nem szükséges. Az emberek ezen az érettségi szinten a vezető szigorú ellenőrzésének lazulását és az egyéni felelősség növekedését a bizalom pozitív jeleként látják.

Tehát a Helyzethez Kötött Vezetés elmélete a vezetői módszerek helyességét és hatékonyságát vizsgálja, a tanítványnak a feladat teljesítéséhez szükséges fejlettségi szintje szerint. Ezt a szakaszt jól illusztrálja egy harang alakú görbe, amint azt a 2. táblázat mutatja.

A 2. táblázat a feladat teljesítéséhez szükséges szint és a helyes edzői módszer közötti kapcsolatot mutatja a tanítvány érettségének növekedésekor. Ahogy jeleztük, az olvasónak szem előtt kell tartania, hogy a kép két különböző jelenséget mutat. A tanítvány adott szintjéhez helyes vezetői stílust (az edző módszere) görbe vonallal jeleztük a négy négyzetben. Az ellenőrzés alatt álló egyén vagy csoport fejlettségi szintjét (a tanítványok fejlettsége) a vezetői modellt alá rajzoltuk, a fejletlentől a fejlettig húzódó folytonosságként.

Amikor a modellen szereplő vezetői stílusokra utalunk a következő rövidítéseket fogjuk használni: 1. A sok feladatra és kevés emberi kapcsolatra orientáltságot úgy fogjuk kezelni, mint az 1. sz. vezetői viselkedési stílust: S_1 (2) a sok feladatra és intenzív emberi kapcsolatra orientáltság a 2. sz. vezetői viselkedési stílus: S_2 (3) az intenzív emberi kapcsolatra és kevés feladatra orientáltság a 3. sz. vezetői viselkedési stílus: S_3 (4) és a kevés emberi kapcsolatra-kevés feladatra orientáltság a 4. sz. vezetői viselkedési stílus: S_4

2. táblázat



(Hersey és Blanchard alapján, 1988)

A tanítvány érettségének teljes kifejlődése nem egyszerűen fejlettség vagy fejletlenség kérdése, hanem a fokozatosságé. Ahogy a 2. táblázaton is látható, az érettség szintjének néhány jelzése segíthet a helyes vezetési stílus meghatározásában oly módon, hogy a fejlettségi szint folytonos vonalát négy fejlettségi részre osztjuk. A feladat teljesítéséhez szükséges fejlettségi szinttől alacsonyabb fejlettségi szintek a következők: egészen alacsony: M_1; alacsonytól közepesig: M_2; közepestől magasig: M_3; és a feladat teljesítéséhez szükséges fejlettségi szinttől magasabb fejlettségi szint: M_4.

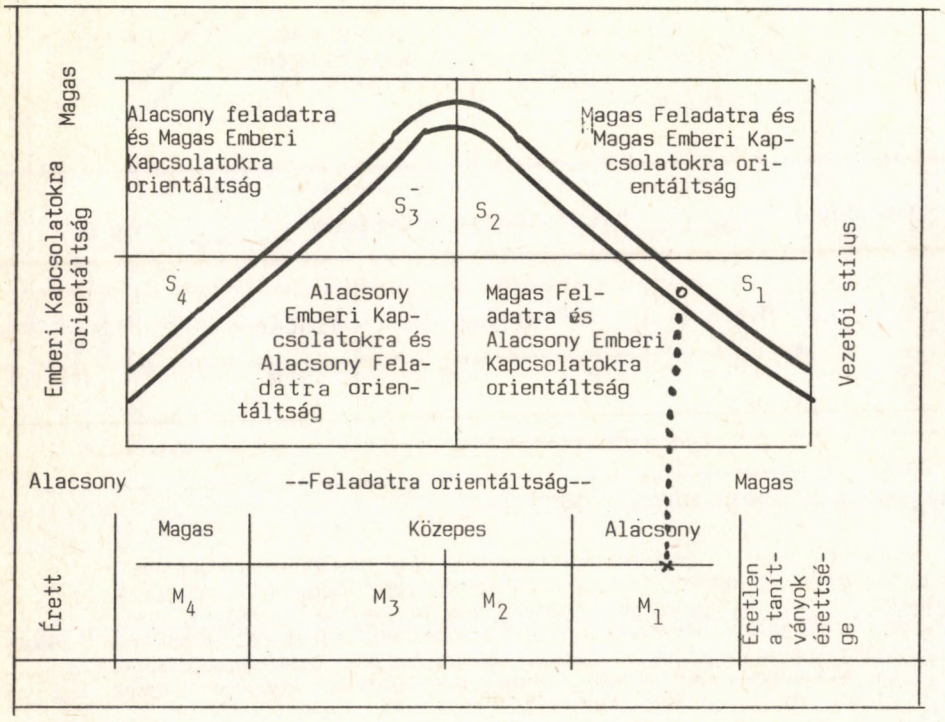
5. Alkalmazás

Mit jelent a harang alakú görbe a modell vezetői stílus részében? Azt jelenti, hogy ha valakinek a tanítványai a fejlettségi szintet jelző folytonos vonal mentén lépnek szintről-szintre, akkor a helyes vezetői stílus a görbe vonalú függvény mentén halad.

6. A helyes stílus meghatározása

Annak meghatározásához, hogy melyik vezetői stílus használata helyes egy adott szituációban, először is meg kell határozni a tanítvány érettségi szintjét ahhoz a sajátos feladathoz képest, amit a vezető a tanítvány erőfeszítésein keresztül kíván végrehajtani. Mihelyt megállapították ezt a fejlettségi szintet, meghatározható a helyes vezetői stílus: derékszöget (90°-os szöget) kell szerkeszteni a folytonos vonal azon pontjából, ami a tanítvány fejlettségi szintjét jelenti abba a pontba, ahol ez metszi a görbevonalú függvényt a modell vezetői stílus részében. A négyzet, ahol metszik egymást, jelöli az adott helyzetben a vezető számára helyes stílust az adott érettségi szintű tanítvánnyal szemben. Nézzünk meg egy példát a 3. táblázat segítségével.

3. táblázat



(Hersey és Blanchard alapján, 1988)

Tételezzük fel, hogy a menedzser szerint egy beosztott fejlettségi szintje az adminisztrációs papírmunka tekintetében alacsony. A Helyzethez Kötött Vezetés elméletét használva egy X-et rajzolunk a fejlettséget jelölő folytonos vonalra, ahogy az a 3. táblázatban látható (az M_1 fölött). Miután a menedzser eldöntötte, hogy ezen a területen akarja befolyásolni a beosztott viselkedését, meghatározhatja a helyes kezdő stílust: derékszöget szerkeszt a fejlettséget

jelölő folytonos vonalra rajzolt X-ből abba a pontba, ahol ez metszi a harang alakú görbét (a 3. táblázaton O-val jelölve). Mivel ezek az S_1 kvadránsban metszik egymást, ezzel a beosztottal dolgozva, aki M_1 fejlettségű a sajátos feladathoz képest, a menedzsernek az S_1 stílust kell használnia (sok feladatra-kevés emberi kapcsolatra orientáltság). Ha valaki mind a négy fejlettségi szinten ezt az eljárást követi a helyes vezetői stílus meghatározására, világossá válik, hogy a négy fejlettségi szint jelölése (M_1, M_2, M_3, M_4) összhangban van a négy vezetői viselkedés jelölésével (S_1, S_2, S_3, S_4), vagyis az M_1 fejlettségi szint S_1 stílust igényel, az M_2 fejlettségi szint S_2 stílust igényel, és így tovább.

Ebben a példában, mikor kevés emberi kapcsolatról beszélünk, nem úgy értjük, hogy a menedzser ne legyen barátságos vagy kedves a beosztottjához. Egyszerűen azt javasoljuk, hogy mikor a menedzser ellenőrzi, hogyan végzi beosztottja az adminisztratív papírmunkát, több időt kell azzal töltenie, hogy utasítsa, mit, hogyan, hol és mikor csináljon, mint azzal, hogy társadalmi-érzelmi pluszt és biztatást adjon. Az intenzívebb emberi kapcsolat akkor jöhet, amikor a beosztott kezdi kimutatni képességét a szükséges adminisztratív papírmunka kezeléséhez. Ezen a ponton helyes lenne S_1-ről S_2-re váltani.

Vagyis a Helyzethez Kötött Vezetés elmélete azt állítja, hogy alacsony képességű emberekkel dolgozva (M_1) egy különleges feladat teljesítéséhez a sok feladatra és kevés emberi kapcsolatra orientált (S_1) stílus használata esetén van a legnagyobb esély a sikerre; az alacsonytól közepes fejlettségi szintű emberekkel (M_2) közepes feladatra orientáltság és társadalmi-érzelmi plusz tűnik a legcélravezetőbbnek, míg a közepestől magas fejlettségi szintű (M_3) emberekkel dolgozva egy különleges feladat végrehajtásához az intenzív emberi kapcsolatra és kevés feladatra orientált stílus a legeredményesebb; végül pedig a kevés emberi kapcsolatra-kevés feladatra orientált stílus (S_4) használata magas fejlettségi szintű emberekkel dolgozva hozhat sikert (M_4).

Noha fontos tudatában lenni a feladatok és az emberi kapcsolatok korábban megadott meghatározásainak, a Helyzethez Kötött Vezetés elmélet négy stílusának szimbólikus jelölése, ahogy a 4. táblázatban látható, néha hasznos lehet a gyors diagnosztizáláshoz.

Magas feladatra/alacsony emberi kapcsolatokra orientáltság (S_1)

"Utasítás"-ként utalnak rá, mert ezt a stílust az egyoldalú kommunikáció jellemzi, melyben a vezető meghatározza tanítványai szerepét és utasítja őket arra, hogyan, hol és mikor hajtsák végre a különböző feladatokat.

Magas feladatra/magas emberi kapcsolatokra orientáltság (S_2)

"Eladás"-ként utalnak rá, mert az utasítások nagy részét még mindig a vezető adja. A vezető kétoldalú kommunikációval és társadalmi-érzelmi pluszszal is próbálkozik, hogy pszichológiailag is rávegye tanítványait, "vegyék meg" a meghozandó döntéseit.

Magas emberi kapcsolatokra/alacsony feladatra orientáltság (S_3)

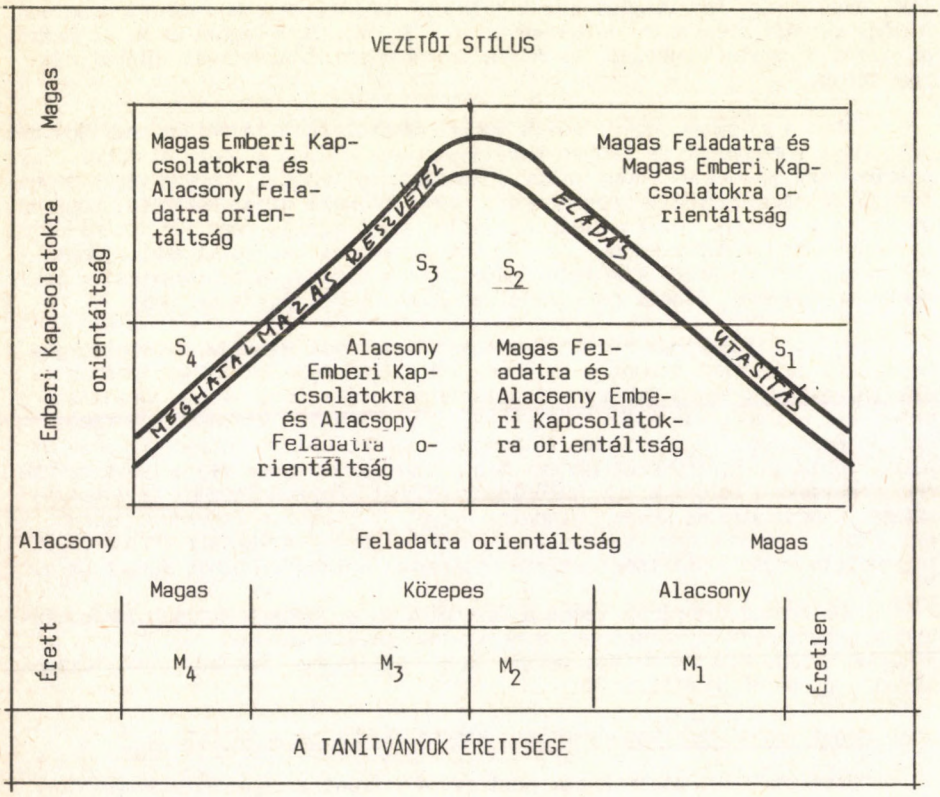
"Részvétel"-nek nevezik, mert ebben a stílusban a vezető és tanítványai közösen hoznak döntéseket kétoldalú kommunikáción keresztül, a vezető elősegíti ezt, a tanítványok pedig képesek és elegendő tudással rendelkeznek a feladat elvégzésére.

Alacsony emberi kapcsolatokra, alacsony feladatra orientáltság (S_4)

"Meghatalmazás"-nak nevezik, mert a stílus hagyja, hogy a tanítványok a

saját fejük után cselekedjenek. A vezető meghatalmaz, mivel tanítványainak fejlettségi szintje magas, és hajlandók és képesek is felelősséget vállalni saját viselkedésükért.

4. táblázat



(Hersey és Blanchard alapján, 1988)

7. Az érettségi szintek alakítása

A múltban nem sok felelősséget vállaló tanítványok érettségi szintjének emelése során a vezető legyen óvatos, és ne növelje a társadalmi-érzelmi plusz mennyiségét (emberi kapcsplatok) tól gyorsan. Ha ugyanis ez történne, a tanítványok azt hinnék, hogy a vezető engedékeny lett. Vagyis, a vezetőnek lassan kell fejlesztenie tanítványait, kicsivel intenzívebb emberi kapcsolatot és kicsivel több feladatot adva, ahogy a tanítványok érettebbek lesznek. Mikor egy egyén teljesítménye alacsony, nem várhatunk drasztikus változásokat egyik napról a másikra. Az elérendő legkívánatosabb viselkedésért a vezetőnek a lehető leghamarabb jutalmaznia kell már akkor, amikor az egyén leghalványabb jelét mutatja a kívánt, helyes viselkedésnek, és addig kell ezt folytatnia , míg az egyén viselkedése egyre jobban megközelíti a vezető elvárásait és a jó teljesítményeket. Ez egy viselkedésalakító koncepció. Például, ha egy vezető

emelni akarja tanítványa fejlettségi szintjét azért, hogy ez a tanítvány határozottan több felelősséggt vállaljon magára, a vezető első lépése az legyen, hogy egy kicsit csökkenti az adott utasításokat (feladatok), vagyis lehetőséget ad tanítványának több felelősség elvállalására. Ha a tanítvány jól kezeli ezt a felelősséget, a vezetőnek meg kell erősítenie ezt a viselkedést az emberi kapcsolatok intenzitásával. Ez egy két lépésből álló folyamat: először csökkentés és utasítás, majd, ha ezt megfelelő teljesítmény követi: másodszor: megerősítésként a társadalmi-érzelmi plusz növelése. Ennek a folyamatnak addig kell folytatódnia, míg a tanítvány jelentős felelősséget nem vállal el, és nem teljesít legalább közepes érettségi szinten egyénként. Ez nem jelenti azt, hogy az egyén munkájában kevesebb utasítás lesz, csak az utasítás most inkább a tanítvány belső előírása, s nem a vezető kívülről jövő parancsa. Amikor ez a folyamat zajlik, a tanítványok nemcsak képesek irányítani magukat a legtöbb, számukra kötelező tevékenységben, hanem megtanulják kielégíteni igényeiket a társadalmi érintkezés terén is. Ebben a szakaszban a vezető akkor erősíti meg pozitívan tanítványait a feladatok végrehajtásáért, ha nem néz rajtuk keresztül, ugyanakkor egyre inkább magukra hagyja őket, hogy a saját lábukon álljanak meg. Ez nem azt jelenti, hogy kevesebb a kölcsönös bizalom és barátság (tulajdonképpen több), de ennek bizonyítása kevesebb közvetlen erőfeszítést kíván a vezető részéről. Bár úgy tűnhet, hogy ez az elmélet egy alapstílust ajánl a fejlettség különböző szintjeire, azért ez nem olyan egyszerű. Ha a tanítványok bármilyen okból kevésbé érett módon kezdenek viselkedni, például otthoni gondok, munkahelyi problémák stb., szükségessé válik a vezető számára, hogy alkalmazkodjon viselkedésükhöz: menjen vissza a harang alakú görbén és stílusát hozza összhangba tanítványai aktuális fejlettségi szintjével. Például, vegyünk egy beosztottat, aki jól dolgozik, kevés ellenőrzéssel. Tételezzük fel, hogy hirtelen egy családi válság kezdi befolyásolni e személy munkahelyi teljesítményét. Ebben a helyzetben nagyon is helyénvaló, ha a menedzser mérsékelten növeli mind az utasítások, mind a társadalmi-érzelmi plusz mennyiségét egészen addig, amíg a beosztott össze nem szedi magát.

Összegezve, a hatékony vezetőknek elég jól kell ismerniük alkalmazottaikat ahhoz, hogy igazodni tudjanak mindig változó képességeikhez és ennek alapján követeljenek tőlük. Szem előtt kell tartanunk, hogy az idő múlásával a tanítványok - legyen szó egyénekről vagy csoportokról - kifejlesztik saját viselkedési és munkastílusukat, normáikat, szokásaikat és munkaerkölcseiket. Míg egy vezető egy bizonyos stílust használ a csoporttal, mint csoporttal való munkára, ugyanennek a vezetőnek gyakran másként kell viselkednie egyéni tanítványaival, mert ők más-más érettségi szinten vannak mint a csoport. Mindkét esetben akár csoporttal, akár egyénnel dolgozva, a vezetői stílus változásai S_1-ről S_2-re, S_3-ra majd S_4-re fokozatosak legyenek! Ez a folyamat, természeténél fogva nem lehet robbanásszerű, hanem lépcsőzetesnek kell lennie!, a fejlődéssel járó változások - a tervezett gyarapodás, a kölcsönös bizalom és tisztelet következménye lehet.

8. A Helyzethez Kötött Vezetés elméletének alkalmazása

A Helyzethez Kötött Vezetés elméletét a közelmúltban kipróbáltuk a gyakorlatban sportolók között. Az alkalmazás két lépésben történt:

1. lépés: Gyakorló úszóedzőket teszteltünk abból a célból, hogy formáljuk edzői stílusukat.

2. lépés: Az úszók életkorral változó érettségéhez alkalmaztuk az edzői stílusokat.

8.1 Az edzői stílus tesztelése

60 gyakorló úszóedzőt teszteltünk egy módosított Black-Muton /1/ menedzserstílus-teszt segítségével. A teszt eredményei azt mutatták, hogy:

- az edzők körülbelül 75%-a nagyon erősen "parancsoló" jellegű viselkedést tanusított. (Magas feladatra és alacsony emberi kapcsolatra orientáltság);

- az edzők körülbelül 20%-a viselkedett a magas feladatra és nagyon intenzív emberi kapcsolatokra orientált stílus szerint (mind utasító, mind segítő, támogató viselkedést tanúsítva);

- az edzők mindössze 5%-a viselkedett az intenzív emberi kapcsolat - kevés feladat stílus szerint (lásd az 1. táblázatot)

8.2 Úszók életkor szerinti érettsége

Az úszók életkor szerinti érettsége a gyakorlati munkában mutatkozott meg, alábbi képességeik mentén:

- Nehéz, de elérhető célok kitűzése (elérési motiváció).

- Hajlandóság és képesség a felelősségvállalásra.

- Sportbeli tapasztalatok.

- Műveltség és értelem.

Az érettség eme változóit csak a versenyúszásban elért teljesítményükkel összefüggésben vettük tekintetbe.

8.3 Az elmélet alkalmazása

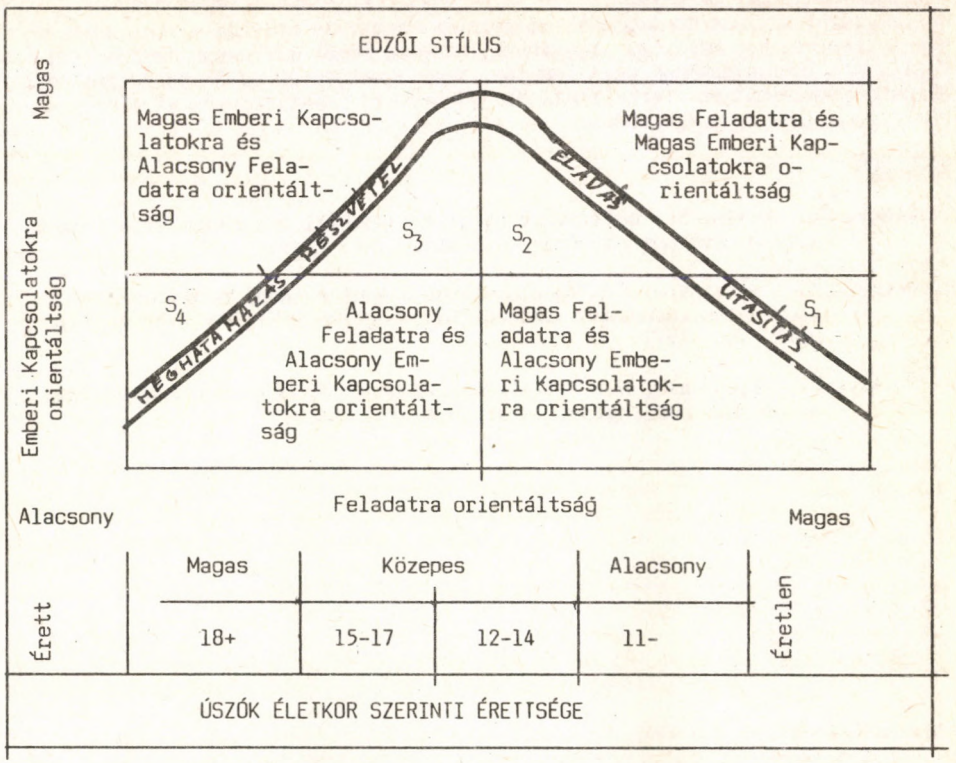
A Helyzethez Kötött Vezetés elméletének alapkoncepcióját úgy alkalmaztuk, hogy az edzői stílust az életkor szerinti érettség szerint alakítottuk. (Lásd az 5. táblázatot).

Azt láthatjuk, hogy a sok feladatra - kevés emberi kapcsolatra orientált edzői viselkedés (S_1), amire korábban utasításként utaltunk, a legmegfelelőbb a 11 év alatti úszók edzésére. Az ezen az érettségi szinten álló úszók fejlődésük korai stádiumában vannak. Azért úsznak, mert ott akarnak lenni, a barátaikkal együtt. Számukra a győzelem másodlagos cél: nem képesek célok kitűzésére, teljesítmény motivációjuk alacsony, nem tudnak felelősséget vállalni és tapasztalatlanok sportpályafutásukat illetően.

A magasan feladatra és intenzív emberi kapcsolatokra orientált viselkedés (S_2), amire korábban eladásként utaltunk, 12-14 éves úszók edzésére a legmegfelelőbb.

Ezen a szinten az úszók már műveltebbek és tapasztaltabbak sportágukban, kezdik megtanulni hogyan tűzzenek ki célokat, magasabb a teljesítménymotivációjuk (nyerni akarnak), nagyobb a hajlandóságuk és több a képességük felelősség vállalására (kötelezettségeket vállalni). Készek kétoldalú kommunikációra edzőikkel, de még mindig pszichológiailag is rá kell venni őket a meghozandó döntések elfogadására.

5. táblázat



(Hersey és Blanchard alapján, 1988)

Az intenzív emberi kapcsolatra-alacsony feladatra orientált viselkedés (S_2), amire korábban részvételként utaltunk, 15-17 éves úszók edzésére a legmegfelelőbb. Az ilyen korú úszók műveltek, tapasztaltak sportágukban (néhányuknak már nemzetközi tapasztalatai is vannak), profiknak tekintik magukat (bár nem azok), és elég érettek és hajlandók is edzőikkel közösen dönteni a kétoldalú kommunikáción keresztül, mivel ezt lehetővé teszi növekvő tudásuk és az a képességük, hogy kiemelkedjenek a versenyúszásban (elvégezzék a feladatot).

Az alacsony feladatra és emberi kapcsolatra orientált viselkedés (S_4), amire korábban meghatalmazásként utaltunk, 18 év feletti úszók edzésére a legmegfelelőbb. Ezeknek az úszóknak már minden képzettségük megvan, nagyon műveltek és tapasztaltak sportágukban. Nagyon magas a teljesítménymotivációjuk, hajlandóak és remek képességekkel rendelkeznek a felelősségvállalásához és kiemelkedően hajtják végre feladataikat. Ezek az úszók profik. Képesek saját megítélésük szerint cselekedni, irányítják saját viselkedésüket, nem egy autokratikus főnökre van szükségük, hanem tanácsadóra, aki "elereszti" őket, hiszen nagyon érettek erre.

Bár úgy tűnik, hogy ez az elmélet egy alapmagatartást, hasonló edzői stílust sugall különböző korcsoportokra és fejlettségi szintekre, nem olyan egyszerű ez egy nagy úszószakosztállyal foglalkozva, ahol különböző korúak vannak.

Azt ajánljuk, hogy az edzők az egyes úszóra alkalmazzák a legjobb és helyes edzői stílust és tudjanak válaszolni bármilyen helyzet mindig változó követeléseire. Meg kell még jegyeznünk, hogy az edzői stílusban történő változásoknak fokozatosaknak kell lenniük, hogy növeljék az edzők és úszók közti kölcsönös bizalmat és tiszteletet, és jobb eredményeket érjenek el munkájukban, mindnyájuk megelégedésére.

IRODALOM

1. Black, R. - Muton, S.: Building a dynamic corporation through grid organization development. Addison Wesley. MA. 1969.

2. Hersey, P. - Blandhard, D.: Management of organizational behavior· Utilizing human resources. 3rd Edition. Englewood Cliffs. NJ. Prentice-Hall, Inc. 1977.

3. Hersey, P. - Blanchard, K.: Situational leadership. University Associates of Canada. Burlington, Ontario L7L 3Y8. 1988.

KLAUTZER, Günther - BÁNHIDI Miklós

A hazai sportélet várható változásai a nyugati sportfejlődési tendenciák tükrében

1. Bevezetés

A magyar sport színvonala mindig is függött a társadalomban lezajló változásoktól. Fejlődését, fejlesztését meghatározták társadalompolitikai döntések, az emberek társadalomban elfoglalt helyének változásai, a központi irányítás befolyása és az életszínvonal, ezen keresztül az életmód alakulásának mértéke. A sport elméletében és gyakorlatában dolgozó szakemberek többnyire bírálják a mai helyzetet, hisz mind az élsportban és a tömegsportban bizonyos válságjelek fedezhetők fel (A magyar sport helyzete...háttértanulmányok, 1990.).

Jelenleg az országban végbemenő társadalmi változások sok helyütt érzékenyen érintik a sportágak helyzetét, sorra szünnek meg a központilag eddig jelentősen támogatott egyesületek, a sportolók helyzete bizonytalan, akadozik nemcsak a versenyzés, de az utánpótlás finanszírozása is. Jelentősen csökkent továbbá azon kezdeményezések száma, melyek a vezető politikai szervek céljaihoz kötődve tömegeket mozgósítottak a sport érdekében.

A társadalmi változások, a kapitalizálódás gyors folyamata bizonyára igénylik majd a sportban történő átszervezést is, melyhez ismernünk kell a hatásmechanizmusok lehetséges irányvonalait, a nálunk nyugatabbra eső országok sportfejlődésének tendenciáit. Ma már megfigyelhető, hogy a sportolás célja a korábbiakhoz képest sokkal kevésbé a csúcsteljesítmények, "mindinkább az individuális célok elérésére szolgál. Főleg üdülőhelyeken, nyugati megyékben, a fővárosban tapasztalhatók, hogy a mozgás iránti igények, és az ehhez kapcsolódó szervezettségi formák (létesítmények beindítása, amatőr versenyzés, öltözködés stb.) kielégítése inkább a szabadidő eltöltésének területe, amelyet sok esetben magánvállalkozások segítenek.

Úgy véljük az utóbbi években ennek tényét tendenciaként kell értelmeznünk, amely irányát tekintve hasonló a Nyugat-Európában végbemenő változásokhoz. Tanulmányunkban azt szeretnénk elemezni, hogy nyugaton (jelen esetben többnyire a német nyelvű országokban) milyen tényezők befolyásolják a különböző sportágak fejlődését, illetve mi volt az a motivációs bázis, amely sok sportág fellendülését segítette. Természetesen foglalkoztat bennünket az a

kérdés is, hogy a magyar viszonyok is hasonló mederbe terelik-e majd a sportot.

2. A ma és a jövő sportjának általános irányvonalai

A sport fejlődésének intenzitása szoros összefüggésben áll a szabadidő faktorokkal. Annak változásai befolyásolják a sportok terjedését. A legnagyobb növekedés talán mindeddig a turizmus és a motorizálódás (automobilizáció) következménye. Ennek magyarázata talán abban rejlik, hogy a sport az emberek számára attraktív értékrendet, sajátos kielégítést kínál. A mozgásos tevékenységformák lehetőségei különböző módon értékelhetők, melyek magukba foglalják a hagyományos teljesítményértékelést, a személyiségalakítást, az önmegvalósítást és az ún. hedonisztikus kielégülést. A sport biztosítja az ember számára a szabadidő-, kulturális életmód individuális alapokon fekvő stílusának kialakulását - melynek köszönhető a szabadidősport múlt évtizedekben tapasztalható nagy intenzitású fejlődése.

A sportban rejlő értékrendek kapcsolódnak az emberi értékszférák rendszeréhez, melyek az életmód vonatkozásában szerepet játszanak abban, hogy milyen támpontokat adjanak az embereknek életvitelük alakításához, hogy irányvonalat szabjanak törekvéseik számára, s mércéül szolgáljanak a maguk és mások helyzetének, eredményeinek megítéléséhez.

A sportban rejlő értékrendek és a sporttevékenységben lévő motivációk sokfélék. Ezeket Kurz /8. 183-184.p., 9. 46-58. p,/ foglalta 6 csoportba:

1. Aktiválás, teljesítményorientáltság.
Az ember legszívesebben arra vállalkozik, hogy a saját lehetőségei kihasználásával megmérettessék, melyen keresztül megismerheti a képességeit.

2. Testi képesség, kondició, egészség.
A sporttevékenység során mindenki egy jó érzést, valamilyen tevékenység kompenzálását kívánja. Elvárásai vannak, hogy a testgyakorlatok pozitív hatással legyenek az egészségére és testalkatára.

3. Benyomás, élmény, jókedv.
A különböző sporttevékenységeknél adott a vidám hangulat, kellemes közérzet lehetősége, mely fontos lehet minden ember számára.

4. Kifejezés, esztétikum, forma.
A sportmozgást mindenki szeretné szépen végrehajtani. Ez elsősorban a technikai sportágakra vonatkozik, mint például gimnasztika, torna, tánc, műugrás stb.

5. Izgalom, dramatika, kaland.
A sporttevékenységben mindig keresik azt a helyzetet, mely próbára teszi az embert, de mégsem kell nagy kockázatot vállalni. Ezért nagy a vonzereje az olyan sportágaknak, mint a műugrás, a hegymászás vagy a hullámlovaglás stb.

6. Együttlét, közösség, társaskapcsolat.
Minden ember igényli a másikkal történő együttlétet, az emberi közösséget. A sportban a szolidaritás, kölcsönös segítségadás adott. Talán sehol sem található olyan élettér, ahol ennyi kapcsolatteremtési, örömszerzési lehetőség lenne, mint a sportban.

Történeti szemszögből a különböző motiváló tényezőknek szinte minden korban más és más volt a jelentősége. A 60-as évekig nyugaton is egy klasszikus értelmezés volt a jellemző, ahol a legfontosabbnak tartották a minél magasabb teljesítmények elérését (az 1. és a 4. csoport). A 60-as évek végétől a sporttevékenység célja már inkább a munka kompenzálása, az egészség, mozgásöröm, bajtársiasság, közösség fogalmak kerültek az előtérbe (2., 4., 6. csoport). Ez lényegében nem különbözik a magyar viszonyoktól sem, hiszen Magyarországon is a második világháború utáni 15-20 évet a voluntarista irányok, csúcsok elérését célzó törekvések jellemezték. Csak ezután, a munkatevékenységben, életszínvonalban bekövetkezett változások, az él- és a tömegsport között kialakult szakadék növekedése vezetett a sporttevékenységek jellegének, motivációbázisának megváltozásához. A motivációk már nem kedveztek az élsportnak. Ugyanis a csúcsokra eljutni már nagyobb erőfeszítést igényelt, mint sikerélményhez jutni az élet más területén /Frenkl, 6./. Ezek a változások a sportban nem egy váltást eredményeztek, hanem egy folyamat részeként a sporttevékenység céljai módosultak, a hangsúly átterelődött az egészségmegőrzés, szabadidőbeli örömszerzés irányába.

Az eltérés véleményünk szerint csupán annyi, hogy ez a folyamat jóval lassúbb volt Magyarországon, mivel az élsport számára sokáig fennmaradtak olyan motivációk, mint például külföldre utazási lehetőségek, élsportolói privilégiumok (lakáshoz, autóhoz jutás stb.), melynek következtében egyes sportágakban magas színvonal alakult ki, de a tömegsport számára a kínálatot nem növelték. Ugyanakkor az életszínvonal emelkedése jóval kisebb mértékű volt, melyhez párosult a szabadidő mértékének szűkülése.

A nyugati államokban megfigyelhető továbbá az utóbbi 10 évben, hogy a sport értékrendjében újabb változások vannak. Egyre népszerűbbé válnak az ún. kalandsportágak (5. csoport), ahol szinte elsődleges az izgalom, a kockázatvállalás. De ezen túl is elsősorban azok a sporttevékenységek, melyek szabadban végezhetők, viszonylag kötetlenül, kevés szabállyal. Akiknek a ma világa unalmasnak, kötöttnek tűnik, itt megtalálhatja elvárásait. Jelenleg ez még elsősorban a férfiaknál jellemző, mint a sárkányrepülés, szörfözés, hegymászás, triatlon, barlangászás, vadvízi evezés, síakrobatika, snowboard stb. A nőknél egy sajátos mozgás iránti igény figyelhető meg, mely elsősorban az emberi test újszerű, funkcionális megismerésével van kapcsolatban. A kondició javítása, a testalkat változtatására való törekvés mellett jelentős igénnyé vált a sport eszközeivel kifejező érzések, hangulatok és gondolatok különböző mozzanatai. Ide sorolható a body-building, aerobic, jazzgimnasztika, a táncok különböző formái, pantomim (2., 3., 4., 6. csoport).

3. Ma már különböző sportmodellek léteznek

A fent említett fejlődési tendenciák azt mutatják, hogy az egységes sportról ma már nem lehet beszélni. A sportolót korábban a következők jellemezték: szoros kapcsolata egy sportággal, hit az egyesületben, a teljesítmény növelhetőségben, egységes sporterkölcs és egy átlag feletti fizikai képesség. A hagyományos sportágak ma már mindenhol utánpótlásgondokkal küzdenek, hisz a gyermekek túlterhelt képzeletvilága már más, igényeiket inkább a szabadidős és a kalandsportágak elégítik ki. A felnőttek is inkább az egészségük megőrzésére fordulnak a sporthoz. Az általuk végzett sportolást azonban ma már egy nyitott, játékos karakter jellemzi, mely sok esetben elhatárolja magát az intézményesítéstől. Ezt bizonyítják az egyre gyakrabban szervezett futótalálkozók, kerékpár-, vízi-, és síturák /Rittner 12. 140-159. /, melyek Magyarországon is sok helyen hagyománnyá váltak.

Az utóbbi időben a sporttevékenység jellege differenciálódott, melyet értékrendek szerint Digel /3. 61. p./ csoportosított (1. táblázat).

1. táblázat

A különböző sportmodellek és tulajdonságaik

SPORTMODELL	JEGYEK
1. Teljesítménysport	Versenyzés, teljesítmény, győzelem, vereség, sport-egyesületi tagság.
2. Kommersz sport	Versenyzés, profizmus, eszközrendszer, látvány, piac.
3. Szabadidősport	Öröm, együttlét, egészség, nyitott szervezettség.
4. Alternatív sport	Lazítás, testkultúra, nem teljesítmény orientált, nyitott szervezettség.
5. Instrumentális sport	A sport, mint pedagógia és szolgáltatás. Például: egészségsport, sport-terápia, iskolai testnevelés. Gondozói: az állam, sport-egyesület, privát szolgáltatás.

A sport területén a korábbi zárt modell, véleményünk szerint, már nem létezik, melyben a tömeg- és teljesítménysport egysége funkcionált. Új sportok jelentek meg (New Games), melyek szerkezetükben, szervezettségi formájukban és értékrendjeik, motivációbázisuk sajátos megjelenésével elkülönültek az eddigiektől. E modell ismeretében elmondhatjuk, hogy Magyarországon is fellelhetők ilyen jellegű tendenciák. Például az amatőr sportból kialakult profizmusban, egyre inkább felfedezhetők a kommersz elemek, ahol az eladhatóság érdekében a látvány, a reklámharc, sportolókereskedés került az előtérbe. Gyakoriak a különböző spontán, sportbaráti szerveződések, melyek nem kötődnek semmilyen mozgalomhoz, csupán a kikapcsolódás, jóérzés vezérli őket. Ismeretes, hogy a készülő iskolai tanterveket sem a versenysportágak anyagára, módszertanára építik, sokkal inkább itt is előtérbe kerül majd (akárcsak nyugaton) a sokféle mozgásanyag, manipulálva a gyermekek mozgás-, játékigényeivel és szabadidőbeli tevékenységformáival.

4. Hogyan változik meg a sport?

Az mindenki számára ismeretes, hogy a sportolásra fordított idő mindig is függeni fog a rendelkezésre álló szabad időtől, a feltételektől és talán legjobban az iskolai képzés milyenségétől.

Ha a motívumokat vesszük figyelembe, akkor a teljesítményorientáltság a hagyományos sportágakhoz vezeti azokat, akik a csúcsokra törekszenek. Ugyanakkor az egészséges életmód iránti igény növekedése a kevesebb terhelést jelentő sporttevékenység felé mobilizálja a többnyire közép korosztályú egyéneket. A sportolás inkább a tapasztalatszerzés területe lesz, ahol az öröm, a vidámság, a kapcsolatkeresés és az önértékelhetőség lesz a legfőbb cél. Ebbe a folyamatba azok a rétegek kerülnek majd, akik a hagyományos sportágakkal már nem tudnak mit kezdeni. Az idősebbek, a középkorú nők, sportolási tapasztalatokkal nem rendelkezők számára kis terhelést és csekély koordinációs feladatokat igénylő mozgásos tevékenységek lesznek majd a középpontban. Erre jó példa, hogy nyugaton mennyire terjed a golf, a minigolf, a bowling, a squash, a paragleiten. Feltehetően Magyarországon is számíthatunk majd hamarosan megjelenésükre, létesítményeik aktívabb elterjedésére. Ezeket a sportágakat űzők sok esetben nem ragadnak le egy sportágnál, hanem többet is gyakorolnak egyszerre, igénybe véve a tanfolyamok kínálta gyors tehetanulási lehetőségeket. A jövőben ez a fluktuáció feltehetőleg tovább fog erősödni. Ezt támogatják a környezetben megjelenő különböző sportszerződések, szépségszalonok, lakóhelyi sportklubok, kondicionáló termek programjai. Természetesen ebből nem maradhatnak ki az állami és egyesületi szervezetek sem, hisz az infrastrukturális feltételek néhol még nyugaton is hiányoznak /Digel, 3. 54-55. p./

5. A jövő sportfejlődésének speciális aspektusai

A fejlődési trendeket a jövőben is befolyásolják majd a következő faktorok, mint a demográfiai, környezeti szabadidő és egészségügyi változások.

5.1 A népesség és a sport

Nyugat- és Közép-Európára jelenleg egy népességi struktúraváltozás jellemző. Jelentős mértékben nagyobbodik a nyugdíjas korosztály százalékaránya /1980. évi népszámlálás, 3, Kamarás-Monigl, 7, Statistische Bundesamt, 16. 67. p./. Ezekben az országokban egy csökkenő tendencia tapasztalható, miszerint a következő évtizedekben kevesebb gyermek születik majd. Ez természetesen kihat a különböző sportoló utánpótlásra, valószínűleg a sportágak között nagyobb lesz a konkurenciaharc a gyerekekért (Sillenberg, 15. 81-104.), melyhez még az említett motivációs struktúraváltozás is hozzáadódik. Jelentősen csökken a 15-30 évesek aránya, viszont nő majd a 30-45 éveseké és kb. hasonló marad a 46-nál idősebbek aránya /Scharioth, 14, 1980. évi népszámlálás, /. Ennek következtében feltehetőleg csökken az aktív sportolók száma, hisz az öregedés következtében az összképességek színvonala is alacsonyabb lesz. De már a 30 év alattiak között is többen abbahagyják az aktív sporttevékenységet, miután megházasodtak vagy szakmailag lefoglalták magukat Magyarországon jellemző a második, harmadik gazdaság kiépülése. /Laki, 10/. A 30-45 éveseknél a következő tendenciák ismerhetők fel: a fiatalabbak visszatalálhatnak a sporthoz, ha lehetőségek között elsősorban az egészségügyi és szabadidősportok szerepelnek. Továbbá ide tartozhatnak az egyéni (sielés, golf, vitorlázás) és a kaland sportágak (hegymászás, búvárkodás, szörfözés), melyekhez nem szükséges kiemelt kondició és alkalomszerűen is üzhetők.

Az idősebbek sportjának célja egyes vizsgálatok szerint elsősorban a kondicionális képességek szinten tartása, melynek igénye növekszik, de a lehetőség szűkössége miatt az aktívisták száma mégis egyre csökken (Deutscher Sportbund, 1.) Terjedőben vannak nyugaton az ún. Seniorenklubok, és egyre több nyugdíjasokat utaztató iroda tervez sportprogramokat, gyógyfürdők foglalkoznak testedzéssel, de egyelőre, a szakemberek szerint még kevés van belőlük. Ezek pénzigényes lehetőségek, mellyel Magyarországon kevesen élhetnek, itt

csupán a természetjárásban tapasztalhatunk komolyabb szerveződéseket, de többnyire azért is, mert nem ismernek lehetőségeket /Földesiné, 4/. Véleményünk szerint számukra nem is annyira számít a kondició mértéke, hanem inkább egy közösségi tevékenységben az együttlét és a testgyakorlatok által kínált kommunikációs lehetőség, motivációs tényező. Angliában az egyes sportklubokban az idősebbek ma is egyenruhában, a sporttevékenység szabályainak kötelékében órákat töltenek el a sportpályákon. Szerveződésük részleges kötöttsége tradicionális elveken alapszik, melyhez kiegészítő szabadidős tevékenység is párosul.

5.2 Az egészségértékek és a sportfejlődés Magyarországon

Az ma már közismert, hogy a civilizációs betegségek terjedése az egész világon jellemző. Ennek többnyire oka a sokat emlegetett mozgáshiányos életmód. Az ember egészségének megőrzéséhez csupán kevesen végeznek olyan testgyakorlatokat, amelyek a szív, a vérkeringést, a törzs-, és végtagok izomzatát fejlesztenék. De az okok közé sorolható, hogy hiányzik a megfelelő szakmai útmutatás is, megfelelő színvonalú, testedzési tanácsadás. Finnországban gyakorlatnak számít, hogy az egészségügyi intézmények nem csupán orvosi felügyeletet kínálnak, hanem testnevelői diplomás szakemberek terheléses diagnosztizálással vizsgálják a beutaltakat és az eredmények alapján írják elő, orvosságok helyett, az edzésprogramokat. Ezek állami kezdeményezések, melyek olcsóbbak az egyéni terápiáknál, holott az igények miatt azt is szívesen fizetik meg. /de Mares /Weicker, 11.207-221./ a kínálat e téren is kicsi, csupán az utóbbi néhány évben terjednek, a használók számára drága lehetőségek (magán teniszpályák, tekepályák, strandcsúszdák), a szakemberhiány pedig talán a szakemberképzés hiányának tudható. Egyelőre itt néhány évig még olyan helyzetre lehet számítani, hogy a kínálat ugyan nőni fog, de nem mindenki számára lesz megfizethető. További problémát abban látjuk, hogy a terjedő létesítmények üzemeltetését egyelőre maguk a vállalkozók, többnyire szakmai képesítés nélkül látják el, akiktől aligha várhatnánk el az általános kondiciót jellemző egyes paraméterek javítását. Továbbá, ha nőne is a feltételek színvonala, Magyarországon ma nem tudjuk, hogy mennyien használnák. A legújabb kutatások szerint ugyanis a felnőttek az aktív sporttevékenység, testedzés szükségességét fontosnak tartják, de a leggyakoribb szabadidős tevékenységeik rangsorában ezt csupán jóval a barkácsolás, házépítés, kertészkedés, tévézés, társas kapcsolatok, baráti összejövetelek stb. mögé rangsorolják /Földesiné, 5/.

Sok sportágban az egészségmegőrzés feltétele nem mindig adott, hisz sok esetben az életkor növekedésével nő a baleset valószínűsége. Egyes sportágak űzése, az egymás elleni játék veszélyei miatt, ezért bizonyos idő elteltével szelektáló tényező. Vagy éppen az aktív sportolás feltételéhez nem rendelkeznek megfelelő kondicionális képességekkel. Véleményünk szerint hiányoznak a ma kínálatából az olyan sporttevékenységek, ahol döntőbb inkább az egymással történő sportolás, könnyített feltételek mellett, ugyanakkor minden izomcsoport foglalkoztatott és a megterhelés viszonylag alacsony színvonalon tartott.

A sporttevékenység jelentőségét úgy is növelhetnénk, hogy a tevékenységhez kapcsolódó, valahol az emberek tudatában jelenlévő szokásokat tovább erősítenénk: mint az egészséges, tiszta környezet, higiéniás, "fehérruhás" sportolás, mindenkori bemelegítés stb. Vagy növelnénk a bizonyos motoros képességeket igénylő sportágak könnyített formában végezhető kínálatát, és az emberek teljesítményeinek alakulását kísérő diagnosztizáló lehetőségeket.

Az itt felsoroltakkal kapcsolatban, a jövőben a következő trendekre lehet számítani, melyek többnyire a magyar viszonyokra is adaptálhatók /Rittner, 12 151-154. p./:

- Erősen növekedni fog az egészségbiztonsági igény.

- Nagyobb érdeklődés lesz az orvosi, edzéselméleti diagnosztikai információk iránt.

- A jó kondició, mint érték, jelentősége növekedni fog, mely minden korosztály számára előnyt jelent.

- A boldogságérzést a jövőben sokkal inkább a testben fogják az emberek keresni, mint a múltban.

5.3 A sport és a szabadság

Az utóbbi évtizedekben nemzetközi szinten is növekedett a szabadságnapok száma, melyhez szinte állandósult a szabadszombatok bevezetése. Egy nemzetközi összehasonlító vizsgálat szerint a felnőtt lakosság szabadideje eltöltésének átlagban 3-9 százalékban valamilyen sporttevékenység áll (napi 5-10 perc). Ebből általános tendencia, hogy az aktív mozgásos tevékenység a hétvégeken a legélénkebb és a társadalom fiatalabb és képzettebb rétegei sportolnak többet /Robinson, 13/. Erről szól egy nyugatnémet közvéleménykutatás is, miszerint a német nyelvű területek lakosainak több mint negyedénél a sportolás a szabadidő eltöltésének középpontjában áll /Süddeutsche Zeitung, 1988. 3.15. 1. p./. A motivációk között a felsoroltak közül szinte mindegyik szerepelt: a természetszeretet, az önmegvalósítás, az örömszerzés és az együttlét.

Nyugaton jellemző, hogy a szabadságra utazók számára ma már szervezett lehetőségek vannak, mint a különböző klubutazások, ún. edzésutak vagy a sportprogramokra épített szabadidő szervezés.

Egyes klubok, mint közösségek, egész napos, sőt egész hetes programokat szerveznek a tagok számára, melyek középpontjában valamilyen sporttevékenység áll. Kizárólag a szabadság idejére specializálódtak, melyre sprotszereket, öltözéket, akár oktatókat bocsátanak rendelkezésre. Előnynek könyvelik el a szabad részvételt, miszerint mindenki akkor veheti igénybe a kínált szolgáltatásokat, amikor akarja és kiléphet belőle, ha esetleg elfáradt.

Az ún. edzésutak egy bizonyos sportághoz kötött, többnyire az utazási irodák által szervezett, általában hetes programokat jelentenek (sí, tenisz, golf, windszörf stb.). Ez elsősorban azok számára lehetőség, akik valamilyen sportágban tudásukat szeretnék növelni. Ehhez természetesen kapcsolódhatnak a kezdők is, akik e sportágban jártas szakemberek irányítását élvezhetik. Az utakra többnyire a résztvevők saját felszereléseiket hozzák, de ma már vannak olyan esetek is, amikor valamilyen neves sportolóval együtt, vagy hétköznapi ember számára sokszor elérhetetlen sportszer használatának lehetőségén keresztül ismerkedhetnek meg a különböző sportágak rejtelmeivel.

Vannak továbbá olyan sportágak, melyek szinte csak a szabadság ideje alatt űzhetők (hegymászás, sí, szörf), pártolóik száma függ a hegyekbe, vizekre utazók számától. Sokak szerint az ilyen utazások kínálatainak növelésével sok ember nyerhető meg az egészséges szabadidő eltöltése számára.

Magyarországon véleményünk szerint, hasonló tendenciával lehet majd számolni. Ugyanis, ha itt egyes sportágak számára ugyan nem adatott meg a lehetőség, akkor elérhető lehetne az egy szomszédos országban. Például egyre többen igénylik már rendszeresen a csehszlovák sítúrákat, melyhez nagy kínálattal kapcsolódott Ausztria is. Feltehető, hogy ezek száma a jövőben növekedni

fog, de jól tudjuk, hogy ez a jelenlegi helyzetben csupán részese azoknak a lehetőségeknek, mint amelyeket a külföldön túl a belföldi adottságok és a testkulturális lehetőségek kínálhatnak. Belföldön egyelőre kevésbé terjedtek el a külföldön már hagyományokkal rendelkező clubok, sportutazási irodák. A meglévők pedig többnyire, az árfekvésüket tekintve, a külföldről érkező turisták számára rendezkedtek be. Megfigyelhető továbbá, hogy ezek szervezésében, de lebonyolításában is kimaradnak a szakirányultságú képzettséggel rendelkezők, így feltehetően sok helyen a spontaneitás, gyengébb minőségi munka érvényesül. E helyzetnek a javítására valószínűleg akkor kerül majd sor, ha a kínálatok növekedésével a jelentkezők majd inkább a minőségi lehetőségeket fogják választani. Ausztriában már külön főállású munkahelyeket létesítenek testnevelés- és sportszakemberek számára, akik, elsősorban a fürdőhelyeken, a hegyi üdülőközpontokban, akár a hotelekben üdülni vágyók testkulturális foglalkoztatásáért felelnek, többször magasabb fizetésért, mint amit egy oktatási intézmény tud biztosítani. Jelentős kezdeményezésük, hogy a megbízásuk nem egy újabb bevételi forrásért történik, hanem egy szolgáltatás, reklámfogás, melynek közvetett hasznát igen sokra becsülik. Természetesen a háttérben az is szerepel, hogy szakemberképzésükben már hosszabb ideje külön szak indításával készítenek fel ilyen jellegű tevékenységre.

5.4 A sport és a környezet

Nyugaton a hetvenes, Magyarországon az utóbbi évektől kezdve divattá vált a környezetvédelem, mely jelentősen hatott a szabadtéren végezhető sportágak elterjedésére. Az urbanizációs folyamatok következtében a városi sportlétesítményeket a túlzsufoltság, zaj, légszenyezettség mértékének növekedése jellemezte, mely negatívan hatott a résztvevők számára. Számos támadás érte az olyan létesítmények használóit, akik a környező lakók nyugalmát zavarták (szabadtéri tenisz-, kézi-, labdarugó pályák, lőterek, lovardák stb.) A természetben sportolókat pedig a környezetvédők támadták, akik féltették az erdők, hegyek, vizek nyugalmát a hétvégenként rohamozó turistáktól.

Nyugaton felismerve ezek következményeit, ma már tudatosan foglalkoznak a sportszervezők ezen kérdésekkel és jelentős megelőző tevékenységet végeznek. Véleményük szerint Magyarországon is már észlelhetők ezek a tendenciák, de intézkedésekről még nem lehet hallani. S közben szinte mindenki számára ismeretes egyes üdülőhelyek higiéniás feltételei, a sportlétesítmények minőségi állapota, ártalmakat előidéző egyes paraméterei.

6. A különböző sportágak fejlődése a jövőben

Az eddigi megállapítások egyértelműen azt igazolták, hogy a jövőben, ha Magyarországon egy kis késéssel is a sportágak jellege, résztvevőik száma változás előtt áll. Evvel kapcsolatban néhány következménnyel lehet számolni:

- Új sportágak jelennek meg, melyek elsősorban a fiatalok számára jelentenek majd konkurenciát

- A szabadidő sportágak ("lifetime-sports") motivációs bázisa növekedni fog, melyeken keresztül mindegyik korosztály megtalálja majd a saját igényeit.

- A csapatsportágak szerepe a fiatalabb (35-ig) férfiaknál feltehetően nem változik, esetleg a népességcsökkenéssel utánpótlásgondok keletkezhetnek.

- A teljesítményorientált sportágak népszerűsége jelentősen vissza fog esni, hacsak nem változtatnak koncepcionálisan (torna, atlétika).

- A természetben végezhető és a kalandsportágak résztvevői valószínűleg több pártolót fognak szerezni, ha a környezetvédelem szabályainak képesek továbbra is megfelelni.

- Az elitsportágak (tenisz, golf) tovább népszerüsödnek.

- A kondicionáló és egészségmegőrző sportok többnyire az idősebb korosztálynál terjednek majd nagyobb mértékben.

- A különböző női sportoknál (jazzgimnasztika, balett, táncok stb.) elsősorban a test egyes, esetleg újabb képességeinek megismerésére motivált testgyakorlatok hívői növekednek nagy mértékben.

- Jelentősen terjedni fog egyes szabadtéri sportágak (tenisz, labdarúgás) termekben, fedett pályákon való űzése.

- Minden generációnál jellemző lehet a sportágváltogatás, sőt egyre több lesz azoknak a száma, akik több sportágat fognak egyszerre űzni.

E trendek feltételezésén keresztül megjósolható az, hogy a következő években melyik sportágban milyen lesz a létszámváltozás.

Létszámnövekedés lesz: a <u>férfiaknál:</u> tenisz, golf, kondicionálás (body building), úszás, gimnasztika, kerékpározás, túrázás, szörfözés, squash, lovaglás, sízés (nem verseny szinten).
<u>Nőknél:</u> kondicionálás (kiegészítve testszépítő programokkal), tenisz, golf, gimnasztika, táncok, túrázás, szörfözés, úszás, kerékpározás, lovaglás.

Létszámcsökkenés lesz: <u>férfiaknál</u>: labdarúgás, atlétika, szertorna.
<u>nöknél</u>:szertorna, atlétika.

Stagnálás lesz mind a férfiaknál és nőknél: csapatsportágak, vitorlázás, alpinizmus.

6. <u>A sport fejlődését meghatározó sajátos magyar tényezők</u>

Véleményünk szerint az említett folyamatot Magyarországon egyes sajátos feltételek segíthetik, illetve gátolhatják:

- Új politikai állásfoglalások.

- A gazdasági struktúraváltás következtében a versenysport részleges válságba fog kerülni, melynek mértékét ma még nehéz megjósolni.

- A gazdasági nehézségek következtében a sporttevékenység jellegét is a piac törvényszerüségei fogják befolyásolni. Nagyon bízunk abban, hogy egy növekvő kereslet fogja meghatározni a kínálat növekedését, illetve később a kínálat növekedésével növekedni fog az aktivisták száma, és orientáló szerepe lesz a minőség érdekében.

- Feltehetőleg a sportlétesítmények telepítése és működtetése elsősorban a tőkeerős magánkezdeményezők kezében lesz.

- A kínálatok közötti harcban nagy szerepe lesz a motivációknak, bizonyos értékrendeknek, melyek egyre inkább az eddigi társadalmi mozgalomhirdetéssel szemben alulról építkezők lesznek.

- Jelenleg készítik az új testnevelés tanterveket, melyek bevezetésével jelentősen megváltozhat a következő generációk ez irányú gondolkodásmódja.

IRODALOM

1. Deutscher Sportbund. Jahrbuch des Sports. Niederhausen. 1987.
2. Digel, H.: Gesellschaftliche Entwicklung und Auftrag des Sportvereins. (= Nordrein-Westfalen Kulturminister. Sportentwicklung - Einflüsse und Rahmenbedingungen. Köln. 1984. 52-67. p.)
3. 1980. évi népszámlálás 21. Demográfiai adatok. KSH.
4. Földesiné Szabó Gy.: Sportértékek elvben és gyakorlatban. (= A fiatalok egészségi állapota és biológiai fejlődése. MSZMP KB Társadalomtudományi Intézete. Bp. 1986. 283-301. p.)
5. Földesiné Szabó Gy.: Szabadidősport. (= A magyar sport helyzete és fejlesztési irányai. OSH. Bp. 1990. 78-83. p.)
6. Frenkl R.: A jövő század sportja. Sportpropaganda. Bp. 1979.
7. Kamarás F. - Monigl I.: A demográfiai folyamatok és az ifjuság. (= A magyar ifjúság a nyolcvanas években. Kossuth K. Bp. 1984. 69-118.)
8. Kurz, D.: Sinngebungen, Inhalte, Angebotsformen. (Prognosen zum Breitensport.) (= Landessportbund in Nordrein-Westfalen, 1986. 182-174.)
9. Kurz, D.: Vom sinn des Sports. (= Deutscher Sportbund, Die Zukunft des Sports. Schorndorf. 1986. 44-46. p.)
10. Laki L.: Társadalmi és szociológiai összefüggések. (= A magyar sport helyzete és fejlődési irányai. OSH. 1989. 7-33.)
11. Marces, H. de - Weicker, H.: Sport und Gesundheit. (= Deutscher Sportbund, Die Zukunft des Sports Schorndorf. 1986. 207-221.)
12. Rittner, V.: Sport und Freizeit. (= Landessportbund Nordrein-Westfalen/ Kultusminister. Breitsportenwicklung-Nordrein. Westfalen. 1986. 140-159.)
13. Robinson, J. P.: A sportra fordított idő tíz országban. (International Review of Sport Sociology, 1967. 2. 66-67.)
14. Scharioth, J.: Quantitative und qualitative Veranderungen im Freizeitbereich. (= Landessportbund Nordrein, Westfalen, Kultusminister Sportentwicklung - Einflüsse und Rahmenbedingungen. Köln. 1984. 37-38.)
15. Sillenberg, H.: Bevölkerungsstruktur. (= Landessportbund, Nordrein, Westfalen Breitensportentwicklung. 1986. 81-104.)
16. Statistisches Bundesamt, Statistisches Jahrbuch. Stuttgart-Mainz. 1986.
17. Süddeutsche Zeitung, 1988. 3. 15. 1-3. p.

Beszámolók

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi

A "Fittség, Táplálkozás és Sport Mindenkinek" Világkongresszusa

(Chicago, 1990. május 14-18.)

A modern sport elterjedését követően létrejövő nemzeti és nemzetközi sportbizottságok és szövetségek a versenysport összehangolt és hatékony működésének elősegítésére alakultak meg. Kezdetben egyaránt szolgálták a szabadidőben kedvtelésből sportolók és a magas szinten versenyzők érdekeit. Amikor az élsport és a mindennapi emberek testedzése, fizikai rekreációja eltérő irányokban fejlődött, akkor a sport nemzeti és nemzetközi intézményrendszerei kizárólag a minőségi sport szervezésében, irányításában vettek részt. A tömegsport, szabadidősport, fizikai rekreáció gazdátlan maradt.

Az utóbbi 10-15 évben figyelemre méltó törekvésekkel találkoztunk világszerte ennek a helyzetnek megváltoztatására. Elsősorban a fejlett ipari államokban, de egyre több fejlődő országban is megszülettek a "Sport mindenkinek" mozgalom nemzeti intézményei, majd pár évvel ezelőtt létre jött a Nemzetközi Sport Mindenkinek Szövetség, 1990-ben pedig a nemzetközi Trim,Fittség és Sport Mindenkinek Társaság. Ez utóbbi nemzetközi szervezet kezdeményezésére rendezték meg 1990. május 14-18. között a Fittség, Táplálkozás és Sport Mindenkinek Világkongresszust Chicagóban, az amerikai Nemzeti Fittség Alapítvány támogatásával.

A kongresszus rangját jelzi, hogy a fővédnökséget Arnold Schwarzenegger, a Bush kormány fittségi tanácsadó testületének elnöke vállalta. Főszervezője George Allen, az amerikai Nemzeti Fittség Alapítvány elnöke volt.

Miként a Világkongresszus elnevezése is elárulja, az esemény szervezői nem csupán a "Sport mindenkinek" mozgalom előmozdítását tekintették feladatuknak, hanem ezzel egyidejűleg a helyes táplálkozási szokások és az általános testi-lelki jó közérzet fejlesztését is. A kongresszus címén túl kiderül ez a programból és a meghívottak köréből is.

A több mint 70 országból érkezett mintegy 200 résztvevő részben különböző tudományterületeket képviselő tudós szakember, részben pedig a sportvezetés különböző szintjein dolgozó sportvezető volt. Az utóbbiak között négy egészségügyi miniszterrel is találkozhattunk.

A konferencia megnyitó ünnepsége után három főelőadás hangzott el. A kanadai Russ Kisby: "A fittség és a helyes táplálkozás előmozdítása a 80-as években", az indonéziai Dr.Harsuki: "A sport mindenkinek meghonosítása Indonéziában" és Földesiné Szabó Gyöngyi: "A tömegsporttól a sport mindenkinek mozgalomig a kelet-európai szocialista országokban" cím alatt mondta el gondolatait.

A konferencia tematikája naponként, illetve napszakonként változott. Az első nap: "Fittség és sport mindenkinek a mai világban" című téma szerepelt a napirenden.

Ebben a témakörben az ausztráliai "Légy benne az életben" nemzetközivé szélesedett mozgalomról (Brian Dixon), a szovjet testkultúra és az egészséges életvitel társadalmi vonatkozásairól (Vladislav Sztoljarov), valamint a sportegyesületeknek a "Sport mindenkinek" mozgalomban játszott szerepéről hallhattunk még előadásokat (Helmut Kaemmerer, NSZK).

A következő szekcióülést "Fittség, táplálkozás és az öregedési folyamat késleltetése" témában rendezték, NDK-beli, perui és szovjet élettani szakemberek, sportorvosok közreműködésével.

A harmadik ülésszak azzal foglalkozott, mi a fittség szerepe a mai életstílusban. Az Ausztriából, Burundiból, Guamból, Malaysiából, Szovjetunióból való sportszakemberek a különböző életkorú csoportok fittségi programjáról beszéltek. Kiemelkedett közülük Jean Gasuku (Burundi) szenvedélyes hangú monológja, aki azt fejtegette, milyen célokat tűzhet maga elé a "Sport mindenkinek" mozgalom a fejlődő országokban.

A negyedik vitaülés a táplálkozás körül forgott. Egy kanadai, négy szovjet és négy USA-beli orvoskutató ismertette tudományos vizsgálatainak idevonatkozó eredményeit.

Az ötödik munkaülés a "Sport mindenkinek" mozgalom stratégiáját vitatta meg argentinai, brunei, csehszlovák, franciaországi, izraeli, japán, Puerto Rico-i, NSZK-beli és svájci nézőpontból. A legmeggyőzőbb talán George Allennek, az egykori világhírű futballedzőnek a hitvallása volt, aki az önfegyelem és a motivációk jelentőségét hangsúlyozta.

Az utolsó munkanap szekcióülésén a fittség és a "Sport mindenkinek" mozgalom jövőjét, perspektíváit tárgyalták meg a résztvevők. Vitaindítót a brazil Lamartine Da Costa, a japán Yasuo Yamaguchi, a lengyel Teresa Wolanska, és az uruguayi Julio Maglione tartott.

Az ülésszakon elhangzottakat George Allen foglalta össze, és ő olvasta fel azt a felhívást, amelyet a Világkongresszus résztvevői egyhangúlag elfogadtak. A felhívás az alábbiakat tartalmazta:

"A Fittség, Táplálkozás és Sport Mindenkinek Világkongresszus felhívja a világ valamennyi nemzetét, hogy csatlakozzanak a felhíváshoz és tegyenek közös erőfeszítéseket annak érdekében, hogy mindenegyes férfi, nő és gyerek fittsége és egészsége javuljon.

A technológiai és a drámai politikai változások korában, amelyben élünk emlékeznünk kell arra, hogy minden nemzet csak olyan erős, mint a hozzá tartozó emberek és az emberek csak olyan erősek mint amennyire egészségük és fittségük megengedi.

Minden nemzetet felkérünk arra, hogy május utolsó hetét minden évben fogadják el a fittség nemzetközi hetének. Javasoljuk, hogy ennek a hétnek szerdai napja - a nemzetközi Trim,Fittség és Sport Mindenkinek Szövetség patronálásával a nemzetközi "Kihívás Napja" legyen, amelyen két vagy több lakóhelyen a tömegek számára sportesemányeket szervezzenek.

Minden nemzet vezetői hívják meg országukban a férfiakat, nőket és gyerekeket egy új nemzetközileg elfogadott gyalogló teszt teljesítésére. A kihívás úgy szól, hogy hetente háromszor gyalogoljanak három mérföldet 45 percen belül. Egyesek számára ez a feladat nagyon egyszerű lesz, mások számára sokkal nehezebb, de biztosak lehetünk abban, hogy mindenki számára egy univerzális emlékeztető lesz, amely arra figyelmeztet, milyen fontos az egészség és a fittség az élet minőségéhez mindenütt a világon.

Tegyünk félre minden nyelvi, vallási, politikai különbséget és területi igényt, és legyen az egészségre és a fittségre törekvés, az együttműködés új területe a Világon."

A Világkongresszuson nemcsak elméleti ismereteket szerezhettek a szakemberek a fittség, a táplálkozás és a sportolás jelentőségéről. Minden reggel lehetőség nyílt közös futásra, az egyik délelőtt pedig azzal telt el, hogy a résztvevők meglátogattak egy jó hírnevű és kitűnően működő fitness klubot, ahol kipróbálhatták a legkülönbözőbb,sokak számára teljesen újszerű csodagépeket. Aki kellően kifáradt,megnézhette a baseball bajnokság soron következő mérkőzését, ahol világhírű játékosok küzdelmében gyönyörködhetett.

A helyes táplálkozásról nagy amerikai gyártócégek és kereskedelmi társaságok gondoskodtak. Valamennyien sok új recepttel térhettünk haza, miután reklámozás céljából szinte naponta más-más cég termékeit, illetve újabb és újabb éttermek szakácsremekeit szervirozták fel az étkezések és fogadások alkalmával.

Annak érdekében, hogy a Világkongresszus tapasztalatait minél szélesebb körben felhasználják, a rendezők külön meghívást küldtek a fejlődő országok és a kelet-európai szocialista államok szabadidő sportjáért felelős sportvezetőknek. A volt szocialista tábor sportvezetői csaknem teljes létszámmal képviseltették magukat. Hazánkból Baksa László kísérte figyelemmel a Kongresszus eseményeit.

A Fittség, Táplálkozás és Sport Mindenkinek Világkongresszus az utóbbi évek egyik legeredményesebb konferenciája volt, mert egyaránt igen sokat nyújtott az elméleti és gyakorlati szakembereknek.

Javasolom a Világkongresszus felhívásának elfogadását, és azt, hogy Magyarország is csatlakozzék a nemzetközi Kihívás Napjához.

ARDAY László

A sport mindenkinek, a "Sport for All" első világkongresszusa

(Tampere, 1990. június 3-8.)

A kongresszust a finn kollégák igen nagy gonddal készítették elő. Joel Juppy, a kongresszus fő szervezője szerint 3 éves előkészítő munka volt a sikeres rendezés előfeltétele. Mi lényegében egy évvel ezelőtt kaptuk az első híreket a készülő kongresszusról. A kongresszusra kiutazó személye azonban még két héttel a kezdés előtt is módosult. Így érthető, hogy aki ilyen későn értesült utaztatásáról, előadással nem tudott részt venni a kongresszuson.

A kongresszuson 45 országból, valamennyi világrészt képviselve több mint 500 résztvevő volt. A plenáris ülésen és a szekcióüléseken összesen 346 előadás hangzott el. Az előadásokra szánt átlagos időtartam 30 perc volt. E mellett került sor poszterek és video-anyagok bemutatására, valamint műszerek és kiadványok kiállítására, bemutatására.

A kongresszus június 3-án, délután ünnepélyes megnyitóval kezdődött. Itt a rendezők képviselője, Tampere város képviselője és a finn művelődési miniszter üdvözölte a kongresszust és annak résztvevőit. A tamperei szimfónikus zenekar adott elő két művet. Finn népitáncot láthattunk egy együttestől, majd két előadás hangzott el a plenáris ülés keretében.

Június 4-5-6-án délelőtt és délután, 7-én délelőtt három szekcióban hangzottak el előadások. 7-én délután került sor a záró ünnepségre, amely egyben a kongresszus első, általános értékelése is volt.

5-én, a délutáni ülésszakot követően került sor a "2 km Walking-test" demonstrálására, amelyen a résztvevők is felmérhették aktuális kondiciójukat.

A szekcióüléseken tematikus csoportosításban hangzottak el előadások. A Sport for All (továbbiakban S.f.A.) élettani viszonypróblémáiról, az építészettel való kapcsolatáról, a S.f.A. szervezési, államirányítási, gazdasági kérdéseiről hallhattunk beszámolókat.

A tartalmi vonatkozásokat tovább elemezve néhány kérdésre tudunk csak kitérni.

Alapvető kérdés a S.f.A. kapcsán, hogy a mozgalom éppen kire akar hatni. Az embereket, a társadalmat nem lehet egy homogén csoportként kezelni, még ha egy kis ország lakosságát vesszük is alapul. A nemenkénti, korosztályonkénti bontás mellett elengedhetetlen, hogy az eltérő foglalkozásra, műveltségre, földrajzi helyzetre is tekintettel legyenek a szervezők. A mindenkinek ugyanazt-gondolat, ami a tömegsport gondolatának magja volt, nem életképes. Ebből már következik, hogy a központi szervezések, a fentről való irányítás csak alapkérdésekben, néhány általános kérdésben bír érvényességgel. Az alulról szervezkedésnek kell megfelelő hangulatot, "táptalajt" biztosítania.

Az eltérő korosztályok között különösen a kisgyermekkor és az idősebbek érdemelnek nagy figyelmet. Ők ugyanis a legfogékonyabbak. Őket a környezet, a hozzátartozók is nagyobb odafigyeléssel kísérik. Más megközelítést igényel az iskolás kor, ahol a céltudatos irányítás a tudatosítást alapozhatja meg, miközben felruház a sportágak alaptechnikájával. Az ifjúkor kevésbé hatékony időszak. A 16-26 év közötti fiatal pazarló. Meglévő értékeit úgy kezeli, mintha abból kifogyhatatlan tárháza lenne. A megbetegedés, az öregedés veszélye nem foglalkoztatja. Azért, hogy később visszakapjon, most nem hajlandó befektetni. Ettől még központi helyen lehet életében a sport, de itt is sikerekre vágyik. Az ifjak közül az sportol elsősorban, akinek jó eredményekre van kilátása, ez pedig csak egy hányada annak a korosztálynak. A középkorúak motivációjában már megjelenik az egészség, a teljesítőképesség csökkenésének elodázása, elhárítása és még valami, gyermekeik féltése, az egészségük megalapozása, egészséges szokásaik kialakítása. Ebben a nők modell értékű viselkedése is egyre gyakoribbá válik.

A S.f.A. a századforduló kihívása az emberiséggel szemben. A technikai civilizáció, a megváltozott környezet és életstílus a civilizációs ártalmakat bővítetten újratermeli. A megbetegedések száma, a kieső munkaidő, a leszázalékolások mértéke csak fokozódhat az elkövetkező időszakban. Ez a kihívás adva van, a kérdés, hogy válaszolhatunk-e, hogyan reagálhatunk rá. A legszokványosabb emberi reakció a beletörődés, a legnemesebb humán megnyilvánulás a problémával való szembenézés, a még határozottabb életigenlés, az egészség felértékelése. A S.f.A.-nak ebben mással nem pótolható lehetőségei vannak.

A civilizáció, az urbanizáció a környezetünket változtatta meg, számunkra kedvezőtlen irányban. Egy finn építészmérnök arról számolt be, hogy városukban milyen humanizáló átalakítást végeztek.

A városiasodás kétirányú kedvezőtlen véglettel jár. Az egyik, hogy kis alapterületen, sokszintes házba zsúfolt össze embereket, reménytelenné téve ezzel azt, hogy gyermekeik éljének a szabad terület természetes adottságaival. A másik megoldás a beszűkülés. A családi házakhoz olyan minimális terület csatlakozik, a házak annyira "egymás nyakán" vannak, hogy a fennmaradt terület megint nem adja a felnövekvő gyermekeknek a környezet és saját maguk tapasztalásának lehetőségét. Előadásában az építész a gyermek oldaláról fogalmazott kérdéseket, amelyekből itt csak példa szinten sorolunk fel néhányat: Mire tudok én itt felmászni? Honnan csúszhatok le? Hová dobhatom a labdámat? Mit lehet itt átugrani? Hol simogathatok meg egy cicát? Hol figyelhetem meg a gyerekeit etető madarat? Honnan téphetek le egy virágot? Hol foghatom meg egy velem egykorú kezét? A kérdések még záporoztak. A konklúzió egyértelmű volt. Az urbanizáció szokványos megvalósításával gyermekeinktől vesszük el a tapasztalás számtalan lehetőségét.

Egyik-másik előadás a következő gondolatokkal vitte tovább az előbbi eszmefuttatást. A természetpusztító technikai civilizációban, főleg a sokadik emeleten, a kő- és betonrengetegben élő ember elveszti élő kapcsolatát a természettel. Érdeklődése megszűnik a természet iránt. Miért érdeklődne saját biológikuma, szervezete iránt. Az ember a környező természettel sajátos szimbiózisban él, de aki ennek nincs tudatában, érdektelen lesz mind a természeti környezet, mind saját biológiai természete iránt is. Az ember ki van éhezve a természetes környezetre, egy természetesebb életre, de egyre kevésbé képes felismerni, hogy hiányérzete miből fakad. Megoldást keres egyensúlyérzete, egy megfelelő homeosztázis elérésére, és a legkézenfekvőbb a bódulat, az alkohol sőt a kábítószer. Rá kell ébresztenünk embertársainkat, hogy amit felismeretlenül hiányolnak, az a természetes környezet és fizikai aktivitás hiánya.

Az iskolai testnevelésben a tudatosítás mellett a divatos instrumentális sportok ismertetését tartják fontosnak. A gördeszka, a "hot-rolling", görkorcsolya, kerékpározás mellett a sí, a surf vagy a triatlon is számításba veendő. A modern táncoknak is helyet kell biztosítani a programban.

Az elhízott gyerekek problémáját is többen feszegették. Hangoztatták, hogy a fogyasztó táborok nem oldják meg a problémát. Az így leadott sok kilót hetek alatt újra felszedi a gyermek, ugyanakkor nem tudhatjuk, hogy a radikális fogyasztásnak milyen pszichés és szomatikus negatív következményei lehetnek. Az egészséges táplálkozás és az ehhez kapcsolódó fizikai tevékenység lehet az a metodika, amelyik folyamatában biztosítja a jó közérzetet.

Nagyon érdekes volt az az előadás, amelyik a rossz anyagi körülmények között élő, az otthontalanok, a deviánsok sőt garázdák helyzetének változtatását hozza összefüggésbe a S.f.A.-al. Az előadó úgy ítélte meg, hogy egy más perspektívát kínáló más csoportosulás elvonhatja ezeket az embereket a kilátástalanok spontán csoportjaitól.

Az idősek vonatkozásában figyelemreméltóak voltak azok a gondolatok, amelyek a foglalkoztatásukat a már kialakult szokásaikhoz, életvitelükhöz kívánja közelíteni. A lehetőséget, a foglalkoztatást "helybe vinni", nem pedig az időset próbálni a megszokott környezetből kiszakítani. Az önellátás elfoglaltságait (bevásárlás, főzés, takarítás) módosítani az egészségesebb megvalósítás irányába. Az otthoni gimnasztikát becsempészni, de adott esetben úgy, hogy például karosszékben végezhetőek legyenek a feladatok. Ehhez illesztem a séta ajánlatokat. Az egyházakat, a templomot is bekapcsolni mind a verbális ráhatás, mind az általuk szervezett események vonatkozásában.

A témákat még hosszasan sorolhatnánk tovább.

A résztvevők elszállásolása és ellátása osztályon felüli volt. A legelőkelőbb tamperei szállodákat biztosították a résztvevőknek. Mi a Finn Művelődési Minisztérium vendégei voltunk , ami csak ott derült ki.

Az ünnepélyes megnyitót követően a gyönyörű Tampere-hall-ban került sor egy ismerkedési estre. (A Tampere-hall a város új kongresszusi központja. Vadonat új létesítmény, amiben ez volt az első rendezvény. Építészeti szempontból is érdekes remekmű.) A harmadik napon a helyi vidámparkba vitték a résztvevőket, majd az e mellett lévő torony étteremben adtak fogadást. Tampere város polgármestere fogadta a résztvevőket a következő este, majd egy záró banketten vehettünk részt.

Utaztatásunk jól szervezett volt. Moszkvába és onnan vissza repülővel, Moszkvából Helsinkibe és vissza vasúton, onnan Tamperébe autóbusszal utaztunk. Ebből csak a moszkvai tartózkodás, várakozás volt fárasztó.

Egészében igen hasznosnak ítéljük meg a kongresszuson való részvételt. Feljegyzéseink mellett szinte valamennyi előadás kivonatát elhoztuk, amiből gazdagon meríthetünk a sportrekreáció tantárgy oktatása során.

BARABÁS Anikó

VI. Európai Kutató Szeminárium a fizikai fittség vizsgálatáról

(Izmir, 1990. június 26-30.)

Az Európa Tanács (CE, Conseil de l'Europe) Sportfejlesztési Bizottsága (CDDS, Comité pour de Development du Sport) az európai kutatók hatodik szemináriumát az EUROFIT témakörben a törökországi Izmirben rendezte. A közel egyhetes tanácskozás, előadás-sorozat fontos megállapításokat tett, javaslatokat dolgozott ki.

1. A tanácskozás az európai sportminiszterek 1989. évi hatodik konferenciáján hozott határozatok (Határozat, 2. pont) értelmében ült össze, azaz, hogy a napirenden levő feladat "az iskolás korú gyermekek EUROFIT tesztbatteriájának (ld. Határozat 8/1987) széles körű és közös alapon való terjesztésének hatékony és tévőleges támogatása" miközben megjegyzi, hogy az "illetékes hatóságok fizikai fittség iránti érdeklődését a fizikai fittségi állapot átlagos szintjének megismerése keltette fel". A sportminiszterek ezért kérték a Sportfejlesztési Tanácsot (CDDS), hogy tegyenek javaslatot egy hetedik Konferencia megrendezésére (1992) "az EUROFIT tesztcsomag filozófiáján alapuló, a felnőttek fizikai fittségének nyomonkövetésére (monitorozására) alkalmas tesztek előkészítése" témakörben.

2. Az EUROFIT tesztek (1987-es Határozat 8. pontja) alkalmazásával kapcsolatos tapasztalatok

a) 6. EUROFIT szeminárium Izmirben alkalmat adott az EUROFIT tesztbatteria magas szintű alkalmazásában történt előrehaladás áttekintésére.

b) Az EUROFIT teszteket kisebb-nagyobb mértékben mintegy 8 tagállamban (Belgium, Hollandia, Lengyelország, Portugália, Spanyolország, Svédország, Törökország, Nagy-Britannia) alkalmazták az iskolákban, valamint egyéni kutatók néhány más országban is. Azok az országok, melyek beszámoltak a szemináriumon, hangsúlyozták az EUROFIT alkalmazásából származó információk használható változatait. Csak néhány nemzet illetékes hatósága fejlesztette ki az EUROFIT-nek az iskolai testnevelési tanterv egy részeként történő alkalmazására vonatkozó stratégiáját. Sok országban nem értékelik eléggé az EUROFIT egészség vonatkozású oldalát és a benne rejlő lehetőségeket.

A szeminárium ezért azt javasolja, hogy a CDDS kérje a Sportminisztereket, ösztökéljenek egy szélesebb együttműködést köztük és az oktatásért valamint az egészségügyért felelős miniszterekkel. Így ezen részterületek megfelelő részlegei hozzájárulhatnak az EUROFIT anyagi alapjának megteremtéséhez és alkalmazásához. Ezzel kapcsolatban emlékeztetni szükséges, hogy az EUROFIT egyszerű és gyakorlati tesztek együttese, valamint a szükséges pénzügyi befektetés szerény.

c) Sok tagországban a nemzeti normák (vagy viszonyítási értékek) elkészítése befejeződött, más tagországokban a normák kidolgozásának módszertana felhasználható (mind az általános iskolás korú, mind a középiskolás korú gyermekekre vonatkozóan). A módszertani útmutatást a szemináriumi beszámoló jelöli ki. Fontos hangsúlyozni, hogy valamennyi tagországnak létre kellene hozni az ezen alap-módszertanon alapuló saját referencia értékeit. A mérési eredményeknek a saját nemzeti referencia értékkel való összehasonlítása lehetőséget ad: (i) a gyermekek között a fizikai fittség általános áttekintésére, (ii) az egyének vagy a csoportok egészségre vonatkoztatott fittség-hiányainak megállapítására.

3. Az EUROFIT Kézikönyv alkalmazásával kapcsolatos tapasztalatok a következők:

- az iskolás korú gyermekek élvezettel vesznek részt a mérésben, és kedvelik az EUROFIT teszteket;

- a könyvből, a mérési tapasztalatokból további lelkesítést kaptak;

- a testnevelő tanárok úgy találták, hogy az osztálymunkában további segítséget ad;

- az EUROFIT tesztek inkább a 7 éves vagy annál idősebb gyermekeknél alkalmazhatók;

- az egyensúlyozás mérése minden próbaegyüttes fontos összetevője; a flamingó egyensúly-teszt 8 éves kor alatt problémákat okoz; azok a gyermekek, akik nem tudják teljesíteni ezt a próbát (azaz 15 esetben esnek le 30 másodperc alatt) kiesnek a próbából, ugyanakkor ezt fel kell jegyezni és a referencia-értékskálának tartalmaznia kell ezeket is;

- a 20 méteres állóképességi ingafutás eredményét körökben és fél-lépésben adják meg; a referencia-skála is fél-lépésben adható meg;

- az egyes nemzeti hatóságoknak törekedniük kell, hogy a tanárok az EUROFIT Kézikönyvben meghatározott mérőeszközökkel rendelkezzenek, különösen javasolt a számítástechnika alkalmazása;

- az EUROFIT hasznos és alkalmazható a nemzeti válogatott csapatok és egyének általános fizikai fittségének mérésére és fejlesztésére, különösen azokban a sportágakban, amelyek általános, minden irányú sport-ügyességet kívánnak meg (így a csapatsportok);

- az EUROFIT alkalmazásából származó eredmények használhatóan kiegészíthetők az "életmód" (fizikai aktivitás) kérdőívből származó információkkal;

- megfontolás tárgya a megfelelő egyeztetés készítése a nemzeti EUROFIT tesztelésekből származó információk elosztására és a közös adatbázisban az eredmények koordinálására vonatkozóan;

- az EUROFIT-nek az iskolás korú gyermekek körében történő alkalmazása ráadásként segítség a felnőtt korú fizikai fittség előrejelzésének a megjóslásához.

A szeminárium azért ajánlja, hogy a CDDS (Sportfejlesztési Tanács) készítsen jelentést az 1992-es 7. konferenciára az EUROFIT bevezetéséről, olyan nézőpontból, hogy ismereteket nyújtson a sikeres rendszerekről és ösztönző utakat /módokat/ javasoljon az EUROFIT szélesebb körű és jobb használatára.

4. A felnőttek fizikai fittségi tesztelésével kapcsolatos kérdések

a) A tagállamok kis száma már elkezdett egy ilyen fajta tesztelést, néhány esetben széles skálán. Ez a mérés i) az EUROFIT teszteken vagy ii) új módszereken alapult.

A módszerek kiválasztása függ a tesztelés tárgyától (fizikai fittség; foglalkoztatási fittség; az egészségre vonatkoztatott fittség /úgy mint szívvérkeringési betegségi veszélyeztető tényezők/, vagy annak mértékétől (kis helyi a mérés vagy az egész népességre kiterjedő-e a kutatás).

b) A felnőttek mérése szükségessé teszi a mérni kívánt fizikai fittségi tényezők és dimenziók egyértelmű meghatározását és egyéztetését; ezek függhetnek a vizsgálni kívánt csoport életkorától. Az "öreg, öreg"-ek csoportja a népesség egyre növekvő részét alkotja és így más tesztekre lehet szükség a más okok következtében.

c) Az inkább technikai jellegű kérdések között a következők várnak választ: szükség van egy irodalmi áttekintésre, amely mind a legutóbbi ismereteket, mind a gyakorlati tapasztalatokat összegzi Európán kívül és belül; a teszteléssel összefüggésben kívánatos kérdőíveken összegyűjteni az egészség, fizikai aktivítás, táplálkozás stb. adatokat; nagy a fontossága a biztonságosságnak; a tesztek akár önellenőrzéssel, akár szakértővel végrehajthatók legyenek; a segédeszközök hozzáférhetők legyenek.

d) Továbbá a szeminárium úgy véli, hogy az EUROFIT 6 dimenziója és egyéb kiválasztott adatok alkalmasak a felnőtt EUROFIT kialakításához. A fő tény, a funkcionális képesség és készség megőrzése kell, hogy legyen. Ezek a teljesítőképességek az egészséget, a fittség fizikai és gyakorlati tényezőit foglalják magukba. Ezért viszonylagos jelentősége van annak, hogy valamennyi dimenzió változhat (pl. az életkorral) és nem valamennyi tényező kerül mérésre.

e) A szeminárium ajánlásai:

i) a tagállamok számoljanak be minden fizikai fittségre irányuló mérési programjukról vagy tesztjükről a felnőttek valamennyi csoportjára vonatkozóan,

ii) az ilyen programokat vagy tervezeteket ösztönözzék és támogassák mint "pilot-work" tényfeltáró munkát, amely a "felnőtt EUROFIT" kifejlesztésére irányul.

f) Azoknak a tervezeteknek legyen elsőbbsége, amelyek beépítették valamennyi vagy néhány mutatót, amellyel a szeminárium egyetértett:

- orvosi szűrővizsgálat, kérdőív stb.

Számba véve a felnőttek fizikai fittség mérésére vonatkozó néhány, már korábban ismert különleges előírást és a következő, egészségre irányuló felnőtt vonatkozású elsőbbséget:

- Az anthropometriai méréseknek az EUROFIT-ből már ismerteken kívül az alábbiakat is tartalmaznia kell:

- csipő (derék) comb kerületek aránya

- fél-karöltő hossz.

- Szív-keringési állóképesség

Ezek életkor/biztonság tényezők, amelyek néhány esetben a maximális terhelés ellen szólnak.

A 20 méteres állóképességi ingafutás talán nem lesz olyan általánosan használt a felnőttek körében. Az orvosi hatóságok talán ellenkeznek a maximális tesztelés szentesítésével.

A 20 m-es állóképességi futás teszt alkalmas mérési eljárás szinte valamennyi életkorban; a sétáló-járó-tesztek lehet, hogy alkalmasabbak a nagyobb tömeg szabadtéri méréséhez; a laboratóriumi kerékpár-ergométernél a módosított PWC 170 teszt a lehetőség (azaz PWC 130 vagy PWC 150 vagy a várható PWC 85%-a);

- Hajlékonyság

A felülés-érintés teszt továbbra is használható (általános hajlékonyság). A váll (kar/könyök) hajlékonysága szintén mérhető (funkcionális hajlékonyság), pl. goniométerrel vagy más módon.

- Törzs-erő

A sit-ups (felülési próba) alkalmas.

Más teszt, például a felgördülés teszt különösen az idősebb népességnél ajánlott.

Figyelemmel kell lenni ennél a tesztnél a fáradás lehetséges következményeire.

- Funkcionális erő

A hajlított karú függés nem általánosan alkalmas a felnőtteknél. A módosított felhúzódzkodási próbát szükséges kikísérletezni.

- Statikus erő

A dinamométer használható, azonban lehet, hogy kevésbé alkalmas az időseknél másra mint csak a helyi erők mérésére (pl. az ujjak ereje);

- Explozív erő

A helyből távolugrás próba alkalmas a felnőtteknél is. Az öregebb népességnél az energia fontos tényezője az explozív erőnek (pl. lépcsőre felfelé menés).

A függőlegesen felfelé ugrás helyből az explozív erőt és az egyensúlyozást is mutatja (pl. Abalakov-teszt.)

- Egyensúlyozás

Az időskorúaknál ez nagyon fontos tényező. A módosított Flamingó-próba (pl. szélesebb gerenda, a másik lábat nem kell tartani), talán meggondolandó.

- Sebesség

A módosított végtag-sebesség (plate-tapping) próba használható. A futási sebesség (mozgékonyság) teszt nem alapvető, és valójában problémát okoz. A reakcióidő mérése talán jelentősebb és vizsgálhatóbb.

- Az EUROFIT próbák elkülönítik azokat a fiatalokat, akik jó, vagy nagyon jó eredményeket érnek el néhány próbában, így képessé teszi őket, hogy egy bizonyos sportágban tovább menjenek. Azonban az világos, hogy a magas szintű sportképesség vagy teljesítmény nem csak az alapvető motoros ügyesség, vagy a szívkeringési rendszer működése; fontosak a hozzájáruló anthropometriai és pszichológiai jellemzők, szociális-gazdasági tényezők és a tanulásra, edzésre való hajlandóság. Mindezeknek a tulajdonságoknak az egymásra hatása egyformán fontos. Az EUROFIT tesztek habár meghatározzák ezeknek a jellemzőknek az alap és alapvető részét, azonban természetesen nem mérnek mindent.

*

A tanácskozáson 15 európai ország kutatói és sportvezetői vettek részt (Anglia, Belgium, Dánia, Észak-Irország, Finnország, Görögország, Hollandia, Lengyelország, Luxemburg, Magyarország, Málta, Olaszország, Portugália, San-Marino, Törökország). Hazánk második alkalommal képviseltette magát az Európa Tanács Sportfejlesztési Bizottság megbeszélésein, először 1989-ben az Európai Sportminiszterek tanácskozásán s ezúttal a kutatói szemináriumon. (Az Országos Sporthivatal részéről Lőrincz József, a TF-ről Barabás Anikó vett részt.)

A magyar ifjúság körében 1982-1985 között végzett országos szintű, reprezentatív, fizikai teljesítőképességi és biológiai fejlettségi szint megállapítására irányult vizsgálatukról tartott tájékoztatót élénk érdeklődés kísérte. Az EUROFIT tesztcsomag és az általunk alkalmazott tesztek több közös elemet tartalmaznak s így megalapozott reményeink lehetnek az EUROFIT hazai bevezetésére, megismertetésére mind az ifjúság mind a felnőttek fizikai és biológia állapotát vizsgáló kutatók körében. Az EUROFIT kézikönyv magyar nyelven a közeljövőben kerül megjelentetésre.

HATFALUDY Zsófia

Beszámoló az európai "IZOM KLUB" konferenciáról

(Brüsszel, 1990. szeptember 10-13.)

1990. szeptember 10-13 között rendezték meg Brüsszelben a XIX. Európai Izom Konferenciát "Izom kontrakció és sejtmozgékonyság" címmel. Belgium legrégebbi, Európában igen híres Löweni Katolikus Egyetem brüsszeli fakultása adott helyet a kongresszusnak. A néhány éve Brüsszelbe telepített fakultások modern környezetben, ultramodern épületekben rendezték be jól felszerelt kutató laboratóriumaikat, könyvtáraikat és előadótermeiket. A helyi szervezőbizottság vezetője Maréchal professzor volt, aki 25 éves kutatói pályára tekinthet vissza az egyetem izomélettani és biokémiai laboratóriumaiban.

Az európai "IZOM KLUB" szervezőbizottsága nemzetközi: német, belga, holland, olasz, francia, angol, svájci és orosz tudósokból áll. Számszerint 28 fő. A konferenciák évenként más-más országban kerülnek megrendezésre. 1985 óta vagyok tagja ennek a Társaságnak.

24 meghívott előadó 6 témakör köré csoportosítva tartotta meg előadását. A 130 poster ugyancsak témakörönként volt látható a konferencia négy napja alatt. Az IZOM KLUB összejövetelek jellemzője, hogy számos tengeren túli résztvevőt is meghívnak: Kanada, USA, Ausztrália, Japán, Izrael is képviseltette magát néhány előadóval. Az előzőekben felsorolt országokon kívül sok skandináviai kutató volt jelen és az eddigieknél nagyobb számban jöttek el kelet-európai országokból is. Romániából és Csehszlovákiából először vettek részt kollégák, Magyarországról, Lengyelországról és a Szovjetunióból több résztvevő érkezett mint korábban.

Öt minisztérium és hét ipari cég nyújtott anyagi támogatást a konferencia megrendezéséhez. A helyi szervezőbizottság segítő szándékát jellemezte, hogy minden közép- és kelet-európai résztvevő regisztrálási díját elengedték és szállásköltségükhöz hozzájárultak.

A programban szereplő témakörök:

1. Új izomfehérjék és lehetséges funkciójuk

A gerincesekben található vázizomból izolált titin szerkezete és funkciója címmel J. Trinick tartott érdekes előadást egy újonnan felfedezett izomstrukturális fehérjéről, mely a többi ismert alkotó mellett ugyancsak részt vesz a szarkomérek felépítésében.

A distrofin felépítése és funkciója volt a címe egy másik, nagy érdeklődésre tartó előadásnak. A distrofin izomdistrófiás betegek izmaiban található, nagy molekulasúlyú fehérje, melynek több izoformája létezik (agyban, síma izomban, szívizomban és vázizomban is). Immunodetekciós módszerrel lehet azonosítani. N. Auginer még arról is beszélt, hogy ezen fehérjéknek fontos szerepe van a neuromusculáris illeszkedés helyén. Kutatók megtalálták a genetikai hiba lehetséges helyét a II. kromoszómában, tehát belátható időn belül gyógyítható lesz ez a súlyos öröklött betegség. K. Weber egy twitchin nevű új izomfehérjét mutatott be, melynek aminósav sorrendjét és szerkezeti felépítését is ismertette.

2. Energiafelszabadítás

Az izom kontrakciós képessége és a hőmérséklet összefüggését tanulmányozták Ranatunga és munkatársai. Mint az közismert, az izom legtöbb élettani működése (összehúzódás, tetániás feszülés, relaxáció, kontrakció sebessége) hőmérsékletfüggő. Patkányizomból izolált egyetlen izomroston vizsgálták az izommerevség és az aktív feszülés hőmérsékletérzékenységét. A változásokat a stimulált izomrost mechanikai erőkifejtésével mérték különböző hőmérsékleten. A hőmérséklet csökkentésével csökken az izomrost erőkifejtése, melyért a megváltozott kontrakciósebesség a felelős.

Az izomkontrakció alatt végbemenő mechanikai energia elraktározásáról és felszabadításáról beszélt G. Cavague. A szarkomereken belüli túlfeszített struktúrák tompító, csillapító rendszerként működnek, mely mechanikai energiatárolással és - felszabadítással párosulhat a megnyújtási-megrövidülési ciklus során.

A vázizom anyagcsere változásokat hasonlították össze Hatfaludy és munkatársai különböző típusú edzést végző atléták izmaiban és sejtszinten, szövettenyészetben. Az in vivo és in vitro körülmények között létrejövő anyagcsere adaptáció nagyon hasonló: mindkét esetben a mechanikai aktivitás intenzitása, frekvenciája és időtartama a meghatározó.

Jan Henriksson egy érdekes mikrodialízis modellt mutatott be, mely nagyszerű lehetőséget nyújt in vivo a vázizomban történő metabolikus változások tanulmányozására és egyes regulációs folyamatok vizsgálatára.

3. Izomgenetika-miogenezis-izomfejlődés

Néhány cím e témakörből: A miogenezis molekuláris biológiája (Fküchtbauer) Az izomrostok heterogenitása (Cossu). Miozin izoenzimek szabályozása patkányokon az újszülöttkori fejlődés alatt: izom, hormon és beidegzés függvényében (d'Albis). A megnyújtott állapotban történő rögzítés során létrejövő hipertrófia nyúl vázizomban kapcsolatba hozható proteináz-aktivitással (fehérjebontó enzimekkel). A megnövekedett izomsejt átmérő megemelkedett proteináz aktivitással párosult (Sohár).

4. Izom regeneráció és transplantáció

A satellite sejtek viselkedése az izom regenerációja során (Schultz). Peptin-növekedési faktorok a miognézis és regeneráció során (Grounds). Transplantált vázizom felhasználása a szívizom megsegítésére (Carraro).

5. Izom relaxáció

Néhány címszó ebből a szekcióból: A kereszthidak relaxációs fázisa (Ferenczi), a miokardium relaxációja (S. Sys), a kereszthidak elmozdulása (Brenner).

6. A miozin és aktin fehérjék szerkezetét befolyásoló genetikai tényezők

Az erőátvitel és eredete a subfragment-1-ben (Morales).

Az aktin-miozin érintkezési felületének tanulmányozása genetikai beavatkozással (genetic engineering) a miozin nehéz láncon (Eldin). Az aktin genetikai struktúrája (Kalbsch).

A bemutatott posztereket 4 napon keresztül tekinthettük meg, az előadások délelőtti és délutáni szekcióban voltak. Minden nap 1/2 2-től 3-ig kerekasztal megbeszélés volt, összesen 9 témakörben. A címszavak felsorolása után csak néhány szekciót ismertetek részletesebben:

- Vázizomsejt és szívizomsejt differenciálódás szövettenyészeti modellekben.

- Gén átkapcsolás az izom növekedése és fejlődése alatt.

- Fáradás és edzéshatás vázizomban.

- A szarkoplazmatikus retikulum Ca-felszabadító tubulusai.

- Kontrakció-sebesség és a kontraktilis fehérjék izoformjai.

- Az izomfehérjék összehasonlító szempontjai.

- A harántcsíkolt izom-miozin könnyű láncai.

- Energia metabolizmus.

- Különböző ionok hatása sima izom erőkifejtésére.

Molekuláris biológiai témakörben ismertetett új elméleteket Mommaerts professzor a belga származású, "tiszteletbeli magyar" izomkutató, aki 1940-45-ig Szentgyörgyi Albert professzor munkatársa volt Szegeden és a mai napig igen jól beszéli nyelvünket.

A sejtbiológiai kerekasztal megbeszélésén, többek között a következők hangzottak el: simaizom α-aktin expressiót (adott fehérje kialakulásának mértéke) tanulmányozták Eppenberger és kollégái regenerálódó patkány szívizom sejtek szövettenyészetében. Azt találták, hogy az alfa-sm-aktinnak szerepe lehet az alfa-szarkomérás-aktin izoform kialakulásában.

L_6 és L_8 csirke vázizom eredetű sejttenyészetben (cell-line) vizsgálva a a proteolitikus enzimaktivitásukat Sohár és mtsi azt találták, hogy az izomsejtek fúziója során, amikor a sokmagvú izomrostok képződnek, nőtt a fehérjebontó enzimek aktivitása.

Izomszövettenyészetben létrehozott mechanikai sejt stimulátort ismertetett Hatfaludy. Ezen modell lehetővé teszi az izomsejtek passzív, ismételt, nyújtás-relaxációját. A mechanikai aktivitás hatására jelentős sejtnövekedés (hipertrófia) és megemelkedett fehérjeszintézis volt tapasztalható. A beidegzés nélküli sejtek mechanikai stimuláció okozta fokozott növekedése még fokozható volt bizonyos növekedési faktorok alkalmazásával.

Molekuláris biológia-genetika témakörben Schwartz azt vizsgálta: van-e hasonlóság szívizomban az aktin és a miozin nehézláncok gén átírásában. Pette arról számolt be, hogy elektromos stimuláció hatására átalakulhatnak a különböző izomrost típusok. Hatféle gén típus ismert: embrionális, újszülött típusú, felnőtt lassú, gyors IIa és gyors IIb. Megfelelő elektromos stimuláció hatására már hét nap alatt megkezdődnek az átalakulások: először az mRNA szinten, majd az átírásban történik fokozódás, amely megváltozott minőségű fehérjék felépítéséhez vezet például miozin nehézlánc három izomérje: MHCIIa, MHCIId, MHCIIb.

a MTE Magyar Testnevelési Egyetem közleményei

melléklet

Budapest
1991/1

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi - LOUVEAU, Catherine - METOUDI, Michèle

A sportolásra fordított idő Franciaországban és Magyarországon

*

Usages sportifs du temps libéré en France et en Hongrie

Budapest
1991

Tartalom

ELŐSZÓ /magyarul és franciául/ I

1. BEVEZETÉS 1

2. TÁRSADALMI ESÉLYEK A SZABADIDŐSPORTBAN 4

2.1 Sportolók - nem sportolók 4

2.2 A férfiak és a nők testedzése 9

2.3 Testedzés különböző életkorokban 12

2.4 Testedzés társadalmi-foglalkozási csoportok szerint 17

2.5 Testedzés iskolai végzettség szerint 34

2.6 Lakóhely és testedzés 38

3. A SZABADIDŐS TESTEDZÉS INTÉZMÉNYESÍTETTSÉGE 45

3.1 Az intézményesítettség szintjei 45

3.2 A francia és a magyar szabadidősport intézményesítettsége 47

4. TESTEDZÉSI SZOKÁSOK 56

4.1 Testedzési szokások nem szabadságidőben 57

4.1.1 Testedzési szokások házon kívül 57

4.1.2 Testedzési szokások otthon 70

4.2 Testedzés szabadságidőben 76

5. VÁGYAK, ELKÉPZELÉSEK A TESTEDZÉSRŐL 85

Irodalom 98

A közölt táblázatok címei magyarul 101

A közölt ábrák címei magyarul 104

A közölt táblázatok címei franciául 105

A közölt ábrák címei franciául 110

Tartalmi kivonat angol és orosz nyelven 111

Sommaire

AVANT-PROPOS /en hongrois et en francais/..... I

1. INTRODUCTION..... 1

2. DISPARITÉS SOCIALES EN MATIÈRE DES PRATIQUES SPORTIVES DES FRANÇAIS ET DES HONGROIS..... 4

2.1 Pratiques et non pratique..... 4

2.2 Pratiques sportives des hommes et des femmes..... 9

2.3 Pratiques sportives en fonction de l'âge..... 12

2.4 Pratiques sportives par catégories socioprofessionnelles..... 17

2.5 Pratiques sportives en fonction du niveau d'études..... 34

2.6 Pratiques sportives en fonction de la taille d'agglomeration..... 38

3. INSTITUTIONNALISATION DES PRATIQUES SPORTIVES DES FRANÇAIS ET DES HONGROIS..... 45

3.1 Degré de l'institutionnalisation..... 45

3.2 Institutionnalisation du loisir sportif des Français et des Hongrois..... 4

4. HABITUDES DE PRATIQUES SPORTIVES..... 56

4.1 Habitudes de pratiques sportives hors vacances..... 57

4.1.1 Habitudes de pratiques sportives hors vacances à l'extérieur du domicile..... 57

4.1.2 Habitudes de pratiques sportives hors vacances à l'intérieur du domicile..... 70

4.2 Pratiques sportives durant les vacances..... 76

5. PRATIQUE SPORTIVE COMME OBJET D'ATTIRANCES ET DE RÊVES..... 85

Bibliographie..... 98

Liste des tableaux presentés dans l'étude (en hongrois)..... 101

Liste des schémas presentés dans l'étude (en hongrois)..... 104

Liste des tableaux presentés dans l'étude (en français)..... 105

Liste des schémas presentés dans l"étude (en francais)..... 110

Résumé en anglais et en russe..... 111

Előszó

A francia Nemzeti Testnevelési és Sportintézet ('Institut National du Sport et d'Éducation Physique, I.N.S.E.P) és a Magyar Testnevelési Egyetem közel két évtizede működik együtt a sportszakemberképzés és a sporttudományos kutatások különböző területein. Ez a tanulmány az I.N.S.E.P. Szociológiai Laboratórium (Laboratoire de Sociologie) és a TF Társadalomtudományi Tanszék szakembereinek közös kutatómunkája alapján készült. A két intézmény szociológusai nemzeti reprezentatív mintában a sportra fordított szabadidő felhasználását vizsgálták a két országban. Ez a dolgozat kutatásuk néhány legfontosabb eredményét mutatja be. A beszámolóból megtudjuk: milyen sportágban, mikor és hol, kivel és miért, mennyi időt töltenek sportolással, testedzéssel a francia és magyar férfiak és nők különböző életkorú, lakóhelyű, iskolai végzettségű és foglalkozású csoportjai a mindennapi életvitel során otthon és házon kívül, valamint szabadságidőben. A testedzési szokásokon túl a tanulmány képet ad arról is, milyen a francia és magyar lakosság életmódja, életstílusa, életminősége.

Az összehasonlító kutatást Franciaországban az Ifjúsági és Sport Minisztérium (Ministère de la Jeunesse et des Sports) és a Felsőoktatási és Kutatási Minisztérium (Ministère de la Recherche et de l'Enseignement Supérieur), Magyarországon az Országos Testnevelési és Sporthivatal kezdeményezte, illetve finanszírozta. A szerzők köszönetet mondanak az érintett tárcák tudományszervezőinek, illetve az I.N.S.E.P. és a TF vezetésének azért a magas szintű anyagi és erkölcsi támogatásért, amely nélkül ez a kutatás nem készülhetett volna el. Köszönetüket fejezik ki az I.N.E.D. (Institut National d'Études Demographiques = Országos Demográfiai Intézet), az L.I.S.H. (Laboratoire d'Informatique pour les Sciences de l'Homme = Embertani Informatikai Laboratórium), a KSH és az ÉLCOMP (Élelmiszergazdasági Számítás- és Irányitástechnikai Kutatási Fejlesztési Kft) munkatársainak a mintavételhez, adatgyűjtéshez és adatfeldolgozáshoz nyujtott értékes segítségéért, valamint dr. Biró Gábornak, aki a francia és magyar kutatási adatok összevetését irányította, nagy szakértelemmel és ügyszeretettel.

Végül a szerzők megköszönik PAUL IRLINGER eredményes közreműködését a kutatás francia részében.

Avant-propos

L'Institut National du Sport et d'Éducation Physique et l'Université Hongroise d'Éducation Physique soutiennent une coopération sportive bilatérale depuis deux décennies environs dans les domaines différentes de la formation de cadres et des recherches scientifiques.

La présente étude se base sur la recherche faite en commune par les experts du Laboratoire de Sociologie de l'I.N.S.E.P. et de la Chaire des Sciences Sociales de l'U.H.E.P.

Les sociologues des deux instituts ont sondé l'usage sportifs du temps libéré dans les échantillons nationales et représentatives. Ce rapport a pour but de présenter les plus importants résultats de leur enquête.

L'exposé nous fait connaître dans quelles disciplines, quand, et où, avec qui et pourquoi ensuite combien de temps les Français et les Hongrois pratiquent du sport selon le sexe, en fonction de l'âge, de la taille d'agglomération et par catégories socioprofessionnelles hors vacances à l'extérieur et à l'intérieur du domicile et durant les vacances. Outre les coutumes sportifs, la mode de vie, le style de vie et la qualité de vie des populations Française et Hongroise sont encores présentés.

La recherche comparative a été entreprise à l'initiative du Ministère de la Jeunesse et des Sports et financée par le Ministère de la Recherche et de l'Enseignement Supérieur en France et par l'Office National de l'Éducation Physique et du Sport en Hongrie.

Les Auteurs remercient les responsables des Ministères et Office concernés et la Direction de l'I.N.S.E.P. et de l'U.H.E.P. pour leur support de haut niveau matériel et morales, sans qui cette recherche n'aurait pas existé.

Elles remercient encore les experts de l'I.N.E.D. (Institut National d'Études Demographiques), de L.I.S.H. (Laboratoire d'Informatique pour les Sciences de l'Homme), de ÉLCOMP (S.A. pour la Recherche et le Développement de l'Économie d'Alimentation d'Information et de Gestion) et de KSH (Office National de Statistique) pour leur prestigieuse contribution à la collection et aux élaborations des données de la recherche de même que dr. Gábor Bíró pour les traitements informatiques des données Francaises et Hongroises.

À la fin les auteurs remercient Paul IRLINGER qui a égalment participé dans la realization du programme français.

Ki-ki csak tulajdon lámpásának fényénél lát, de mások lámpásának fényénél is tud járni vagy cselekedni.

Joseph Joubert

1. Bevezetés

Furcsa ellentmondásra figyeltünk fel a sport hazai pozíciójának megítélésekor. Miközben a mindennapi tapasztalatok alapján - összhangban a nemzetközi tendenciákkal - a sport jelenléte egyre markánsabbá vált a magyar társadalomban, a tudományos vizsgálatok szerint mind az aktív sporttevékenység, mind a sportfogyasztás (mérkőzések, versenyek látogatása, szurkolás stb.) egyre kisebb szerepet játszott a lakosság életvitelében. Az elmúlt években hozzánk is eljutott az aerobic, az önvédelmi sportok, a body building, a futómozgalmak, a tenisz, a lovaglás stb. divatja, s ezzel összefüggésben az iparban, a kereskedelemben, az idegenforgalomban - ha nem is olyan mértékben, mint a fejlett ipari államokban, de teret nyert a sport. A sportolásra szánt idő mennyisége az időmérleg-vizsgálatok és más felmérések tükrében ennek ellenére fokozatosan csökkent /Andorka-Harcsa, 2, Laki-Makszin, 16, Makszin-Laki, 22, Takács, 27, Schiller, 24, Szalai, 26/. Nálunk is évről évre több tévé-és rádióállomás közvetít sportesemányeket, növekszik a sport témájú sajtótermékek, könyvek száma, az empirikus adatokból mégis azt a következtetést lehet levonni, hogy a sportesemények iránti érdeklődés a népesség körében - kivéve az olimpiai játékokat - megcsappant /Földesiné-Krawczyk, 3, Földesiné-Krawczyk, 4, Gáldi,11, Földesiné, 7/.

Megpróbáltuk feltárni a felfedezett ellentmondás természetét, s gyanítani kezdtük, hogy annak egyik fő forrása a kutatásaink során alkalmazott metodika. Úgy tűnt, hogy a sport változásait kutatási módszereink nem követték eléggé rugalmasan. Például felméréseinkből azért nem derült ki megfelelően, hogy milyen új testedzési formák terjedtek el, s milyen széles körben, mert a hagyományos kategóriákat használtuk, s azokhoz mérve osztottuk fel a vizsgált populációkat SPORTOLÓ és NEM SPORTOLÓ csoportokra.

Hasonló módon közelítette meg a sportot a hazai sportszociológiai vizsgálatok többsége. Csak a közelmúltban készültek olyan elemzések, amelyek árnyaltabb képet adtak a magyar népesség sportolási, testedzési szokásairól /Takács, 29, Laki-Lakatos-Újvári, 18/.

Így azután a sporttal kapcsolatos magyar valóságnak csupán egy-egy összetevőjéről vannak értékes információink, de nem ismerjük eléggé az egészet. Nem látjuk hogyan alakult, mivé formálódott a sport az utóbbi évtizedben és mit jelent ténylegesen ma az emberek életében. A sportot mint társadalmi jelenséget, s e társadalmi jelenségnek legújabb változásait kívántuk megismerni akkor, amikor a nyolcvanas évek második felében - összehasonlító vizsgálat keretében- a francia és a magyar lakosság sportra fordított idejét tanulmányoztuk. A kutatás céljairól, módszereiről, menetéről beszámoltunk korábbi írásainkban /Louveau-Metoudi, 19, Földesiné, 6, 8, Irlinger-Louveau-Metoudi, 13/. E helyütt csupán jelezzük, hogy az empirikus vizsgálatot mindkét országban nemzeti reprezentatív mintában végeztük (Franciáknál: N=2999, magyaroknál: N=2050) azonos mintavételi, adatgyüjtési* és adatfeldolgozási módszerekkel. Az alkalmazott módszerek azonossága fő vonalaiban teljesértékű összehasonlításra adott lehetőséget. Az összehasonlíthatóságnak néhány esetben még így is voltak korlátai. Ezekről és egy-két sajátos módszertani kérdésről a későbbiekben, az adott témák kifejtésénél szólunk. Bevezetőnkben mindössze néhány olyan módszertani szempontot emelünk ki, amelyek alkalmazása azt a célt szolgálta, hogy az egyszerű tényeken, adatokon túl eljussunk az összetett valóságig.

A kutatás eredményei általában mennyiségi változók voltak, és az emberek sporttevékenységének, valamint a sport iránti érdeklődésének konkrét megnyilvánulásairól nyújtottak ismereteket, úgy mint: Ki sportol? Mit sportol? Kivel sportol? Miért (miért nem) sportol? stb. Az alapprobléma úgy vetődött fel, hogy mérhető-e egyáltalán a változók összessége. Eljuthatunk-e ezektől a tényektől a jelenség lényegéig? A pozitív válasz érdekében arra törekedtünk, hogy megtudjuk:

- A sportolás, testedzés részvételi arányainak mennyiségi változásait követik-e minőségiek? Például módosul-e a testedzés helye, ideje, változnak-e a nézők, a résztvevők? Képesek-e a sportszövetségek arra, hogy számba vegyék a változásokat és szükséges-e, hogy megtegyék?

- Vannak-e olyan sportágak, sportág-típusok, amelyek érzékenyebben reagálnak az általános változásokra? Mely sportágakat, sportág-típusokat érintenek a változások előnyösen, hátrányosan, illetve melyeket nem érintenek számottevően?

- Melyek az új testedzési szokások? Milyen új változatok, mozgásajták terjedtek el? Egyértelműen azonosíthatóak-e? Kialakulásuk és térnyerésük független-e a régi sportoktól vagy azok kárára történik-e?

- A televízió csak a sportműsorokat befogadó tévénézők számának növekedését serkenti vagy előmozdítja az aktív részvételt is a sportban?

- Hatással vannak-e a sportolási szokásokra bizonyos társadalmi értékek, és olyan tendenciák, amelyeket korunk fő jellemzőiként írnak le, például az

---

* A kutatás során alkalmazott kérdőíveket helyszűke miatt nem tudjuk közölni. Megtalálható a hasonló cím alatt írt kutatási beszámolóban. Bp. OTSH. 1990. 1-49 oldal.

individualizmus növekedése, az elidegenedés vagy az egyének kiszakadása a nagy intézményekből?

- Milyen létesítményeket kell megteremteni ahhoz ma, hogy a sport képes legyen megfelelni a holnapi elvárásoknak?

Úgy véltük, hogy a fenti kérdésekre nem lehet kielégítő válaszokat adni, ha a sportolást, testedzést a megszokott módon értelmezzük. A folyamatban lévő változások ugyanis nem érhetőek tetten a maguk összetettségében az intézmények által létrehozott és ellenőrzött tevékenységekben. A nem szokásos, alig elterjedt, ma még nehezen definiálható mozgásfajták nem sorolhatók be az általunk előre megadott kategóriákba. Ezekről csak maguk a résztvevők tudnak leltárt készíteni. Ezért vizsgálatunkban a sport fogalmát a lehető legszélesebb értelemben használtuk és sportolásnak tekintettünk minden olyan tevékenységet, amit az emberek akkor végeztek, amikor azt gondolták, hogy sportoltak, edzették testüket, és megpróbáltunk a lehető legrészletesebb információkat szerezni ezekről a fizikai aktivitásokról.* Felfogásunk szellemében a sporttevékenységekre utaló más elnevezéseket: testedzést, testgyakorlást, fizikai aktivitást, rekreációt tanulmányunkban úgy kezeljük, mint a sportolás szinonimáit és azért használjuk őket felváltva, hogy elkerüljük a túl gyakori szóismétléseket.

Annak érdekében, hogy a "sportjelenséget" le tudjuk írni, például, hogy megértsük, hogyan, milyen áttételeken keresztül befolyásolják az általános gazdasági, társadalmi, politikai, kulturális tényezők a részvételt, az igények és a szokások alakulását a szabadidősportban, a sporttevékenység, mint társadalmi tevékenység rendszerbe szerveződését, avagy a sport intézményesítettségével kapcsolatos elvárásokat, a kutatási eredmények feldolgozásakor egyszerre támaszkodtunk a legáltalánosabb és a leginkább részletekbe menő adatokra. A "globális" és a "differenciális" megközelítés összekapcsolt alkalmazása azt tette lehetővé számunkra, hogy bebizonyítsuk: a sport tömegjelenség ugyan, de nem uniformizált területe a valóságnak. Tanulmányunkban nem foglalkozunk valamennyi itt említett részkérdéssel, hanem néhány problémakört kiemelve négy téma köré csoportosítva közöljük vizsgálatunk főbb tapasztalatait: társadalmi esélyek a testedzésben, a szabadidősport intézményesítettsége, testedzési szokások, vonzódások. és vágyak a fizikai rekreációval kapcsolatban.

Az első részben azt tárgyaljuk, mi következik az egyén testedzése szempontjából abból a tényből, hogy Franciaországban vagy Magyarországon él. Életkora, neme, foglalkozása, iskolai végzettsége, lakóhelye hogyan befolyásolja itt és ott sportolási esélyeit?

A másodikban a francia és magyar szabadidősport intézményesítettségének fokozatait és módozatait mutatjuk be, valamint azt, hogy milyen mértékben integrálódik a két ország lakossága a sportintézményekben.

A következő fejezetben a nyolcvanas években elterjedt testedzési szokásokat (például ki, mikor, hol, kivel, kinek az irányításával, mit sportolt?) írjuk le a franciáknál érintőlegesen, a magyaroknál - a gyakorlatot segítendő - a lehető legrészletesebben.

*Miután az adatgyűjtés személyes interjúval történt és a kérdezőbiztosok felkészítésénél kitértünk erre a problémára, sikerült elkerülni, hogy olyan fizikai aktivitások, amelyek mai felfogásunk szerint egyértelműen nem tekinthetőek sportolásnak, testedzésnek (például a fizikai munka) feljegyzésre kerüljenek.

Végül a negyedik részben azt vázoljuk, hogyan él a fizikai rekreáció, a szabadidős sportaktivitás a franciák és a magyarok vágyaiban, álmaiban, elképzeléseiben.

2. Társadalmi esélyek a szabadidősportban

A nemzetközi sportszociológiai szakirodalomban gyakran tárgyalták az esélyegyenlőség problémáját a sportban, de általában csak a versenysport oldaláról /Lüschen 20, 21/ A szabadidősport kutatói rendszerint érintették a kérdést, de a hangsúlyt a sportolással kapcsolatos értékek, igények, szokások, magatartásformák stb. tanulmányozására helyezték, még a nemzetközi összehasonlításokban is /Krawczyk, 15, Földesiné-Arvisto-Krawczyk-Spynar, 9/. Meglepő, hogy milyen kevés tudományosan megalapozott információval tudjuk alátámasztani feltevéseinket a nemzetek közötti esélyegyenlőtlenségről a testedzésben. Az utóbbi években a Sport mindenkinek mozgalom terjesztésével párhuzamosan indult meg annak vizsgálata, hogy milyen esélyei vannak fizikai rekreációra a népességnek a gazdasági, politikai, társadalmi fejlettség különböző szintjein levő országokban /Földesiné, 5, Palm, 23/.

A sport jelenségének kutatása a nyolcvanas évek francia és magyar társadalmában szükségszerűen magával hozta, hogy elemezzük a két ország lakosságának sportbeli esélyeit. Felméréseink során azt is megpróbáltuk feltárni, hogy melyek azok a gazdasági, társadalmi, kulturális tényezők, valamint demográfiai, szociológiai jellemzők, amelyek tekintet nélkül nemzeti hovatartozásra hasonló, illetve eltérő módon és/vagy mértékben hatnak Franciaországban és Magyarországon a sportolási igények létrejöttére, a részvétel és a szokások alakulására. Egyáltalán, az új évtized küszöbén milyen következményekkel jár a szabadidősportban az a tény, hogy valaki magyar vagy francia?

2.1 Sportolók - nem sportolók

A hagyományos módszerekkel végzett kutatások általában előre megadott osztályozási szempontok és direkt kérdésekre adott feleletek alapján úgy osztják fel a népességet sportolókra és nem sportolókra, hogy éles határokat húznak a két populáció közé.

A mi stratégiánk az volt, hogy nem hagytunk figyelmen kívül egyetlen testedzési formát, valamint testgyakorlási alkalmat sem, de természetesen igyekeztük nem összevonni a különböző sporttevékenységeket és részvételi gyakoriságokat. Ezzel (is) azt akartuk elérni, hogy a gyakran leegyszerűsített "igen" és "nem" képlet kiegészüljön, és sokoldalúan ismerjük meg a népesség - feltételezéseink szerint - legnagyobb csoportjának sportolási szokásait, mindazokét, akik az "igen is, nem is" kategóriába tartoznak.

A vizsgálati minta tagjaitól a kutatást megelőző teljes naptári évben (1986-ban) végzett valamennyi testedzés formájáról, időpontjáról, helyszínéről, gyakoriságáról, körülményeiről stb. gyűjtöttünk adatokat. Miután az adatgyűjtés személyes interjúval készült, a kapott információk meglehetősen részletesek és teljesen megbízhatóak voltak.

A sportolók, testedzők arányát nem csupán a megkérdezettek közvetlen válaszainak összegzésével fejeztük ki, hanem az elsődleges változókból összetett mutatókat szerkesztettünk azzal a céllal, hogy a részvételi arányban tükröződjék egy meghatározott tér-idő dimenzió*. Az idő dimenzióját a munkaidővel és a

*A összetett mutató a kérdőív 60., 69. és 78. kérdésére adott igen-nem válaszok variációira épül.

szabadságidővel töltött időszakok jelentették, a tér dimenzióját pedig a testedzés helyszínének pontosítása annak alapján, hogy a testgyakorlásra otthon vagy a lakástól, otthontól független helyen került-e sor. Ez utóbbit házon kívüli sportolásnak neveztük el.

Mindezen dimenziókat figyelembe véve a NEM SPORTOL kategóriába

a franciák 26 %-a, és
a magyarok 56 %-a került.

Ezt úgy kell érteni, hogy a kutatást megelőző teljes naptári évben a franciák egyötöde és a magyarok több mint fele sehol, semmikor, semmiféle testedzést nem végzett.*

Természetesen nem érdektelen a testedzés gyakorisága, erre a későbbiekben visszatérünk. Első megközelítésben azonban alapvetően mégis az a különbség, hogy bárhol, bármilyen ritkán, bármiféle mozgásfajtát végezve, de egyáltalán sportolnak-e az emberek, vagy nem, akármilyen szerény mértékben, de integrálódott-e életmódjukba a testedzés vagy nem. Az integráció foka lényeges kérdés, de az integráció meglétéhez vagy hiányához képest másodlagos.

A korábbi vizsgálatok eredményeihez képest ezek az arányok mindkét országban, kiváltképpen Magyarországon, szinte valószínűtlenül kedvezőek. Franciaországban egy 1981-es felmérés azt mutatta ki, hogy a lakosság 55 %-a nem sportol.** Magyarországon egy 1977-es felvétel szerint a sportolás hagyományos értelmezését tekintve 96-97 %-os, a "szabad mozgást" testedzést is feljegyezve nagyjából 75-80 %-os az inaktív népesség aránya.*** Tévedés lenne azt hinnünk, hogy az elmúlt évtized ilyen rohamos fejlődést hozott volna. Hazánkban az 1977-es felvétellel 1986-ban azonos módon (időmérleg-felvétellel) végzett vizsgálatok éppen ellentétes tendenciát találtak. Megállapították, hogy a "munka-centrikus" életmód terjedésével párhuzamosan csökkent az elmúlt évtizedben a szabad mozgás és testedzés körébe sorolt tevékenységeket végzők aránya. A férfiaknál csakúgy, mint a nőknél, és ha hétköznapokon e tekintetben stagnálás is van, figyelemre méltó, hogy a hétvégi szabadnapokon észlelhető a legszembetűnőbb csökkenés, elsősorban a sétálók aránya visszaesése miatt.****

---

*Felvetődött az a kérdés, hogy módszertani szempontból elfogadható-e a SPORTOLÓK és NEM SPORTOLÓK megkülönböztetése ezen a felosztási alapon az előző évi sporttevékenységeknél. Tudatában vagyunk annak, hogy ennek a megközelítési módnak is vannak hibaforrásai, amelyeket a következtetéseknél számításba kell venni. A próbafelvételek és vizsgálatunk tapasztalatai alapján azonban úgy ítéljük meg, hogy ez a kategorizálás - megfelelő kiegészítésekkel és pontosításokkal - lehetővé teszi mind az általános tendenciák, mind a konkrét részletek feltárását.

**Enquête effectuée par la Ministère de la Culture. Dalloz. Paris. 1982.

***Időmérleg I. A magyar társadalom életmódja az 1976-77. évi időmérleg felvétel alapján. KSH. Bp. 27.
Laki L.: A szabadidősport az időmérleg, a rétegződés és az életmódvizsgálatok tükrében a 80-as években. 1988. Kézirat.

****Laki L.: A szabadidősport az időmérleg, a rétegződés és az életmódvizsgálatok tükrében a 80-as években. 1988. Kézirat 18.

A hazai részvételi arányokban megmutatkozó különbség döntően módszertani eltérésekből fakad, a sportolás fogalmának mostani, szélesebb körű értelmezéből, abból, hogy az adatgyűjtést személyes interjúval folytattuk, és végül abból, hogy nem csupán az elsődleges adatokat elemeztük, hanem összetett mutatókat is szerkesztettünk. Ez utóbbinak nagy jelentőséget tulajdonítunk, mivel a hazai testedzési szokások elemzésére ez idáig nemigen használtak hasonló módszereket. A metodikai eltérések a franciáknál is belejátszottak abba, hogy kevesebb nem sportolót regisztráltak, de ott emellett tényleges javulás is bekövetkezett, amit egyetlen adattal is bizonyítani lehet: 1981-1985 között az intézményes keretek között testedzést végzők aránya Franciaországban 21,2 %-kal emelkedett.* Ugyanezen idő alatt (1981-1985 között) Magyarországon a tömegsport csoportokban foglalkoztatottak száma csökkent, de ekkor még csak 48,45%-kal. A következő néhány évben viszont drámaian zuhant a tömegsport csoportokban foglalkoztatottak aránya. 1981-hez képest 1987-re 41,1, 1988-ra pedig 46,96%-kal.** Ezek az adatok ugyan nem foglalják magukban a meginduló magánvállalkozások által szervezett sporttanfolyamokra, foglalkozásokra járó testedzőket, de az ott végbemenő változások a becslések szerint nem voltak olyan számottevőek, hogy jelentősen befolyásolhatták volna a hivatalosan közölt statisztikai adatokban tükröződő negatív tendenciát.

Arra, hogy a módszertani eltérések milyen következményekkel járhatnak, a legjobb példa éppen ez a felmérés, amelyen belül többféleképpen kérdeztünk a sportolásról és többféle módon értékeltük az adatokat. Amikor a sportolással kapcsolatban általában tettük fel a kérdést, akkor 41 %-os részvételi arányt jegyezhettünk fel, anélkül, hogy túl sokat tudtunk volna a részletekről. Amikor konkrétan rákérdeztünk a tevékenység körülményeire, akkor - az időszaktól, helyszíntől függően - a népesség 20-30 % sportolt /Földesiné,6/. Amikor az időszakokat, helyszíneket egymástól elválasztva kezeltük, akkor a lakosság 70-78 %-a került a NEM SPORTOLT csoportba, komplexebb adatértelmezés alapján 56 %-a, és ugyanakkor az is feltárult, mit takar a SPORTOLT kategória.

Azonnal hozzá kell tennünk, hogy itt nem valamiféle "módszertani trükkről" van szó, hanem éppen arról, hogy a mi megközelítésünk lehetővé tette a testedzés jelenségének árnyaltabb megismerését, a minőségi, tartalmi változások felfedését, azt, hogy megtudjuk: új formában, korlátozottan jelen van a testedzés a népességnek egy olyan körében is, amely nem a hagyományos sportágakat űzi és/vagy nem a megszokott intézményi keretek között. Ezt kívánta szolgálni az idő és tér dimenziója mentén történt elemzés is, amely szerint a részvételi arányok az alábbiak (1. táblázat).

---

*Secrétariat d'État á la Jeunesse et aux Sports. Mission de l'informatique de question, étude et statistiques. Évolution du nombre de licences de 1975 a 1984. Paris, 1986. Secrétariat d'État auprés du Premier Ministre chargé de la Statistique - Licences sportive et sections de clubs. 1985. Tome I. Document de synthése. Paris. 1986. 56. p.

**Statisztikai adatok. OTSH. Bp. 1981.
Sportstatisztikai adatok. ÁISH. 1985.
Sportstatisztikai adatok. ÁISH. 1987.
Sportstatisztikai adatok. ÁISH. 1988.

1. táblázat

Részvételi arányok az idő és tér dimenziója mentén

(%)

Hol és mikor sportolnak?	Franciák	Magyarok
Szabadságidőben	56	31
Nem szabadságidőben		
Otthon	23	22
Házon kívül	51	29

Annyit már az 1. táblázat is elárul, hogy a két nemzetnél a szabadságidőben és a házon kívül sportolók száma tér el lényegesen, otthon nagyjából ugyanannyian végeznek testgyakorlást.* Ez már önmagában is érdekes információ, mert a részletek ismerete nélkül azonnal sugallja, hogy a nemzetspecifikus különbségek elsősorban a lehetőségekben és a feltételekben vannak és nem az igényekben.

*A táblázatok összeállításánál arra törekedtünk, hogy az adatok minél szembeötlőbbek és áttekinthetőbbek legyenek. Ezért közelítve a kötetlenebb francia standardekhez a hazánkban általában elfogadott konvekcióktól az alábbiakban tértünk el:

- A táblázatok címében nem jelöltük, hogy francia és magyar adatokat tartalmaznak. A nemzeti hovatartozást csak az ettől eltérő esetekben fogalmaztuk meg a címben.

- A 4. és 5. fejezet kivételével, amelyben zömmel magyar vonatkozású táblázatok vannak, a százalékos értékeket megfelelő fel- illetve lekerekítés után - egész számokban adtuk meg.

- Eltekintettünk attól, hogy az egyes demográfiai, szociológiai karakterisztikumok szerinti populációk, valamint az egyes kategóriákhoz tartozó csoportok elemszámát (a százalékos értékekhez tartozó abszolút számokat) közöljük. Miután azonban tanulmányunkban nem szerepel a mintavételi eljárás leírása, a francia és a magyar minta megoszlását a megfelelő demográfiai, szociológiai jellemzők szerint, a szükséges módszertani észrevételek kíséretében, az első vonatkozó táblázathoz (témához) csatlakozó jegyzetben ismertetjük.

Annak a kérdésnek a tisztázása: mennyiben foglalják magukban ezek az arányok ugyanazokat a személyeket, már összetettebb valóságképre utal. Azok a mutatók, amelyek a csak egy, kettő, illetve mindhárom szektorban sportolók arányait tükrözik azt mutatják, hogy egyfelől nyilvánvalóan nem szabad lebecsülni azokat a körülményeket amelyek a szabadságidő alatti és a házon kívüli sportolást befolyásolják. (Hogy miként, milyen módon, arról egy későbbi fejezetben írunk). Másfelől a mutatók azt is elárulják, hogy a mindhárom szektorban (szabadságidőben + nem szabadságidőben + nem szabadságidőben otthon + házon kívül) sportolók száma - meglepő módon - csaknem azonos a két országban. Vagyis azok, akiknél a sport értéke internalizálódott - tekintet nélkül nemzeti hovatartozásukra és az azzal együttjáró eltérő gazdasági, kulturális háttérre - megtalálják, megteremtik a sportolási lehetőségeket (2. táblázat).

2. táblázat

A testedzők részvételi aránya szektorokként a francia és a magyar népességben

(%)

Végeznek-e testedzést?	Franciák	Magyarok
Soha	26	56
Csak szabadságidőben	10	5
Csak otthon	4	5
Csak házon kívül	15	5
Szabadságidőben és otthon	4	4
Szabadságidőben és házon kívül	26	12
Otthon és házon kívül	4	3
Szabadságidőben és otthon és házon kívül	11	10

A testedzés iránti magas szintű igény tehát hasonló mértékben jött létre a két országban, a lakosság 10-11 %-ánál fedezhető fel. A szélesebb körben megnyilvánuló alacsonyabb igényszinten már jelentősek a különbségek. Legalább két szektorban (szabadságidőben + szabadságidőn kívül otthon, vagy szabadságidőben + nem szabadságidőben házon kívül vagy a mindennapi életvitelben otthon + házon kívül) Franciaországban megközelítően kétszer annyian sportolnak mint Magyarországon. Valamivel nagyobbak a differenciák, ha a "Csak egy szektor"-ban (csak szabadságidőben vagy csak nem szabadságidőben otthon vagy csak nem szabadságidőben házon kívül) sportolók számát nézzük meg.

Valószínűnek látszik, hogy a francia szabadidősportban az elmúlt egy-másfél évtizedben döntő fordulat következett be. Ennek eredményeképpen a fejlődés már eljutott arra a fokra, hogy a soha nem sportolók száma érdemben csökkent, de még nem tart ott, hogy a multiszektorális részvétel a sportban szá-

mottevő legyen. Magyarországon viszont még alig-alig indult meg az a folyamat, amely oda vezethetne, hogy a nem sportoló népesség fokozatosan felzárkózik a sportolók szűkebb csoportjához.

2.2 A férfiak és a nők testedzése

Franciaországban a sportolási szokások kedvező változásai mindkét nemnél észlelhetőek voltak, de az előrelépés a nőknél sokkal nagyobb üteműnek bizonyult .* Catherine Louveau már egy korábbi írásában kimutatta, hogy a francia férfiak és nők részvételi arányai a sportban az elmúlt másfél-két évtizedben közelebb kerültek egymáshoz.** A mostani felmérés megerősítette ezt a megállapítást. Kiderült, hogy a kutatást megelőző évben csupán nyolc százalékkal több francia nő (31 %) nem végzett semmiféle testedzést, mint francia férfi (23 %).

NEM SPORTOLÓ magyar nőt éppen kétszer annyit találhatunk mint franciát, 62 %-ot. A változás jellege azonban - az eltérő fejlettségi szint ellenére - megegyezett a két országban. Nevezetesen a magyar férfiak és nők részvételi arányai között is fogyott a távolság (62 %, szemben 52 %-kal), méghozzá rohamosabban mint a franciáknál. A tíz százalékos, nemek közötti különbség ugyan valamivel magasabb, de Magyarországon a hivatalos statisztikák szerint a tömegsportokban foglalkoztatottak közül még 1987-ben és 1988-ban is csupán 25-28 % volt nő.*** Szociológiai kutatások eredményei a közelmultban jeleztek közeledést /Laki, 18/, de országos mintában ilyen részletekbe menően először lehetett feltárni ezt a tendenciát.

A jelenség lényege akkor is megegyezett, ha az idő és tér dimenziója mentén tanulmányoztuk a részvételi arányokat. Szabadságidőben és nem szabadságidőben házon kívül a férfiak, otthon pedig a nők edzik testüket többen mindkét országban (3. táblázat).

3. táblázat

Részvételi arányok az idő és tér dimenziója mentén nemenként

(%)

Hol és mikor sportolnak?	Franciák		Magyarok	
	Férfiak	Nők	Férfiak	Nők
Szabadságidőben	54	48	37	25
Nem szabadságidőben				
Otthon	19	26	20	24
Házon kívül	61	50	35	23

*A nemek szerinti megoszlás a két almintában az alábbi volt:

	Franciák	Magyarok
Férfiak	49,8	48,5
Nők	50,2	51,5

**Louveau,C.:Tendances évolutives des pratiques sportives de francais.I.N.S.E.P. Paris. 1983.

***Sportstatisztikai adatok. ÁISH. 1987.
Sportstatisztikai adatok. ÁISH. 1988.

A nemek közötti különbségek az otthoni testedzést tekintve a franciáknál, házon kívül és szabadságidőben viszont a magyaroknál nagyobbak. Első pillantásra úgy tűnik, ezek közül a vakációs részvételi arányok igazán figyelemre méltóak igazán. A 3. táblázat adatai szerint a franciáknál ezek az arányok a legkiegyenlítettebbek, náluk a lazítás, pihenés időszakát a nivellálódás jellemzi. A magyaroknál ekkor is megmaradnak a hétköznapok során megszokott differenciák. A részvételi arányok szektoronkénti bontása azt mutatja, hogy ez csak részben van így. Az említett különbségeket döntően az egyik kettős szektorban (szabadságidőben + nem szabadságidőben házon kívül) sportolók számának jelentős eltérése okozza. Egy szektorban, ebben az összefüggésben "csak vakációban" kétszer annyi francia sportol mint magyar, de a két nem részvételi arányai mind Magyarországon, mind Franciaországban azonosak (5-5, illetve 10-10%)(4. táblázat).

4. táblázat

A testedzők részvételi aránya szektoronként nemek szerint

(%)

Végeznek-e testedzést?	Franciák		Magyarok	
	Férfiak	Nők	Férfiak	Nők
Soha	23	31	52	62
Csak szabadságidőben	10	10	5	5
Csak otthon	2	6	5	6
Csak házon kívül	17	13	5	4
Szabadságidőben és otthon	3	5	3	5
Szabadságidőben és házon kívül	31	21	18	5
Otthon és házon kívül	4	4	2	3
Szabadságidőben, otthon és házon kívül	10	10	10	10

A fenti adatok arra utalnak, hogy a probléma kulcsa nem csupán a vakációs testedzésben, hanem valamennyi - vakációs és nem vakációs - házon kívüli sportolási szokásban és legfőképpen az azokat befolyásoló gazdasági, társadalmi körülményekben keresendő. Ez utóbbiak adhatnak magyarázatot arra, hogyan sportolhat ebben a két szektorban (szabadságidőben + nem szabadságidőben házon kívül) négyszer annyi francia nő mint magyar (21 %, illetve 5 %) és ugyanakkor a három szektorban (szabadságidőben + nem szabadságidőben otthon + házon kívül) ugyanannyi francia nő mint magyar (10-10%). Feltehetően azért, mert a női sport alakulására a két országban egyidejűleg hatottak közel azonos és meglehetősen eltérő tényezők. A közel azonos tényezők abból fakadnak, hogy mindkét ország európai, és az "európaiságnak van egy mélyebb értelme, ami sajátos gazdasági és társadalmi viszonyokat, civilizációt és kultúrát, társadalmi és emberi magatartást egyaránt jelent".* Ennek jelentőségére egyébként egy a közelmúltban lezárt csehszlovák, észt, lengyel, kubai és magyar kutatás eredményei

*Vitányi I.: Az Európa-paradigma. Magvető Kiadó. Bp. 1986. 8. p.

is felhívták a figyelmet, bebizonyítva, hogy az Európa-paradigma a sportban ugyanúgy érvényesül mint a kultúra más területein /Földesiné Szabó Gyöngyi - Krawczyk, Zbigniew - Arvisto, Mait - Sprynar, Zdenek, 9/.

Az eltérő tényezők pedig abban gyökereznek, hogy a földrajz és történelem kettős dimenziórendszerében nézve a francia és a magyar kultúra az Európa-princípium más-más változatát képviseli. Nem kívánjuk ezt a bonyolult, messzire vezető problémát leegyszerűsíteni, s el akarjuk kerülni azt a látszatot, hogy felhasználjuk egy napjainkban kiemelten kezelt politikai kérdés aktualitását. Mégis emlékeztetnünk kell arra, hogy Franciaországban az Európa-paradigma elveinek nyugat-európai, Magyarországon közép-kelet-európai változata valósult meg évszázadokon keresztül. Ebből a szempontból másodlagos kérdés, hogy Magyarországon mikor, milyen céllal vetődött fel az Európához (értelemszerüen Nyugat-Európához) való felzárkózás gondolata, s mely történeti időszakokban erősödött fel az a felfogás, amely "... a közép-európaiságot vagy a kelet-közép-európaiságot nem csupán a nyugat-európaiság hiányos és hitványabb változatának tekinti, hanem önálló principiumnak, paradigmának, amely tovább élhet, és a fejlettség magasabb színvonalán is megőrizheti és kifejtheti sajátosságait."*

Kutatási adataink értelmezésénél azt kell szem előtt tartanunk, hogy az európai kultúra tartalma, mibenléte, a lényegi közös vonások mellett, számos vonatkozásban el is tér egymástól Nyugat-Európában és Közép-Kelet-Európában. Így például, visszatérve kiindulópontunkra, a női testedzést nyilvánvalóan erőteljesen meghatározták a gyengébb nemtől elvárt szerepek, magatartások, személyiségvonások stb. Amikor a távol-keleti vagy az iszlám kultúrában előírt "nőiesség" fogalmával vetjük össze a francia és a magyar nőktől elvárt társadalmi szerepeket, tevékenységeket, viselkedésmódokat, akkor a hasonlóság, a közös zsidó-keresztény tradiciók dominánsak /Sfeir, 25, Kerzabi, 14/. Amikor viszont a két ország társadalmi, gazdasági fejlettségének tükrében hasonlítjuk össze a francia és magyar nők életkörülményeit, életlehetőségeit és a nőkkel (valamint a férfiakkal) kapcsolatos sztereotipiákat, a különbségek kerülnek előtérbe /H.Sas, 12/.

Mindezt számba véve válik érthetővé, miért mutatnak a francia és magyar nők részvételi arányai a sportban oly sok rokon vonást, és miért érvényesülnek a hasonló tendenciák eltérő szinteken. Ez a bonyolult folyamat azért is fejthető meg nehezen, mert napjaink női sportjának megértéséhez részben a modern sport megszületésének időszakába kell visszanyúlnunk, részben csupán a tegnapi, mai eseményekhez. Így például abba a nem várt adatba, mely szerint a három szektorban ugyanannyi magyar nő sportol, mint francia, minden bizonnyal erőteljesen belejátszik az a történelmi tény, hogy a modern sport több vonatkozásban hasonló módon jött létre és bontakozott ki Franciaországban és Magyarországon. Abban viszont, hogy szabadságidőben fele annyi magyar nő sportol, mint francia az aktuális és a franciaországinál jóval rosszabb magyarországi gazdasági feltételrendszer játszik szerepet, például rövidebb a tényleges szabadságidő, az egy főre eső jövedelemhez viszonyítva drágább a sport célú (és nem sport célú) nemzetközi (és belföldi) turizmus, a családok szabadidő felhasználását erőteljesebben határozza meg anyagi helyzetük, szűkebb tere van az egyéni értékpreferenciáknak.

Ugyancsak mai keletű, a gazdasággal, foglalkoztatási politikával összefüggő kérdésekben rejlik annak magyarázata, miért edzi testét sokkal kevesebb magyar nő, mint francia. Nyilvánvalóan azért is, mert lényegesen többen vállalnak munkát, és a munkavállaló magyar nők közül többen dolgoznak teljes munkaidőben /Timár, 30/.

*Vitányi I.: Uo. 106. p.

2.3 Testedzés különböző életkorokban

A hasonló és különböző társadalmi, gazdasági, kulturális tényezők együttes hatása a testedzési, sportolási szokásokra a két országban eltérő hangsúlyokkal, de más demográfiai, szociológiai tényezőkkel, közöttük az életkorral összefüggésben is megfigyelhető (5. táblázat).*

5. táblázat

A testedzők részvételi aránya életkorok szerint

Életkor (év)	Franciák	Magyarok
12 - 17	90	68
18 - 34	80	57
35 - 49	72	44
50 - 64	64	17
65 <	53	10

Életkorok szerint elemezve a részvételi arányokat egyrészt azt láthatjuk, hogy bár a franciák minden korosztályban többen sportolnak, van egy közös vonás: az életkor előrehaladásával mindkét országban kevesebben edzik testüket. Másrészt a felszíni hasonlóság ellenére a trend nem ugyanaz. A franciáknál az életkor növekedésével lassan, fokról-fokra csökken a fizikai aktivitás. A viszonylag legnagyobb visszaesés az iskoláskor végén és 65 év felett van, de ez sem több 10-11 %-nál, 18 és 65 év között pedig tíz százalék alatt van. A magyarokra már egész fiatalon jellemző az inaktivitás. Ezzel a problémával egy korábbi tanulmányunkban már foglalkoztunk /Földesiné, 10/, de jelentősége miatt meg kell ismételnünk és ki kell egészítenünk az ott leírtakat.

*A két alminta életkori megoszlása százalékban

Életkor (év)	Franciák	Magyarok
12-17	12,0	8,6
18-34	35,0	26,5
35-49	23,4	18,2
50-64	20,3	32,6
65 <	9,2	14,0

A 12-17 év közötti magyar fiatalok 32 %-a a kutatást megelőző évben a kötelező testnevelés órán kívül egyetlen egyszer sem edzette testét: sem az iskolában tanórán kívül, sem a diáksport szövetség rendezvényein, sem a sportegyesületekben, sem a fitness klubokban, sem otthon. Intézményes, informális keretek között sem. Nem foglalkoztatta, s nem mozgósította őket sem az iskola, sem a sportintézmények, sem a család. "Ehhez képest felnőtt korra nem is olyan túl nagy a visszaesés. Az igazi gond nem az, hogy a gyermekkorban kialakult kedvező sportolási szokások megváltoznak, hanem az, hogy ezek a szokások jórészt ki sem alakulnak. Mindez az oktatási intézmények és a diáksport szervezetek strukturális és funkcionális problémáira hívja fel a figyelmet. Ugyanakkor a fiatalok mozgásszegény életmódjáért nem kevésbé felelősek a családok, amelyekben sportszocializációra alig-alig van ösztönzés."*

A legnagyobb törés tehát a magyaroknál nem az intézményes testnevelés megszünésével egyidejüleg következik be, hanem felnőtt korban két ízben is, 35 év és még inkább 50 év körül. Mindkét esetben alapvető ok, hogy a felnőttek óriási tömegei életük korábbi szakaszaiban nem ismerték meg a testedzés örömét, a sportolási igény sohasem alakult ki bennük. A harminc-negyven éveseknél ehhez még az is döntően hozzájárul, hogy az utóbbi évtizedekben ezeknek a korosztályoknak a mindennapi életvitele volt a legnehezebb. Kutatási adataink szerint több, mint negyven százalékuk többet dolgozott a felmérést megelőző évben heti 48 óránál. Szabadságukat vagy ki sem vették (7,1 %), vagy elaprózták tíz napnál rövidebb szakaszokra (28,2 %) azért, mert szabadságuk alatt dolgozniuk kellett, lakást, nyaralót építettek, fólia alatt virágot, zöldséget termeltek, biogilisztát tenyésztettek stb. (19,5 %).

Ezek a tények önmagukban is elegendőek lennének azoknak az ijesztő adatoknak a magyarázatához, melyek szerint a 18-19 évesek mintegy fele Magyarországon a kutatást megelőző években egyetlen egyszer sem foglalkozott fizikai rekreációval. A franciáknál ez az arány az adott korosztályok alig egyötöde. Az otthon sportoló fiatal felnőttek és középkorúak száma hasonló a két országban, a jelentős különbségek a házon kívül és a szabadságidőben végzett testedzésben vannak (6. táblázat).

6. táblázat

A testedzők részvételi aránya az életkorok a tér és az idő dimenziója mentén
(%)

Életkor	Szabadság-időben		Nem szabadságidőben Otthon		Házon kívül	
	F	M	F	M	F	M
12 - 17	74	56	25	36	73	44
18 - 34	56	44	26	31	63	42
35 - 49	51	28	19	18	54	31
50 - 64	40	8	22	10	43	5
65 <	25	0	19	8	35	2

* Földesiné Szabó Gy.: Szabadidősport Magyarországon a nyolcvanas években társadalmi-gazdasági nézőpontból. /A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1990. 2. 41-64./

E különbségeket tisztábban látjuk, ha azt is megnézzük, mennyien sportolnak csak egy, kettő, illetve három szektorban (7. táblázat).

7. táblázat

A testedzők részvételi aránya életkorok szerint, szektoronként

(%)

Végeznek-e testedzést?		Életkorok				
		12-17	18-34	35-49	50-64	65 <
Soha	F	10	20	28	36	47
	M	32	43	56	83	90
Csak szabadságidőben	F	11	9	12	11	7
	M	7	7	5	3	0
Csak otthon	F	3	4	3	6	9
	M	5	4	5	7	8
Csak házon kívül	F	9	16	15	15	19
	M	3	6	8	1	2
Szabadságidőben és otthon	F	3	4	3	5	3
	M	7	5	4	1	0
Szabadságidőben és házon kívül	F	45	28	25	16	10
	M	22	14	13	3	0
Otthon és házon kívül	F	3	5	2	4	2
	M	4	4	3	0	0
Szabadságidőben, otthon és házon kívül	F	15	14	10	7	5
	M	20	17	6	2	0

Jelölések: F= franciák,
M= magyarok.

A franciák és magyarok részvétele egyaránt a szabadság alatti és házon kívüli fizikai rekreációt együttesen tartalmazó kettős szektorban a legmagasabb, de ez a legmagasabb a franciáknál kétszer annyit jelent. (18 és 34 év között 14%, illetve 28 %, 35 és 45 év között 13 %, illetve 25 %). A három szektorban (otthon is, házon kívül is, szabadságidőben is) sportolók aránya 18 és 34 év között a franciáknál nagyobb. (14 %, illetve 17 %, valamint 10 %, illetve 6%.) Az utóbbi adat ismeretében pontosítani lehet azt a korábbi következtetésünket, hogy "A testedzés iránti magas szintű igény tehát hasonló mértékben jött létre a két országban, a lakosság 10-11 %-nál fedezhető fel." (2.1 fejezet).

Ez a megállapítás természetesen igaz, de a részvételi arányok életkor szerinti elemzése fényt derített arra, hogy a "magas szintű igény" más-más korosztályoknál alakult ki a két országban. Magyarországon főként fiataloknál, Franciaországban, ha csökkenő mértékben is, de a középkorúaknál, sőt

időseknél is. Úgy tűnik, hogy ellentétben a magyarokkal, a franciáknál a sport integrálódása a mindennapi életbe valamennyi korosztálynál megindult.

A magyaroknál az ifjúság nagyobb csoportja sportol a három szektorban, de jórészt nem kedvtelésből, mint a franciáknál, hanem sportolói pályára készülve, szinte profiként. Egészében véve viszont a magyar fiataloknak sokkal szűkebb köre edzi testét mint a franciáknak, 12 és 17 év között 68 % szemben a 90 %-kal.

Ugyanakkor annak következtében, hogy a három szektorba bekapcsolódó ifjak közül Magyarországon sokan más céllal sportolnak, mint Franciaországban, nevezetesen nem csupán edzetteké akarnak válni, hanem élsportolókká, még az sem biztos, hogy az ő későbbi életvitelükben tartósan jelen lesz a testedzés. Mint ahogyan nem találjuk a közép- és időskorú magyar népességben a testedzők között mindazokat, akik fiatalon - sikerrel vagy sikertelenül - sportolóknak készültek. Hiába edzettek, versenyeztek éveken keresztül, sportpályafutásuk befejezése után a testedzés nem vált napi tevékenységstruktúrájuk szerves részévé. Jónéhányan nem is kellemes élményként őrzik fiatalkori sportolásuk emlékét, hanem fárasztó kötelességként. Másoknál a visszaesés fő oka ugyanaz, mint sok ötvenes, hatvanas távolmaradásának a sporttól: attól tartanak, hogy a közvélemény elítéli őket öregekhez nem méltó, nem illő viselkedésükért. Félelmük nem alaptalan.

Magyarországon egy néhány évvel ezelőtt végzett nemzetközi összehasonlító kutatás szerint az idős emberekről alkotott kép "...konzervatívan hagyományőrző. A közvélemény ma úgy jelöli ki az időskorúak státuszait és szerepeit, olyan magatartásformákat szab számunkra a sporttal kapcsolatban, mintha korábbi évek nemzedékeinek tenné. A mai öregek előírt viselkedésmintái a sportban ahhoz hasonlíthatók, mint amit apáiktól, nagyapáiktól e téren megkívántak."*

Feltűnő, hogy Magyarországon a fiatalabbak mennyire intoleránsak az idősekkel szemben. A harminc évesnél fiatalabbak 55,8 %-a, a 31-55 év közöttiek 41,1 %-a úgy véli, hatvan év elmúltával már nem illik sportolni.**

Két évtizeddel ezelőtt Franciaországban az időskorúak sportolása terén ugyanez volt a helyzet, sőt a részvételi arányokat tekintve még rosszabb. Egy 1967-es felmérés szerint 65 év felett a franciáknak mindössze 2,3 %-a edzette testét.*** Ezzel szemben a mostani 53,5 %-os részvétel fantasztikus előrelépés. A megfelelő magyar eredményekkel összevetve ez 43 %-os különbséget jelent, s ettől még nagyobb az 50-64 évesek sportolása közötti távolság: 47 %-kal több francia edzi testét ebben az életkorban, mint magyar.

A francia szakemberek azzal indokolják a rendkívüli gyors változást, hogy húsz évvel ezelőtt ugyan az ifjúságot kezdték "bombázni" a sportolással, de azóta egyre idősebbé váltak azok a korosztályok, amelyek fiatal korban pozitív élményeket szereztek a testedzésről, s a jó tapasztalatok kihatnak életük további szakaszaira is. Ehhez csatlakozott az az újonnan kialakult, és egyre erősödő társadalmi nyomás, amely minden életkorban testmozgásra serkentette a franciákat.

---

*Földesiné Szabó Gyöngyi: Testedzés a harmadik életkorban szociológiai nézőpontból. (a testnevelési Főiskola Közleményei, 1987. 2. Melléklet 23. p.)

**Földesiné Szabó Gyöngyi: Uo.: 26.

***Les comportement de loisir des Français. Collection de l'INSEE, M2 Paris, 1970.

Hadd tegyünk hozzá mindehhez egy nagyon fontos érvet. Azt, hogy az idős-korú francia népesség gazdasági, társadalmi státusza - ellentétben a magyarokéval - lehetővé is teszi, hogy fizikai rekreációval foglalkozzanak. Magyarországon ugyanis az idős emberek nemcsak azért folytatnak mozgásszegény életmódot, mert ilyen szerepelvárásokat támasztanak velük szemben, hanem azért is, mert testedzésük feltételei mind egyéni, mind társadalmi szinten hiányoznak. Konkrét számadatok nélkül is ismeretes, milyen nyomorúságos a magyar nyugdíjasok többségének anyagi helyzete. Szabadságidőben - amelyen a nyugdíjasoknál üdüléssel eltöltött időt értettünk - azért sem sportol annyi idős magyar, mint francia, mert egyáltalán jóval kevesebben jutnak el nyaralni, telelni. Házon kívül azért tudja testét edzeni a 65 év feletti franciák 35 %-a (!), mert nemcsak a természet áll rendelkezésükre, mint a hasonló korú magyaroknak, akiknek mindössze 2 %-a aktív fizikailag házon kívül, hanem uszodák, tornatermek, sportpályák és klubok is. És itt már nemcsak az egyének anyagi teherbíróképességének korlátairól van szó, hanem arról is, hogy Magyarországon azoknak az idős embereknek a számára sincs választék rekreációs lehetőségekben, akik - akár áldozatot vállalva, akár könnyedén - megfizetnék. Pedig biztos, hogy itt is lenne kereslet. Az idős embereket itt is érdekelné hogyan tarthatnák karban egészségüket, hogyan javíthatnák közérzetüket a mozgás segítségével.

Jól igazolják mindezt a szektoronként bemutatott adatok, amelyek azt tárják fel, hogy az 50 év felettiek közül ugyanannyian (15-15 %) sportolnak "csak otthon" mindkét országban (7. táblázat). Ezt a tényt a 6. táblázat adatai elfedik, mert ott az "otthoni testedzés" kategóriája együttesen tartalmazza a csak otthon és az otthon és másutt is sportolókat. A 7. táblázatban közölt százalékos értékek éppen arra hívják fel a figyelmet, hogy Magyarországon ötven év után a multiszektorális bekapcsolódás a sportban erősen visszaesik, hatvanöt év után pedig teljesen megszűnik, a testedzés színhelye jobb híján a lakás, az udvar, a kert.

Köztudott, hogy Magyarországon az öregség mint társadalmi probléma évek óta csaknem megoldhatatlan szociális, egészségügyi és gazdasági nehézségeket jelent. Ezek ismerete ellenére is úgy gondoljuk, hogy a társadalmi makro- és mikrokörnyezet elsősorban nem az anyagiak hiánya miatt nem ad megfelelő orientációs pontokat az időskorúak sportolásához, s nem kizárólag a pénzszűke akadályozza a testedzési lehetőségek, rekreációs klubok létrehozását a harmadik korosztályúak számára. Csak egyetlen példát említve, biztos, hogy a szerencsétlen elnevezésű "öregek napközi otthona" hálózatban lehetne speciális kondicionáló tornaórákat tartani az odalátogató idős embereknek, több jóakarattal és jobb szervezéssel (például nyugdíjas testnevelők, gyógytornászok társadalmi munkájára építve). Mindenekelőtt a jóakarat hiányzik össztársadalmi méretekben általában az időskorúakkal, s nem csupán sportolásukkal szemben. Másként fogalmazva: az idősekről alkotott kép meglehetősen negatív, és úgy tűnik, hogy több vonatkozásban az elmúlt négy évtizedben vált ennyire kedvezőtlenné. A mindennapi tapasztalatok arra utalnak, hogy az erkölcsi értékek válsága kiterjedt az életnek erre a szférájára is. A társadalmi tudatban és gyakorlatban felerősödött az öregedéssel együttjáró testi (és mentális) teljesítőképesség romlásának negatív megítélése, a pozitívumok elfelejtődtek, a társadalmi elvárások között már alig-alig szerepel az időskorúak tisztelete, megbecsülése.

A francia társadalom is ellentmondásosan kezelte az öregedéssel járó testi gyengeségeket, de ahhoz nincs elegendő, tudományosan megalapozott információnk, hogy összevessük, mennyiben befolyásolta a franciák és magyarok eltérő vagy hasonló reagálása a testi hanyatlásra a korosodó emberek fizikai rekreációját. Inkább olyan gazdasági-jogi jelenséget tudunk vázolni, amely eltérő jellege miatt másként hatott a két országban az időskorúak testedzésére (is),

és ez a vállalkozások és a magántulajdon szabadsága, illetve korlátozása. Ennek az összetett, sok irányú problémának aktualizálása és leszűkítése témánkra azt jelenti, hogy Magyarországon nemcsak az alacsonyabb nyugdíjak miatt élnek szegényebben az időskorúak, hanem azért is, mert a magántulajdon korlátozása miatt idős korukra (sem) gyűjthettek vagyont. Megélhetésük anyagi fedezetének megteremtésekor jórészt nyugdíjukra vannak utalva. Így azután - ellentétben a franciákkal - nem jelentenek fizetőképes keresletet a sportgazdaságban. Az idős korúak testedzését tehát életkoruk, társadalmi státuszuk (és egyéb tényezők) együttesen határozzák meg. Jól alátámasztja ezt a megállapítást a részvételi arányok foglalkozás szerinti elemzése is.

2.4 Testedzés társadalmi-foglalkozási csoportok szerint

A különböző társadalmi- foglalkozási csoportok* sportolásának tanulmányozása azt mutatta, hogy a francia nyugdíjasoknak 60 %-a edzi testét, szemben a magyar nyugdíjasok 8 %-ával (8. táblázat).

8. táblázat

A testedzők részvételi aránya társadalmi-foglalkozási csoportok szerint

(%)

Társadalmi-foglalkozási csoport	Franciák	Magyarok
Szellemi foglalkozásúak	80	78
Ipari fizikai foglalkozásúak	67	51
Fizikai dolgozók mezőgazdaságban	53	10
Kisiparosok, kiskereskedők	78	32
Tanulók	90	70
Nyugdíjasok	60	8
Inaktív dolgozók	70	33

Ha ehhez hozzátesszük, hogy Franciaországban magasabb a nyugdíjkorhatár, tehát a francia nyugdíjasok idősebbek mint a magyarok, akkor még egyértelműbbé válik a társadalmi-gazdasági státus meghatározó jellege. Franciaországban egyébként az időskorúak közül a nyugdíjasok edzik többen testüket. Magyarországon nincs említésre méltó különbség a nyugdíjas és nem nyugdíjas időskorúak között, a fizikai aktivitás, pontosabban inaktivitás terén. Annál élesebben térnek el a francia és magyar nyugdíjasok részvételi arányai, amikor a tér és idő dimenziója mentén vizsgáljuk bekapcsolódásuk mértékét (9. táblázat).

*A társadalmi - foglalkozási csoportok megoszlása a két almintában százalékosan:

	Franciák	Magyarok
Szellemi foglalkozásúak	28	12
Ipari fizikai foglalkozásúak	18	31
Fizikai dolgozók mezőgazdaságban	4	10
Tanulók	15	20
Nyugdíjasok	13	22
Inaktív dolgozók	19	3
Kisiparosok, kiskereskedők	4	2

9. táblázat

A testedzők társadalmi-foglalkozási csoportok szerinti megoszlása a tér és idő dimenziója mentén

(%)

Társadalmi - foglalkozási csoport	Szabadságidőben		Nem szabadságidőben			
			Otthon		Házon kívül	
	Franciák	Magyarok	Franciák	Magyarok	Franciák	Magyarok
Szellemi foglalkozásúak	63	58	12	39	59	60
Ipari fizikai foglalkozásúak	44	35	31	26	51	33
Fizikai dolgozók mezőgazdaságban	17	7	10	1	39	6
Kisiparosok kiskereskedők	56	14	2	23	56	14
Tanulók	77	56	20	38	74	50
Nyugdíjasok	33	1	22	7	43	2
Inaktív dolgozók	38	27	3	27	52	17

A francia nyugdíjasok viszonylag legkevesebben otthon edzik testüket (22 %), de még így is háromszor annyian, mint a magyarok, (7%), akiknél ez az alacsonyabb arány a legmagasabb, a szabadságidőben (üdülés alatt 1%), valamint a házon kívül végzett (2%) testgyakorláshoz viszonyítva.

Külön ki kell emelnünk, hogy a francia nyugdíjasok 43 %-a házon kívül és 33 %-a üdülés alatt is foglalkozott fizikai rekreációval a kutatást megelőző évben. A két ország lakosságának fizikai rekreációjában ezen a téren vannak a legszembetűnőbb eltérések, amelyek egyúttal arra is utalnak, hogy noha az öregség, mint létforma nyilvánvalóan Franciaországban is sok gondot hordoz magában, az öregség, mint társadalmi probléma sokkal megoldottabb. Úgy tűnik, a francia közvélemény nem tekinti a nyugdíjasokat csökkent értékű társadalmi csoportnak, hanem - üzleti megfontolásból és/vagy emberbaráti szempontból számol velük az élet különböző területein, közöttük a sportban is. A sport célú idegenforgalom, a sportruházatot, sportszereket,-eszközöket gyártó cégek, a fitness klubok a nyugdíjasoknak is kínálnak választékot, a reklámok a nyugdíjasok sportaktivitását is ösztönzik, és ezzel hosszú távon nemcsak mindkét fél, hanem az egész társadalom is nyer.

Mutatis mutandis érvényes ez a makrotársadalmi megközelítés a munkaképes korú inaktív lakosságra is, amelynek különböző csoportjait a vizsgálatunk eredményeit bemutató táblázatokban "Inaktív dolgozók" elnevezéssel foglaltuk

össze. Franciaországban,ahol több mint kétszer annyi nemdolgozó edzi testét, mint magyar (70 %, illetve 33 %), az inaktív dolgozók a sportban nem szorulnak a perifériára. A fizikailag legaktívabb és legpasszívabb társadalmi réteg, a szellemi foglalkozásúak és az inaktív dolgozók részvételi arányai között a sportban tíz százalék a differencia (80 %, illetve 70 %). Ez a különbség Magyarországon 45 %-os (78 %, illetve 33 %), tehát négy és félszerese a Franciaországban észlelt távolságnak.

A franciáknál az a körülmény, hogy nincsenek állásban, s alig van kötelező elfoglaltságuk, szabadabbá teszi a nemdolgozókat. Csupán 3 %-uk foglalkozik otthon fizikai rekreációval. 52 %-uk házon kívül sportol, mivel rendelkezik megfelelő mennyiségű szabadidővel, és ha szükséges, meg is tudja fizetni sportolása költségeit.

Az otthoni és a házon kívüli testedzés együttes aránya a magyar inaktív dolgozóknál kevesebb, de nem számottevően (44 %, illetve 55 %). A különbség mégis óriási, mert a magyarok otthon edzik többen testüket, kilencszer annyian, mint a franciák (27 %, illetve 3 %). Házon kívül viszont Magyarországon sportolnak az inaktív dolgozók kisebb számban, harmadannyian, mint Franciaországban.

A testedzés színhelyének ily módon történő megválasztását a két országban nem a szokások, hagyományok indokolják, hanem a lehetőségek. Úgy tűnik, hogy a magyaroknál a „nem dolgozó" státus nem szabadsággal jár, hanem néhány vonatkozásban kiszolgáltatottsággal. Egyrészt azért, mert a magyar inaktív dolgozók jelentős része gyesen, gyeden van, s a gyermekgondozás, valamint az adekvát társadalmi szolgáltatások hiánya erősen behatárolja időfelhasználásukat. Másrészt az vezet kiszolgáltatottsághoz, hogy Magyarországon közismerten minimum két kereset kell a megélhetéshez. Így a családi költségvetések igencsak megsínylik egy teljes fizetés kiesését. Szerényebben kell költeni, sportolásra már nemigen jut. Azokban a családokban, ahol mégis rászánják, a szabadságidőre tartalékolják, s akkor használják fel. A többi időszakhoz - és a franciákhoz képest is - viszonylag kedvező a magyar inaktív dolgozók sportolási aránya szabadságidőben (38%, illetve 27%).

A harmadik nagy, nem termelő társadalmi csoportra, a tanulókra vonatkozó adatok lényegében hasonló tendenciákat tükröznek, mint az életkori bontásban a fiatal korosztály részvételi arányait jelző számok (2.3 fejezet). Az ott leírtakat két észrevétellel érdemes kiegészíteni a szektoronkénti elemzés alapján. Az egyik: döbbenetes, hogy mennyire kihasználatlan a magyar tanulóifjúság szünideje a sportolás szempontjából. 44 %-uk egyáltalán nem edzi testét vakációban. A franciáknál relatíve alacsonyabb, de amúgy szintén elég magas ez az arány (33 %).

A tanév folyamán mindenféle más sportolásról lemaradt fiatalok számára pótolhatatlan értéket képviselhetne a szünidei fizikai aktivitás. Mégis a csak szünidőben sportoló magyar diákok aránya mindössze hét százalék. A francia tanulóknál sem lényegesen magasabb, nagyjából 12 %-os a "csak szünidei" testedzés. Közülük viszont 43 % sportol két szektorban: szabadságidőben + házon kívül, megközelítőleg kétszer annyian, mint a magyar fiatalok (22 %) (10. táblázat).

Egy másik megjegyzés: a tanulókat is sújtja, hogy Magyarországon meglehetősen korlátozottak a nem versenyszerűen sportolni vágyók testedzési lehetőségei. A magyar tanulók közül azok, akiknek nem jut más, és elég lelkesek, otthon próbálkoznak. Nem túl sokan, de még így is négyszer annyian, mint a

10. táblázat

A testedzők részvételi aránya társadalmi- foglalkozási csoportok szerint, szektoronként

(%)

Végeznek-e testedzést?	Szellemi foglalkozásúak		Ipari fizikai foglalkozásúak		Fizikai dolgozók mezőgazdaságban		Kisiparosok, kiskereskedők		Tanulók		Nyugdíjasok		Inaktív dolgozók	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
Soha	20	22	32	49	47	90	22	68	10	30	39	92	30	67
Csak szabadságidőben	13	11	11	6	6	3	14	0	12	7	7	0	7	3
Csak otthon	3	3	3	7	6	1	5	14	2	8	6	6	7	0
Csak házon kívül	10	12	18	6	24	2	17	0	9	3	18	1	19	3
Szabadságidőben és otthon	4	3	2	5	2	0	3	5	2	7	4	0	5	13
Szabadságidőben és házon kívül	35	22	24	13	7	4	26	9	43	22	15	0	17	0
Otthon és házon kívül	4	4	3	4	5	0	6	5	2	4	3	0	6	3
Szabadságidőben és otthon és házon kívül	14	22	6	10	3	0	6	0	19	20	7	1	10	10

franciák (8 %, illetve 2 %). Ezzel szemben a csak egy szektorban sportoló francia tanulók közül háromszor annyian edzik testüket házon kívül, mint a magyarok (9 %, illetve 3 %).

A házon kívüli testedzési alkalmak hiánya a magyar tanulóknál csaknem olyan mértékű, mint a felnőtteknél, de a jelenség sokkal érthetetlenebb. A felnőtt népesség szabadidősportjának ugyanis évtizedeken át nem volt igazi gazdája. A diákok, valamennyi diák tanórán kívüli sporttevékenységének irányítását, szervezését viszont elvállalták az iskolák, az ifjúsági és diáksport szervezetek. Nem ez az egyetlen bizonyíték, amely arra utal, hogy nem teljesítették megfelelően ezt a rájuk bízott és céltámogatással részben finanszírozott funkciót. Hovatovább a magyar felnőttek egy része több testedzési alkalmat talál, illetve teremt magának, mint az intézményes keretek között tanuló - és elvileg ott is sportoló - diákok. Igazolják ezt a feltételezésünket a jelen kutatás eredményei is. A társadalmi-foglalkozási csoportok sportolásának tanulmányozása a tér és az idő dimenziója mentén azt mutatja, hogy Magyarországon a szellemi foglalkozásúak 60 %-a edzi testét házon kívül, szemben a tanulók 50 %-ával. Franciaországban éppen fordított a helyzet. Valamennyi társadalmi csoport közül a diákok sportolnak legtöbben (74 %-ban) házon kívül. Utánuk következnek a szellemi dolgozók 59 %-kal (9. táblázat).

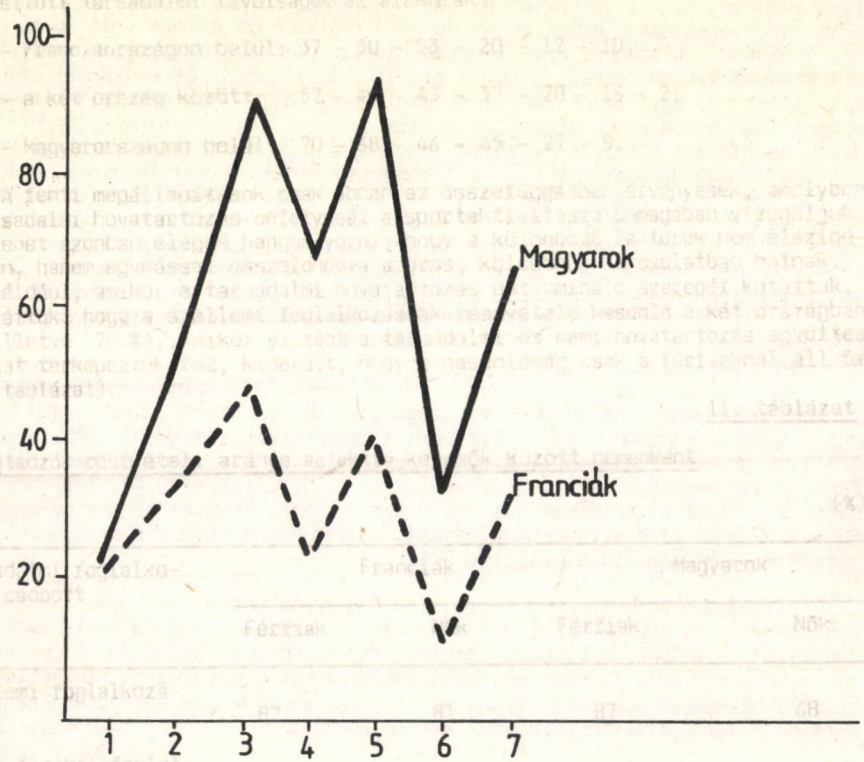
Hasonló adatokkal találkozunk, amikor egyes társadalmi-foglalkozási csoportok testedzését szektorokként vizsgáljuk /10. táblázat/. Csak házon kívül és a három szektorban (szabadságidőben + házon kívül + otthon) több magyar szellemi dolgozó foglalkozik fizikai rekreációval, mint tanuló, bár a differenciák itt kisebbek (12 %, illetve 3 % és 22 %, illetve 20 %). A francia adatok ugyancsak ellentétesek: a három szektorban a tanulók 19 %-a, a szellemi foglalkozásúak 14 %-a végez testedzést, a csak házon kívüli sportolásban elenyésző a különbség (10 %, illetve 9 %).

Eltekintve a fentiekben leírt eltérő mozzanatoktól, az egyes társadalmi-foglalkozási csoportok sportbeli részvételét vizsgálva alapvetően hasonló tendenciákat találtunk: a lakosság testedzését Franciaországban is, Magyarországon is meghatározza társadalmi hovatartozásuk, és a determináltság jellege is hasonló. Kitűnően szemlélteti ezt az 1. ábra, amely a nem sportolók arányát ábrázolja társadalmi-foglalkozási csoportonként.

Az 1. ábráról leolvashatjuk, hogy a nem sportolók aránya az aktív népességben a franciáknál is és a magyaroknál is a szellemi foglalkozásúak körében a legalacsonyabb és a mezőgazdasági fizikai dolgozók körében a legmagasabb, valamennyi társadalmi csoportot figyelembe véve. A két nemzet sportaktivitását reprezentáló grafikonok ha nem is párhuzamosak, de ugyanabban az irányban haladnak: ahol a franciák sportolását szimbolizáló grafikon emelkedik, ott emelkedik a magyaroké is, ahol az egyik süllyed, ott süllyed a másik is. Tehát egy adott társadalmi-foglalkozási csoporthoz tartozás - ha a csoportokat egymáshoz viszonyítjuk - általában hasonló módon befolyásolja a részvételt a sportban a két országban.

Franciaországban is, Magyarországon is kevesebb fizikai foglalkozású edzi testét, mint szellemi, a fizikai munkások közül többen sportolnak az iparban, mint a mezőgazdaságban, a tanulók az elsők, a nyugdíjasok, az utolsók között vannak a fizikai aktivitási rangsorban.

Noha a társadalmi hovatartozás e téren mind a franciáknál, mind a magyaroknál differenciáló tényező, a társadalmi távolságok meglehetősen eltérnek a a két ország között és az országokon belül.



Jelölések:

1= Szellemi foglalkozásúak
2= Ipari fizikai foglalkozásúak
3= Fizikai dolgozók mezőgazdaságban
4= Kisiparosok, kiskereskedők
5= Nyugdíjasok
6= Tanulók
7= Inaktiv dolgozók

1. ábra

A NEM SPORTOLÓK aránya különböző társadalmi-foglalkozási csoportokban (százalékban)

Kutatásunk során abból indultunk ki, hogy a modern társadalmak sportjában a társadalmi különbségek részben csökkenek, részben nehezebben ismerhetőek fel. A tömegkommunikáció forradalma, a nemzetközi turizmus térhódítása, az iskolázottság emelkedése a nivellálódás irányába hatnak, de legalább is a "saját" társadalmi réteg, csoport által nyújtott hagyományos minta mellett többféle testedzési modellt kínálnak. Az új befogadását, a modellek közötti választást természetesen ma is befolyásolják az egyének anyagi, szociális feltételei, a közvetlen mikrokörnyezet, az adott államok politikai, gazdasági, kulturális viszonyaitól függő mértékben. Egészében véve azonban napjainkban Magyarországon is, Franciaországban is kedvezőbbek a lehetőségek a sport demokratizálásához.

Feltételezéseink nem igazolódtak be. Vizsgálataink eredményeiből arra lehet következtetni, hogy a szabadidősport demokratizálása terén az utóbbi évtizedekben a franciák figyelemre méltó lépéseket tettek. A magyaroknál, leszámítva némi szerény előrehaladást, változatlanul jelentékenyek a társadalmi különbségek a testedzésben.

Az aktív keresők fizikai rekreációjára vonatkozó adatok elárulják, hogy azon társadalmi-foglalkozási csoportok között, amelyekben a legtöbben, illetve legkevesebben sportolnak, a franciáknál 27 %, a magyaroknál 68 %-os a differencia. A társadalmi távolságok a szabadidősportban az aktív keresők társadalmi-foglalkozási csoportjai között, ugyancsak százalékban kifejezve, sorrendben a következők:

- a franciáknál: 14 - 11 - 2,

- a magyaroknál: 27 - 22 - 19.

Bevonva az elemzésbe valamennyi általunk vizsgált társadalmi-foglalkozási csoportot, a társadalmi távolságok az alábbiak:

- a franciáknál: 10 - 8 - 7 - 7 - 3 - 2,

- a magyaroknál: 22 - 19 - 18 - 8 - 2 - 1.

A franciáknál tehát mindkét változatban számottevően kisebbek a társadalmi távolságok. A különbségek még élesebben megmutatkoznak, ha az összevetést nem a rangsorok, hanem az azonos társadalmi csoportok között végezzük el. Ennek értelmében a szellemi és ipari fizikai foglalkozásúak, a szellemi foglalkozásúak és a mezőgazdasági fizikai dolgozók, valamint a szellemi foglalkozásúak és kiskereskedők, kisiparosok részvételi arányai között a következő eltérések vannak:

- a franciáknál: 13 - 27 - 2,

- a magyaroknál: 27 - 68 - 46.

Talán az utóbbi adatok világítanak rá leginkább a valóság bonyolultságára. Arra, hogy egyfelől igaz, hogy mindkét országban a mezőgazdasági fizikai dolgozók sportolnak a legkevesebbet és a szellemi foglalkozásúak a legtöbbet. Másfelöl viszont a teljes képhez az is hozzátartozik, hogy a francia mezőgazdasági fizikai dolgozók és a francia szellemi foglalkozásúak részvételi arányai a sportban közelebb állnak egymáshoz, mint a francia és magyar mezőgazdasági fizikai dolgozók megfelől adatai (27 % szemben 43 %-kal). A szellemi foglalkozásúakat kivéve ugyanez a helyzet az összes társadalmi-foglalkozási csoportnál:

a részvételi arányokat tekintve a szabadidősportban nagyobbak a különbségek a két ország azonos társadalmi csoportjai között, mint Franciaországon belül az egyes társadalmi csoportok között, még akkor is, ha ezeket a legkedvezőbb részvételi arányt mutató társadalmi csoporttal vetjük össze. A magyaroknál ezzel szemben az országon belüli társadalmi távolságok nagyobbak. Az ily módon csoportosított társadalmi távolságok az alábbiak:

- Franciaországon belül: 37 - 30 - 23 - 20 - 12 - 10,
- a két ország között: 52 - 46 - 43 - 37 - 20 - 16 - 2,
- Magyarországon belül: 70 - 68 - 46 - 45 - 27 - 8.

A fenti megállapítások csak abban az összefüggésben érvényesek, amelyben a társadalmi hovatartozás befolyását a sportaktivitásra önmagában vizsgáljuk. Nem lehet azonban eléggé hangsúlyozni, hogy a különböző faktorok nem elszigetelten, hanem egymással összefonódva szoros, kölcsönös kapcsolatban hatnak. Így például, amikor a társadalmi hovatartozás determináló szerepét kutattuk, úgy láttuk, hogy a szellemi foglalkozásúak részvétele hasonló a két országban (80, illetve 78 %). Amikor viszont a társadalmi és nemi hovatartozás együttes hatását térképeztük fel, kiderült, hogy a hasonlóság csak a férfiaknál áll fenn (11. táblázat).

11. táblázat

A testedzők részvételi aránya az aktív keresők között nemenként

(%)

Társadalmi foglalkozási csoport	Franciák		Magyarok	
	Férfiak	Nők	Férfiak	Nők
Szellemi foglalkozásúak	87	81	87	68
Ipari fizikai foglalkozásúak	70	57	64	40
Fizikai dolgozók mezőgazdaságban	55	49	12	7
Kisiparosok kiskereskedők	78	80	35	20

A 11. táblázatban közölt adatok jól tanusítják, hogy más a nők státusa a szabadidősportban országonként és azon belül társadalmi-foglalkozási csoportokként. Van azonban egy közös vonás. Mind Franciaországban, mind Magyarországon a nők részvételi arányai a szabadidősportban csaknem minden esetben, közelebb állnak az azonos nemzetiségü és azonos társadalmi-foglalkozási csoportokba tartozó férfiakéhoz, mint az azonos nemzetiségű, de más társadalmi-foglalkozási csoportba tartozó nőkéhez.

Találtunk olyan sajátosságokat is, amelyek áthidalták az országhatárokat. A sportolási arányokat tekintve a szellemi foglalkozású magyar nők testedzése hasonlóbb a szellemi foglalkozású francia nőkéhez, mint az ugyancsak szellemi foglalkozású magyar férfiakéhoz Ez fordítva nincs így, tehát a szellemi foglalkozású francia nők fizikai rekreációja közelebb áll a szellemi foglalkozású francia férfiakéhoz, mint a szellemi foglalkozású magyar nőkéhez. Másfelöl a szellemi foglalkozású francia nők testedzése hasonlóbb a szellemi foglalkozású magyar nőkéhez mint az ipari fizikai munkás francia nőkéhez, akiknek a szabadidős sporttevékenysége viszont jobban emlékeztet az ipari munkás francia férfiakéhoz, mint az ipari munkás magyar nőkéhez. Ez utóbbi csoport részvételi arányai a sportban ugyanakkor közelebb állnak az ipari munkás francia nőkéhez, mint az ipari munkás magyar férfiakéhoz. Jól illusztrálja a nemek és a társadalmi távolságok sokirányú, komplex összefüggését a 2 ábra

A 2. ábra grafikonjának vonalai, amelyek az első szakaszban hasonló irányba, felfelé haladnak, de a meredekségük, csúcspontjaik magassága eltérő, a második szakaszban pedig lefelé indulva a párhuzamoshoz közelítő vonalat írnak le, arra is ráirányítják a figyelmet, milyen óriási távolság van a francia és magyar mezőgazdasági munkások, valamint a francia és magyar magánszektorban dolgozó kiskereskedők és kisiparosok részvétele között a szabadidősportban. A különbségek megértéséhez jóformán elegendő egy pillantást vetni arra a táblázatra, amely azt tartalmazza, mennyi a heti munkaórák száma az egyes társadalmi csoportokban Magyarországon és Franciaországban (12. táblázat).

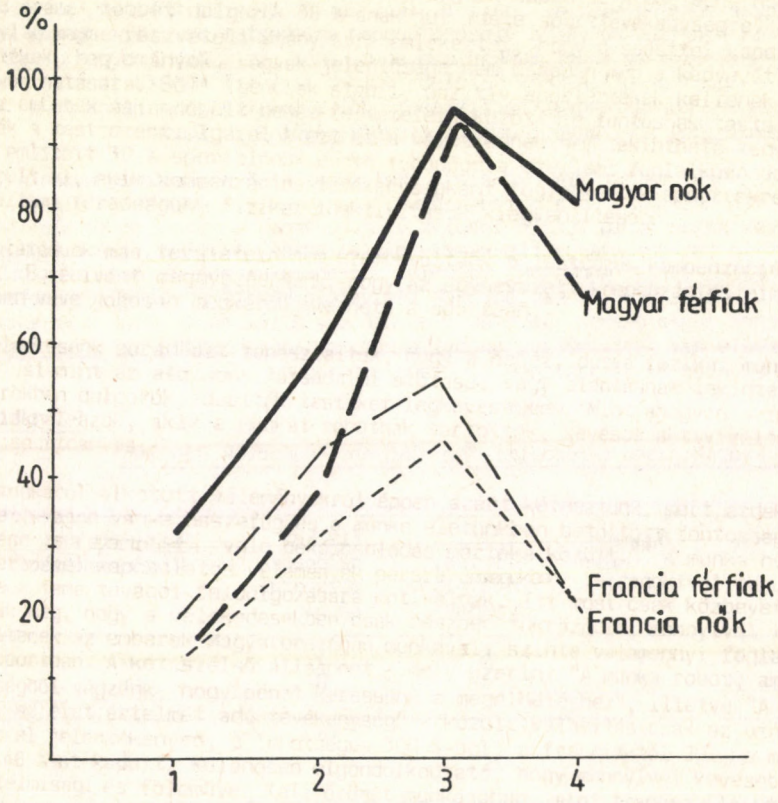
12. táblázat

Heti munkaórák száma társadalmi-foglalkozási csoportok szerint

Heti munkaidő		Szellemi foglalkozásúak	Ipari fizikai foglalkozásúak	Fizikai dolgozók mezőgazdaságban	Kisiparosok, kiskereskedők
20 óránál kevesebb	F	9	5	5	6
	M	0	3	0	14
20 - 40	F	64	70	12	16
	M	32	26	2	0
41 - 48	F	22	20	77	73
	M	39	33	27	0
48 óránál több	F	0	0	0	0
	M	24	33	71	86

Jelölések: F= franciák,
M= magyarok.

A 12. táblázat adatai minden kétséget kizáróan bizonyítják, hogy a magyarok minden társadalmi-foglalkozási csoportban sokkal több időt töltenek munkával, mint a franciák. Messze legtöbbet a mezőgazdasági fizikai dolgozók és a kisiparosok, kiskereskedők, akiknek 71 %-a, illetve 86 %-a többet dolgozik hetente 48 óránál. Ugyanakkor azt is megtudjuk, hogy a heti munkaórák száma a



Jelölések:

1= Szellemi foglalkozásúak
2= Ipari fizikai foglalkozásúak
3= Fizikai dolgozók mezőgazdaságban
4= Kiskereskedők kisiparosok

2. ábra

A NEM SPORTOLÓK aránya az aktív keresők között nemenként

franciáknál is ebben a két kategóriában a legmagasabb, de ezzel együtt is 48 órán belül marad. (Heti 41-48 órában dolgozik a francia mezőgazdasági munkások 77 %-a és a magánkereskedők, kisiparosok 73 %-a).

Meghaladná tanulmányunk kereteit annak elemzése, hogyan függ össze a munkával eltöltött idő mennyisége (és hatékonysága) a két ország eltérő gazdasági, politikai struktúrájával. E helyütt csak arra szorítkozunk, hogy konstatáljuk: Magyarországon a nyolcvanas években a szinte robotként végzett napi munka, mind a magánvállalkozóknál, mind az úgynevezett szocialista mezőgazdaság különböző szektoraiban dolgozó fizikai munkásoknál csaknem teljesen kizárta, hogy szervezetük rekreációjára idejük és energiájuk maradjon. A magyar "maszekok" egy része, azok, akiknek az értelmiség volt a követendő referencia-csoport és akiknek telt is szörfre, vitorlásra, teniszpálya bérlésre, sítúrákra stb., megpróbált lépést tartani a divattal a sportban is, és beiktatta életvitelébe. A mezőgazdasági fizikai munkások viszont, akiknél még a szubkultúrájukban uralkodó szokások, hagyományok is a testedzés ellen motiváltak, csak elvétve sportoltak.

Ugyanezen idő alatt Franciaországban a magánvállalkozók majdnem ugyanolyan aktívak voltak a testedzésben, mint a szellemi foglalkozásúak, a mezőgazdasági fizikai munkások pedig lassan felzárkóztak a többi társadalmi réteghez a szabadidős sporttevékenységben (is).

A kutatás francia szakaszának eredményei szerint a heti munkaórák száma nem befolyásolta érdemben az emberek sportaktivitását, sőt igen gyakran az "általános aktivitási szindrómá"-t lehetett tapasztalni, vagyis azok edzették testüket a legintenzívebben, a legtöbb szektorban stb., akik hivatásukat is a legnagyobb odaadással és időráfordítással gyakorolták. A nem sportolók száma, ellentétben a magyarokkal, nem növekedett meg a munkaórák emelkedésével (13. táblázat).

13. táblázat

A NEM SPORTOLÓK aránya a heti munkaórák szerint

(%)

Heti munkaidő	Franciák	Magyarok
20 óránál kevesebb	23	30
21 - 40	26	36
41 - 48	26	57
48 óránál több	-	62

Egy bizonyos határig Magyarországon is megfigyelhető az a jelenség, hogy a rendelkezésre álló szabadidő és a fizikai rekreációra fordított idő között nincs egyenes arányú összefüggés. A testedzés szempontjából fontosabb az egyének foglalkozása (amitől persze nem független a szabadidő mennyisége és időpontja), valamint lehetősége és képessége a szabadidő felhasználására, beosztására. A legjobb példa erre az állásban nem lévő háziasszonyok esete, akik a dolgozó nőkhöz képest kétségtelenül sokkal több szabadidejüket tetszés szerint maguk oszthatják be, s akik Magyarországon és Franciaországban egyaránt jóval kevesebben sportolnak, mint a foglalkozásukat, hivatásukat gyakorló nők. Ugyanakkor Magyarországon, egy többé-kevésbé meghatározható ponton túl, elkerülhe-

tetlen az összefüggés a heti munkaórák számának és a nem sportolók arányának növekedése között, miként ezt a két, kiugróan magas heti munkaórában dolgozó társadalmi-foglalkozási csoport, a mezőgazdasági fizikai dolgozók és a magán kereskedők, kisiparosok időfelhasználása példázza. Amikor ugyanis a heti munkaidő rendszeresen és lényegesen több heti 48 óránál, akkor gyakran fizikai képtelenség időt szakítani testedzésre. Tulajdonképpen az a meglepő, hogy a heti 48 óránál többet dolgozók 38 %-ának jut ideje sporttevékenységre. Ez a viszonylag magas részvételi arány arra emlékeztet, hogy a sporttal kapcsolatos értékek, hagyományok, vágyak jelentősége nem csappan meg a kedvezőtlen körülmények hatására. Sőt! Igencsak stabil, pozitív sportértékek kellenek ahhoz, hogy az emberek állandósult nehéz feltételeik között is fontosnak tartsák és végezzék a testedzést. Igazolja ezt az a véletlennek nem tekinthető tény, hogy a fent említett 38 % sportolónak döntő többsége a szellemi foglalkozásúak közül került ki, akik kompenzációs tevékenységként foglalkoztak sportrekreációval szellemi fáradságuk, fizikai inaktivitásuk kiegyenlítésére.

Kutatásunk más területein nem szembesültünk a testedzés kompenzációs szerepével. Egyébiránt meggyőződésünk, hogy az úgynevezett kompenzációs elmélet egészében véve jogosan megkérdőjelezhető a sportban.*

Felmérésünk során azt tapasztaltuk, hogy a nehéz, durva fizikai munkát végzők, valamint az alacsony társadalmi státusú, vagy alantasnak tekintett munkakörökben dolgozók edzették testüket legkevesebben. Mint ahogyan - főként a franciáknál-azok, akik a munkát robotnak tartották, kevésbé aktivizálták magukat a sportban is.

A munkáról alkotott véleményekről éppen azért kérdeztünk, mert érdekelt bennünket, vajon van-e összefüggés a munka életünkben betöltött fontosságának megítélése és a sportolásba való bekapcsolódás mértéke között.** A munka helyével, szerepével kapcsolatos vélemények persze önmagukban is rendkívül tanulságosak és a téma további feldolgozására motiválnak. Itt most csak közbevetőleg jegyezzük meg, hogy a vélekedésekben csak részben tükröződik, mennyivel több időt töltenek az emberek Magyarországon munkával, szinte valamennyi foglalkozási csoportban. A két szélső álláspont - mely szerint "A munka robot, amelyet kötelességből végzünk, hogy pénzt keressünk a megélhetéshez", illetve "A munka érdekes, az élet értelmét adó tevékenység" - közüli választás csak az utóbbinál tért el jelentékenyen, a lehetséges 300 %-ból, a franciáktól 201, a magyaroktól 148 %-ot kapott. Különösen elgondolkodtató, hogy mennyivel kevesebb magyar értelmiségi és földműves leli örömét munkájában, mint francia (14. táblázat).

---

*Errais, B. - Leblanc, P. - Malenfant, C. - Metoudi, M.: Les problèms poses par la complementarité des activités professionelles et des activités sportives en milieu industriel et urbain. ATP C.N.R.S., Paris, CETEM - INSEP, 1979.

**A munkáról alkotott véleményeket Metoudi, M. - Louveau, C. és Irlinger, P. koncepciója alapján a következő előre megadott válaszalternatívákat tartalmazó kérdéssel kívántuk megtudni:

Véleménye szerint a munka:

- robot, amelyet kötelességből végzünk, hogy pénzt keressünk a megélhetéséhez?
- normális társadalmi kötelezettség?
- érdekes, az élet értelmét adó tevékenység?
- egyéb vélemény.

14. táblázat

A munkáról alkotott vélemények megoszlása társadalmi-foglalkozási csoportonként

(%)

Társadalmi-foglalkozási csoport		A MUNKA		
		Robot	Normális társadalmi kötelezettség	Érdekes, az élet értelmet adó tevékenység
Szellemi foglalkozásúak	F	11	34	54
	M	6	59	33
Ipari fizikai foglalkozásúak	F	26	42	32
	M	19	51	29
Fizikai dolgozók mezőgazdaságban	F	10	32	57
	M	18	45	37
Kisiparosok, kiskereskedők	F	9	33	58
	M	18	32	50

Jelölések: F=francia, M=magyar.

A másik póluson - az összesített eredményeket figyelembe véve - megközelítőleg nézetazonosság van: alig valamivel több magyar vallja mint francia, hogy a munka terhes, embert nyomorító tevékenység. Társadalmi hovatartozás szerint azonban az ezzel kapcsolatos vélemények is variálódnak: a franciáknál a szellemi és az ipari fizikai munkások és a magánkereskedők, kisiparosok közül érzik többen robotnak a munkát. A francia szellemi foglalkozásúak különböző csoportjaira vonatkozó adatokból egyértelműen látható, hogy ez a vélemény nem az értelmiségieknél, hanem a közép szintű szellemi munkát végzőknél került előtérbe.

Végül egy izgalmas, a társadalmi-politikai viszonyokról és következményeikről sokat eláruló adat: a magyarok többségét, közöttük elég nagy arányban a szellemi dolgozókat (59%), a beletörődés jellemzi. Inkább elfásultan, mint belsőleg azonosulva elfogadják, hogy a munka normális társadalmi kötelezettség. A franciáknál csak az ipari fizikai munkások között vannak viszonylag többen (42%), akik egyszerűen, szó nélkül tudomásul veszik, hogy dolgozni kell. A többi társadalmi-foglalkozási csoportban nagyjából egyharmad körül mozog az ezt a véleményt magukévá tevők aránya.

Ami témánkat illeti, a franciáknál az első megközelítésben egyértelműnek tűnt, hogy minél pozitívabbak a vélemények a munkáról, annál magasabbak a részvételi arányok a sportban (15 táblázat). Ennek megfelelően, akik azt hirdetik, hogy a munka érdekes, az élet értelmét adó tevékenység, azok fizikai rekreációval is többen foglalkoznak, mint azok, akik szerint kizárólag azért dolgozunk, mert másként nem tudnánk megélni (77 % szemben 66 %-kal). Az adatok nemenkénti bontása is igazolni látszik ezt az összefüggést. A munkát alkotó, örömteli

tevékenységnek valló francia férfiak 79 %-a, a nők 76 %-a edzi testét. Azoknak a francia férfiaknak akik a munkát normális társadalmi tevékenységnek tekintik 76 %-a, a nőknek 69 %-a sportol, míg azok a francia férfiak, akik szerint a munka robot 67 %-ban, a nők 60 %-ban aktívak fizikailag.

15. táblázat

A NEM SPORTOLÓK aránya a munkáról alkotott vélemények szerint

(%)

Vélemények	Franciák	Magyarok
A munka robot, amelyet kötelességből végzünk, hogy pénzt szerezzünk a megélhetéshez	77	60
A munka normális társadalmi kötelezettség	73	55
A munka érdekes, az élet értelmét adó tevékenység	66	58

A kutatási eredmények további részletes értékelése feltárta, hogy a munkáról alkotott vélemények és a sportaktivitás közötti összefüggés tendenciaszerüen igaz a franciáknál, de részleteiben nem mindig. Így például Franciaországban a diplomás nők után a parasztlányok, parasztasszonyok nyilatkoztak legkedvezőbben a munka helyéről, szerepéről, a szabadidősportba mégis ők kapcsolódtak be a legkevesebben. Hasonló jelenség a magyaroknál is felfedezhető: a magyar mezőgazdasági fizikai munkások többen vélik úgy, hogy a munka érdekes és örömet ad az életben, mint a szellemi foglalkozásúak (37 %,illetve 33 %). Mégis az utóbbi társadalmi csoportból edzik testüket sokkal, de sokkal többen (10 %,illetve 78 %). A magyaroknál egyébként több ilyen ellentmondást tártunk fel és tendenciajelleggel sem tudtunk egyértelmű összefüggést kimutatni a munka jelentőségére vonatkozó vélemények és a sportaktivitás között.

Az a visszatérő gond, hogy milyen kevesen foglalkoznak fizikai rekreációval Magyarországon azt sugallja, hogy a társadalmi egyenlőség a szabadidősportban sem valósult meg. Nemigen lehet azt a kérdést eldönteni, hogy a mai egyenlőtlenségek kisebbek vagy nagyobbak mint a tegnapiak, korabeli, hasonló módszerekkel lefolytatott, vizsgálatok nélkül, mert hiányoznak a megfelelő referencia-értékek. Az azonban egyértelműen megállapítható, hogy a sportbeli egyenlőtlenségek iránya hasonló volt évtizedekkel ezelőtt is.* Az is valószínűnek látszik, hogy nem csökkentek érdemben a társadalmi egyenlőtlenségek a testedzés területén. Megítélésünk szerint ez ugyan súlyos, de csak járulékos probléma. Következménye annak, hogy az esélyegyenlőség biztosítása a társadalmi élet más szféráiban is elmaradt és annak, hogy a szabadidősport, tömegsport, sport mindenkinek, bárhogyan is nevezzük hazánkban évtizedek óta nem mozdult el a holtpontról, s ezáltal még esélye sem volt az egyenlőtlenségek felszámolásának. A minőségi

*A legtöbb hasznos információt ezzel kapcsolatban a Baly-Fedor-Heleszta-Schiller Zöld-féle, 1972-es szabadidősport vizsgálat eredményeiből meríthetjük.

különbség éppen az, hogy Franciaországban a szabadidősport egészében történt előrelépés* és ez - kölcsönhatásban más társadalmi, gazdasági, politikai folyamatokkal - magával hozta a népesség testedzésének demokratizálását is. Az átlag körüli szórás segítségével kiszámított társadalmi távolság a francia szabadidősportban 1967-ben 19,28, a jelen vizsgálat időszakában 10,01.

A magyar adatok az 1986-os statisztikai időmérleg vizsgálat során kapott eredményekkel vannak összhangban, amelyeknek alapján szembeötlően szélsőséges társadalmi különbségeket találtak a kutatók a szabadidősportban társadalmi-foglalkozási rétegek szerint, és ennek megfelelően "magasan" átlag felett, „némileg" átlag felett és "messze" átlag alatt sportoló csoportokat különböztettek meg /Laki-Lakatos-Ujvári, 18/.

A sportbeli egyenlőtlenségek kiküszöböléséhez vezető úton megtett - és meg nem tett - lépéseket jól nyomon követhetjük, ha a testedzők arányát társadalmi hovatartozás szerint szektoronként elemezzük (16. táblázat).

A 16. táblázatban a szemléletesség érdekében összevontan szerepelnek a csak egy szektorban, illetve a két és három szektorban sportolókra vonatkozó adatok. Elmondják, hogy a több szektorban való részvétel arányszámai eltérőek a két országban, de hasonló típusú különbségeket jeleznek. Az aktív népesség közül két és három szektorban a szellemi foglalkozásúak edzik legtöbben testüket, a legkevesebben pedig a mezőgazdasági fizikai munkások. A magyaroknál ugyanez a helyzet az "egyszektoros" bekapcsolódással is. Az aktív és inaktív népességet együttesen figyelembe véve a mezőgazdasági munkások (az inaktív dolgozókkal együtt) itt is a leghátrányosabb, a szellemi foglalkozásúak a legelőnyösebb poziciót élvezik.

Ezzel szemben a franciáknál - a tanulók kivételével - az összes többi társadalmi-foglalkozási csoport megelőzi a szellemi foglalkozásúakat az "egyszektoros" részvételben, jelezve, hogy átbillentek a kritikus ponton, s a SOHA NEM SPORTOL kategóriából eljutottak oda, hogy legalább belekóstoltak a testedzés örömeibe és nehézségeibe.

Érzékletesen szemlélteti ezt a változást, illetve változatlanságot a 3. ábra.

A 3. ábrán jól látható, hogy a "többszektoros" sportolást szimbolizáló grafikonok vonalvezetése hasonló a magyaroknál és a franciáknál, az "egyszektoros" részvételt jelző grafikonok viszont közel azonos kiindulási pontról ellentétes irányban haladnak.

Az ide vonatkozó adatok alátámasztják, hogy Franciaországban ténylegesen - és a demokratizálódás irányába - megindult az a folyamat, amelyet a 2.1 fejezetben, még a részletek ismerete nélkül úgy írtunk le, hogy az elmúlt 10-15 évben döntő fordulat következett be a francia szabadidősportban.*

*A francia szabadidősportban bekövetkezett előrelépést tucatnyi felmérés beszámolója alátámasztja. A jelen kutatás szempontjából az J. F. O. P. által végzett 1967-es INSEP vizsgálat a leginkább mérvadó, mert az ennek során alkalmazott kutatási eljárások közelítik meg legjobban a mi felméréseinkben használt kutatási módszereket.

Az egy- és a többszektorban sportolók aránya társadalmi-foglalkozási csoportok szerint

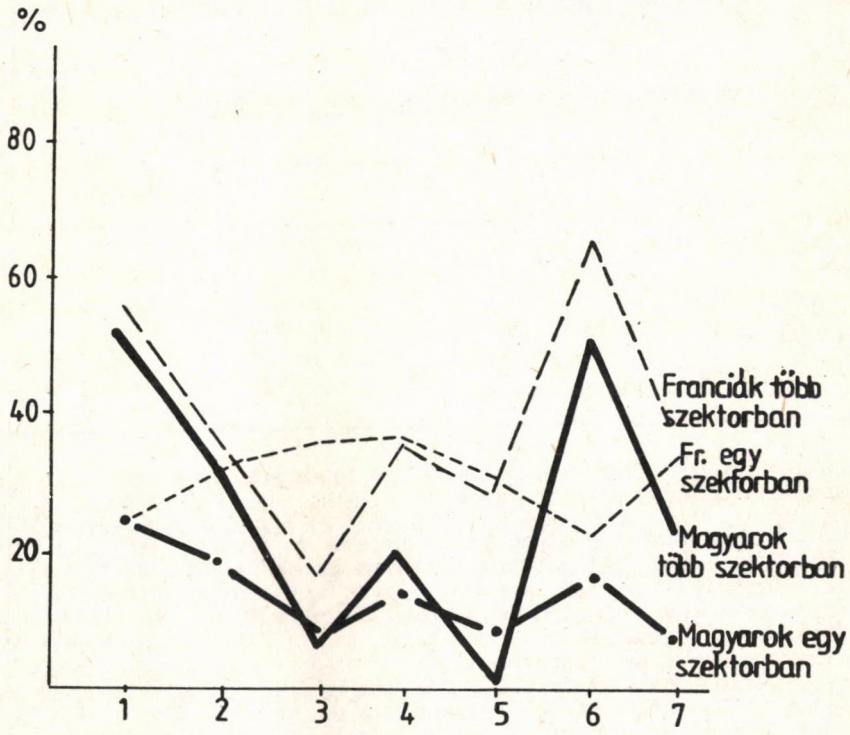
16. táblázat

(%)

Végeznek-e testedzést?		Szellemi foglalkozásúak	Ipari fizikai foglalkozásúak	Fizikai dolgozók mezőgazdaságban	Kisiparosok, kiskereskedők	Nyugdíjasok	Tanulók	Inaktív dolgozók
Nem sportol	F	20	32	47	22	39	10	30
	M	22	49	90	68	92	30	67
Egy szektorban sportol	F	26	32	36	36	31	23	33
	M	25	19	6	14	7	18	6
Több szektorban sportol	F	57	35	17	35	29	66	38
	M	51	32	4	19	1	53	26

Jelölések: F=franciák,

M=magyarok.



Jelölések:

1= Szellemi foglalkozásúak
2= Ipari fizikai foglalkozásúak
3= Fizikai dolgozók
4= Kisiparosok, Kiskereskedők
5= Nyugdíjasok
6= Tanulók
7= Inaktív dolgozók

3. ábra

A SPORTOLÓK aránya a különböző társadalmi - foglalkozási csoportokban szektoronként

2.5 Testedzés iskolai végzettség szerint

Némiképpen másként fest a francia és magyar szabadidősport nyitottsága, ha azt nézzük meg, milyen arányban edzik testüket a népesség különböző iskolai végzettségü csoportjai.* Az össznépesség részvétele a szabadidősportban Magyarországon 44, Franciaországban 74 %-os volt. Ezekhez az arányokhoz viszonyítva az alacsonyabb iskolai végzettségűek bekapcsolódása mindkét országban átlag alattinak, az iskolázottabbaké átlag felettinek bizonyult (17. táblázat).

17. táblázat

A testedzők részvételi aránya iskolai végzettség szerint

(%)

	Franciák	Magyarok
Befejezetlen általános iskola	59	31
Általános iskola	68	36
Középfokú iskola	79	49
Főiskola, egyetem	88	56

A 17. táblázat adataira rápillantva azt hihetnénk, hogy Franciaországban a lakosságnak legalább fele, Magyarországon egyharmada tekintet nélkül iskolai végzettségére, edzi testét. Nem szabad azonban elfeledkeznünk arról, hogy a vizsgált populációknak még olyan tanuló gyerekek és fiatalok is tagjai voltak, akik értelemszerűen a "Befejezetlen általános iskola", illetve az "Általános iskola" kategóriába kerültek, s mivel a diákok nagy számban vettek részt a sportban, megemelték csoportjukban a testedzők arányát. Ez a körülmény kevésbé torzította az eredményeket a franciáknál, ahol a felnőtt népességben számottevően kevesebben nem szerezték meg az általános iskolai végzettséggel nagyjából egyenértékű bizonyítványt. Az általános iskolát nem végzett magyar népességben azonban minden bizonnyal kevesebben foglalkoznak fizikai rekreációval, mint ahogyan azt, a táblázat adatai alapján, gondolhatnánk. Valószínűleg így van ez a csak általános iskolai végzettségű felnőtt magyar népességnél is,

*Az iskolai végzettség szerinti megoszlás a két almintában a következő, százalékban:

	Franciák	Magyarok
Befejezetlen általános iskola	6,8	15,2
Általános iskola	36,9	40,2
Középfokú iskola	20,4	31,2
Főiskola, egyetem	17,0	11,4

A francia mintában természetesen nem általános, hanem azzal megközelítőleg egyenértékű iskolai végzettségről van szó. A francia adatok nem tartalmazzák a tanulók iskolai végzettségét.

mivel a kutatási adatok szerint a magyaroknál a sportaktivitás szempontjából viszonylag csekély jelentősége van annak, hogy befejezték-e az általános iskolát vagy nem, a részvételt tekintve mindössze 5 %-os különbséget jelent. A franciáknál valamivel többet számít, hogy az elemi iskolát kijárták-e vagy sem (9 %-os eltérés a sportolók arányában), de ez a differencia elsősorban nem az elvégzett osztályok számából, hanem a francia és magyar iskolarendszerek közötti különbségből adódik. Pontosabban abból, hogy a francia iskolarendszerben néhány évvel hamarabb érvényesül mindazoknak a szociális, kulturális és anyagi tényezőknek a hatása, amelyek az iskolai végzettséget is meghatározva, azon keresztül és azzal együtt befolyásolják a részvételt a szabadidősportban.

Iskolai végzettség szerint mindkét országban a középfokú iskolát végzettek sportaktivitása tér el legjobban egymástól, közel hasonló mértékben: a franciáknál 11 %-kal, a magyaroknál 13 %-kal magasabb a részvételi arány az alacsonyabb végzettségűekhez képest. A főiskolai, egyetemi végzettség viszont a franciáknál differenciál erősebben (9 %, illetve 7 %). A főiskolai, egyetemi diplomások és a többi iskolafokon bizonyítványt szerzettek testedzési arányai közötti távolságok rangsorban, százalékban kifejezve a következők:

- a franciáknál: 9 - 20 - 29,

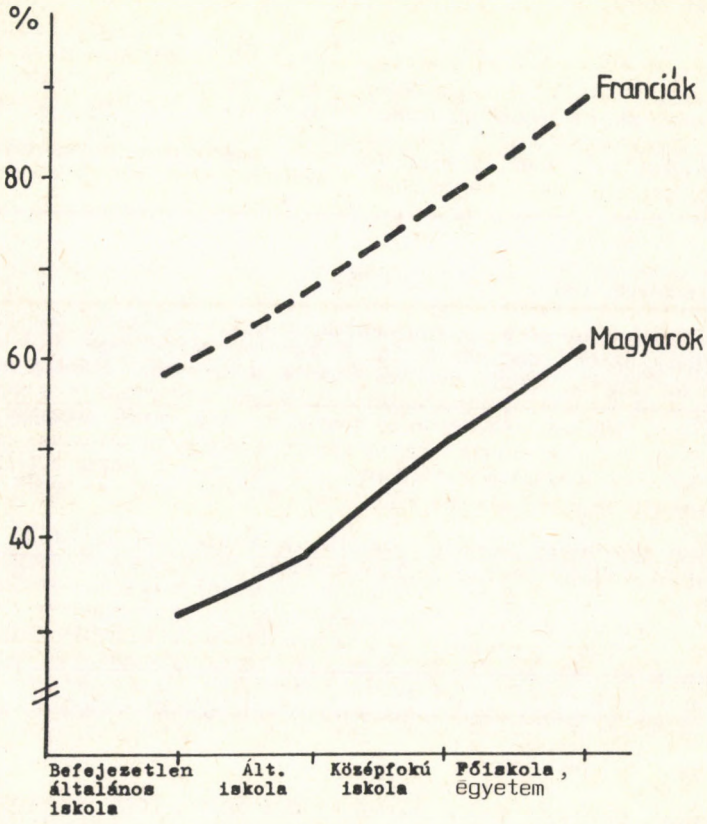
- a magyaroknál: 7 - 20 - 25.

A legmagasabb és a legalacsonyabb iskolai végzettségű csoportok sportaktivitása között Franciaországban 29 %-os, Magyarországon 25 %-os a különbség. A továbbiakban pedig csaknem azonosak a különböző iskolai végzettségű csoportok részvételi arányai közötti eltérések a francia és a magyar szabadidősportban. Mindkét országban az a helyzet, hogy minél magasabb az egyének iskolai végzettsége, annál nagyobb valószínűséggel sportolnak, és a két ország nagy hasonlóságot mutat abban is, mennyivel növekszik a fizikai rekreáció valószínűsége az iskolai végzettség emelkedésével (4. ábra).

A 4. ábra párhuzamoshoz közelítő grafikonjai jól ábrázolják, hogy az iskolai végzettség hasonló jellegű szerepet játszik a két országban a szabadidősport szempontjából. A társadalmi egyenlőtlenségek a testedzésben, ha összességükben kisebbek is, Franciaországban is számottevőek. A grafikonok közötti távolságok ugyanakkor azt is kitűnően érzékeltetik, hogy a hasonló tendenciák más-más szinten érvényesülnek Franciaországban és Magyarországon, és hogy e téren egyetlen ponton sincs közelítés. Az azonos iskolai végzettségű magyar és francia csoportok közötti különbségek eléggé kiegyenlítettek:

28 - 32 - 30 - 32.

Még a látszatát is el akarjuk kerülni annak, hogy leegyszerüsített determinációs sémákkal dolgozunk. Mégis úgy véljük, megkockáztathatjuk azt a feltételezést, hogy az iskolai végzettség igen jelentős differenciáló tényező a sportbeli részvételben nemcsak az országokon belül, hanem a két ország között is. Sok egyéb összetevő mellett itt feltehetőleg arról is szó van, hogy a magasabb képesítést nyújtó oktatási intézmények a testkultúrával kapcsolatban is szélesebb körű ismereteket és tapasztalatokat nyújtanak, és hatékonyabban hozzájárulnak pozitív sportértékek, szokások, igények létrejöttéhez. (Más kérdés, hogy a felkeltett igények kielégítésére is nagyobb az esély magasabb iskolai végzettség birtokában.) Felméréseink eredményei szerint ilyen típusú különbségek az egyes iskolafokok között mindkét országban megtalálhatóak, de a magyar oktatási intézményekben - valamennyi iskolafokon



4. ábra

A SPORTOLÓK aránya iskolai végzettség szerint

alacsonyabb szinten. Különösen feltűnő, hogy 32 %-kal kevesebb magyar diplomás kapcsolódik be a szabadidősportba, mint francia. És hogy ez csupán az életkörülmények, hanem az értékszemléletek eltéréseiből is ered, azt mi sem bizonyítja jobban, mint az a korábbiakban feltárt tény, hogy mindössze 2 %-kal kevesebb magyar szellemi dolgozó foglalkozik fizikai rekreációval, mint francia. Úgy tűnik, a sportolást befolyásoló társadalmi, gazdasági, politikai faktorok bonyolult szövevényében kiemelt hangsúlyt kap a társadalmi hovatartozás determináló szerepe, és összefüggésben más tényezőkkel, a francia és magyar szellemi foglalkozásúak között, valamint részben a francia és magyar ipari fizikai munkások között a nivellálódás, a francia és magyar mezőgazdasági fizikai munkások között, valamint a francia és magyar magánkereskedők, kisiparosok között a differenciálódás irányában hat.

A magyar diplomásoknál a magasabb iskolai végzettség a részvételi arányokban ugyan nem tükröződött, abban azonban igen, hogy a lehetőségeik szabta korlátok között megpróbálták követni azokat a sportolási mintákat, amelyeket utazásaik során, s még inkább a tömegkommunikációs eszközök révén a nyugati értelmiségieknél láttak. Ez vakációban nem sikerült, mert ehhez hiányzott leginkább az idő és a pénz. Szabadságidő alatti sportolásban minden iskolafokon egyformán jelentős (15-19 %-os) különbség van a két nemzet között (18. táblázat). A házon kívüli testedzésben viszont már érzékelhető a magasabb iskolázottság hatása.

Házon kívül háromszor annyi magyar diplomás edzi testét, mint általános iskolai vagy attól alacsonyabb végzettségű, és a magyar középfokú iskolát végzetteknél is 23 %-kal többen jutnak hozzá otthonukon kívül fizikai rekreációhoz. A francia és a magyar diplomások között ezen a téren fele annyi a különbség, mint az alacsonyabb iskolai végzettségű franciák és magyarok között (14%, illetve 27 % és 31 %). A legékesebb példája a magyar diplomások próbálkozásainak az otthoni testedzés. Az alacsonyabb iskolafokon képesítést szerzett csoportokban a franciák sportolnak többet otthon egy-két százalékkal, de az egyetemet végzettek közül a magyarok 12 %-kal, éppen háromszor annyian, mint azok a honfitársaik, akik nem fejezték be az általános iskolát. A példa nemcsak ékesszóló, hanem egyúttal szomorú is. Azt jelzi, hogy egyéni szinten a jószándékú erőlködésekből, még magas iskolai végzettség birtokában is, egyenlőre ennyire futja.

Végül az iskolázottság kapcsán szükségesnek tartunk egy érdekes jelenséget megemlíteni, még akkor is, ha a csoportokra bontás során elkerülhetetlenül elaprózódott elemszámok nem teszik lehetővé az általánosítást. Feltűnt, hogy az iskolázottságnak nemcsak az időtartama, hanem az irányultsága is befolyásolta a bekapcsolódás mértékét a szabadidősportban, esetenként eltérő jelleggel a két nemnél. Így például a humán szakokon végzett nők mindkét országban többen sportoltak, mint az ugyancsak humán szakokon ugyanannyi iskolai osztályt, egyetemi kurzust kijárt férfiak. Az azonos ideig műszaki tanulmányokat folytatók közül viszont a férfiak aktívabbak voltak a sportban mint a nők. Mindazonáltal ezeknek az adatoknak némiképpen ellentmondanak azok a tapasztalatok, amelyeket akkor szereztünk amikor a szabadidős sporttevékenységet népgazdasági áganként is elemeztük. Kiderült, hogy Franciaországban is, Magyarországon is a mezőgazdaságban, az élelmiszeriparban és az építőiparban vesznek részt legkevesebben a szabadidősportban, ezekben az ágazatokban viszont a magasan iskolázottak zöme műszaki diplomás férfi. Azokban az ágazatokban pedig, ahol több a közgazdasági végzettségű nő, mint a pénzügy, franciáknál a biztosítás, igen magas, szinte az összes népgazdasági ágak közül a legmagasabb a testedzők aránya. Hozzá kell gyorsan tennünk, hogy az oktatásügy is azon ágazatok közé tartozik, amelyben a legtöbben sportolnak, itt viszont többségben

vannak a humán végzettségű nők. Mindez ismételten felhívja a figyelmet arra, hogy a különböző tényezők hatását a testedzési arányokra csak együttesen, kölcsönhatásaikban szabad és érdemes vizsgálni. Itt például a jelenség komplexitásának megértéséhez - többek között - azt is számításba kell venni, milyen a nemek szerinti megoszlás az egyes népgazdasági ágakban, és hogy a nők iskolai végzettsége átlagosan mindkét országban alacsonyabb a férfiakénál.

18. táblázat

A testedzők részvételi aránya iskolai végzettség szerint, a tér és idő dimenziója mentén

(%)

Iskolai végzettség	Nem szabadságidőben					
			Otthon		Házon kívül	
	Franciák	Magyarok	Franciák	Magyarok	Franciák	Magyarok
Befejezetlen általános iskola	36	21	14	13	39	18
Általános iskola	41	20	19	15	49	18
Középfokú iskola	55	37	31	26	60	33
Főiskola, egyetem	68	49	27	39	70	56

2.6 Lakóhely és testedzés

Az egyének sportolási esélyeit feltételezéseink szerint meghatározta lakóhelyük mérete és urbanizáltsági foka. Egyrészt közvetve, mint az életmód keretéül szolgáló és a mindennapi életet befolyásoló körülmény, másrészt közvetlenül, mint a testedzési lehetőségek színtere. Kutatási eredményeink országonként egyértelműen igazolták feltevéseinket. Nem kis fejtörést okozott azonban, hogyan mérjük össze a francia és magyar adatokat. A társadalmi hovatartozás és iskolai végzettség alapján sem volt könnyű feladat a sportolási arányok összevetése, de ott megtaláltuk az áthidaló megoldásokat. A két ország eltérő településszerkezete nem tette lehetővé, hogy az eltérő lélekszámú lakóhelyek sportjára vonatkozó információkat közös táblákban foglaljuk össze.* A külön-külön táblázatokban közölt adatok oly módon mégis összehason-

*A két almintában a lakóhely szerinti megoszlása százalékban: Lásd: 41. oldal

Franciaország	%	Magyarország	%
> 2000	25,7	> 5000	28,3

líthatóak, hogy ha eltekintünk az egyes településcsoportok lakosságának abszolút számától, és ehelyett az adott országon belüli "nagyságukat" nézzük. Az összehasonlítás természetesen nem teljes értékű, de megfelelő fenntartásokkal kezelve lehetővé teszi a lényegi hasonlóságok és különbözőségek regisztrálását.

A nyers összevetés alapján is jogosan állapíthatjuk meg, hogy az alapvető tendencia közös a két országban: minél nagyobb lélekszámú településen él az egyén, annál nagyobb valószínüséggel sportol szabadidejében (19. és 20. táblázat).

19. táblázat

A SPORTOLÓK és NEM SPORTOLÓK aránya a francia népességben lakóhelyek szerint

(%)

Lélekszám	Sportol	Nem sportol
>2000	67	33
2000-50 000	73	27
50 000-200 000	74	26
200 000<	76	24
Párizs (és az agglomeráció)	83	17

A 19. és 20. táblázat adataiból kiolvasható, hogy a települések lélekszámának növekedésével mind Franciaországban, mind Magyarországon emelkedik a testedzést végzők aránya. Az emelkedés iránya hasonló a két országban, tempója viszont nem. A franciáknál kisebb variációkkal fokozatos, a magyaroknál egyenletlen: jelentéktelen, ugrásszerű és közepes "növekmények" váltakoznak. A legnagyobb lélekszámú településnél visszaesés következik be: Budapest lakosságának csak 68 %-a edzette testét legalább egyszer a kutatást megelőző esztendőben, szemben a 100 000 fős nagyvárosok 76 %-ával. A várakozásainkkal ellentétes eredmények azzal magyarázhatók, hogy a főváros kevésbé győzi sportlétesítményekkel, intézményekkel a kétmilliós tömeget, mint azok a lokálpatrióta vidéki nagyvárosok saját lakosságuk igényeinek kielégítését, amelyek az utóbbi évtizedekben a sporton keresztül is próbálták hírnevüket öregbíteni.

2000 - 50 000	22,1	5000-10 000	9,7
50 000 -200 000	14,7	10 000-50 000	23,2
200 000 <	20,4	50 000-100 000	8,3
		100 000<	10,9
Párizs és az agglomeráció	17,1	Budapest	18,9

Ezen túl a budapesti népesség korösszetételét sem szabad figyelmen kívül hagynunk, azt, hogy - a hazánkban jórészt nem sportoló - időskorúak aránya közöttük a legmagasabb.

20. táblázat

A SPORTOLOK és NEM SPORTOLÓK aránya a magyar népességben lakóhelyek szerint

(%)

Lélekszám	Sportol	Nem sportol
≥ 5000	19	81
5000-10 000	21	79
10 000-50 000	43	57
50 000-100 000	52	48
100 000 <	76	24
Budapest	68	32

A fővárosokat összehasonlítva azt látjuk, hogy Párizsban többen edzik testüket, mint a francia vidéki nagyvárosokban, az emelkedés éppen ezen a ponton a viszonylag legnagyobb, 7 %-os. Pedig a párizsi adatok az agglomerációval együtt értendők és benne foglaltatnak azok, a volt francia gyarmatokról áttelepült etnikumok is, akik a nyugati kultúrában elfogadott felfogástól sok tekintetben eltérő sportértékeket hoztak magukkal. (Például a nők testedzésével, az iskolai testneveléssel vagy a nyugati civilizációban elterjedt sportágakkal, mozgásfajtákkal kapcsolatban.) A budapestiek sporttal kapcsolatos gondolkodásmódja sem mutat mindenben rokonvonásokat, de itt nincsenek gyökeresen más sportkultúrákat képviselő csoportok. Legfeljebb nagy számban olyanok, akik faluról felkerülve, hosszú évek múltán, ma is maradi nézeteket vallanak a sportról. Mindenesetre nem hinnénk, hogy a két főváros lakosságának testedzése közötti különbségek okát elsősorban a párizsiak és a budapestiek sportértékeinek heterogenitásában kellene keresnünk. Sokkal inkább azokban a konkrét kulturális, szociális és gazdasági tényezőkben és konkrét körülményekben, amelyek a sporttal kapcsolatos értékszemléletet és gyakorlatot - kölcsönhatásban a makrostrukturális tényezőkkel - mikroszinten formálják. Így például Budapest és Párizs belső és külső zöldterületeinek beépítettsége és ellátottsága sportlétesítményekkel, jól felszerelt szabadidős sportközpontokkal, fitness klubokkal, megközelíthetőségük tömegközlekedési eszközökkel és gépkocsival (beleértve a közlekedésre fordítandó időt és a parkírozóhelyek számát), a levegő, a vizek és általában a környezet szennyezettsége a sportolásra alkalmas helyeken vagy a szabadidősport intézményesítettsége, reklámozottsága, elérhetősége, egyáltalán társadalmi rangja, presztizse itt és ott. Ha csak a felsorolt területeken vetjük össze az előnyöket és hátrányokat, ha csak a Bois de Boulogne és Bois de Vincenne ezrek számára

nyitott sportparadicsomát vetjük össze bármelyik budapesti zöldterülettel a lakossági sportolási lehetőségek szempontjából - és ha mindehhez hozzávesszük a budapestiek és a párizsiak jövedelmét, szabadidejét és egész életmódját, akkor már nem is olyan sok az a 15 %-os különbség a részvételi arányokban.

Még inkább eltörpülnek a különbségek a két főváros szabadidősportja között, ha a kisebb településeken mérjük össze a testedzők számát. Ez ugyan itt nehezebb, mert országonként más lélekszámok alapján történt a települések csoportosítása, de az elkeserítő valóság így napfényre kerül. Magyarországon nemcsak a kisebb falvakban, hanem a nagyobb községekben, sőt kisvárosokban is sokkal, de sokkal kevesebben edzik testüket, mint Franciaországban a kifejezetten falusias, kis településeken. A 19. és 20. táblázat ide vonatkozó adatai pontosan elárulják, hogy a 2000 lakosnál kisebb francia falvakban 48, illetve 46 %-kal többen foglalkoztak fizikai rekreációval a kutatást megelőző évben, mint Magyarországon az 5000 lakos alatti illetve az 5000 - 10 000 lélekszámú településeken. Ebben az összehasonlításban nem kielégítő az a (más vonatkozásban jogos) érvelés, hogy a magyar vidéken sokhelyütt hetedhét határban se híre, se hamva melegvizes uszodáknak, hogy megannyi magyar falucskában évtizedeken át "hiánycikk" a sportszakember, és hogy jónéhány magyar község a szükséges urbanizáltsági fok elérése, többek között infrastruktúra nélkül, adminisztratív okokból kapott városi rangot. Hiszen a francia falvakban is szerényebbek a helyi sportolási lehetőségek, szűkebb a választék, onnét is kilométereket kell utazni a legközelebbi fedett uszodáig, a hagyományos falusi életrend felbomlása ott is együtt járt a mozgásos népi játékok háttérbe szorulásával. Mégis a francia falvakban mindössze 9 %-kal edzették kevesebben testüket, mint Párizst kivéve, a legnagyobb francia városokban. A magyar falvak és a magyar nagyvárosok lakosságának részvételi arányai között a szabadidősportban 57 %-os a különbség. A magyar falvak, nagyközségek esetében véleményünk szerint elsősorban nem a létesítmények, a lehetőségek hiányáról van szó. Az is csak következmény, és semmiképpen nem indokolja, miért nem ült kerékpáron, miért nem turistáskodott, miért nem futott, miért nem rúgta a labdát, vagy legalább miért nem sétált rekreációs céllal a 10 000 és annál kevesebb lakosú magyar települések lakosságának mintegy 80 %-a. E döbbenetes passzivitás hátterében sokkal inkább az áll, hogy miközben a magyar vidék évezredes elmaradásának felszámolására tett törekvések az elmúlt negyven évben számottevő erdményeket hoztak gazdasági, szociális téren, addig a kulturális - benne a testkulturális lemaradást alig-alig sikerült csökkenteni. Döntően azért, mert az életszínvonal javítása éppen falun, az úgynevezett kettős státusúak (mezőgazdasági és ipari munkások) világában történt legfokozottabban az életminőség rovására. Leegyszerűsített példával élve: televízióra már magyar falun is telett, arra már kevésbé, hogy mint kultúraközvetítőt nézzék, arra pedig végképpen nem, hogy a tévében látott, fizikai rekreációt is tartalmazó életmódmintákat kövessék. Ehhez jött még a központi irányítású közigazgatás, az, hogy az emberek valójában nem maguk döntöttek a lakóhelyüket érintő kérdésekben, közöttük a kisebb-nagyobb sport célú beruházásokban sem. Többségükben leszoktak a közösségi gondolkodásról, így arról is, hogy felelősséget érezzenek falujuk, községük, a saját maguk kulturális és sportlétesítményeinek megteremtése, karbantartása iránt. A központi direktivák alapján megyei, régebben járási indíttatásra épített multifunkcionálisnak szánt kultúrközpontok - ahol volt ilyen - igen gyakran egyetlen funkciót sem láttak el igazán, legkevésbé a testedzést szolgálták. A régi "korcsma" mellett gyakran ott található kuglizók, tekézők elromosodtak, a futballpályákat, ahol nem volt erre alkalmazott, belepte a gaz. Az önigazgatással működő francia falvak lakói maguk vették kézbe településük sportjának irányítását (is). A szabadidősportban is fontosnak tartották az értékteremtést, értékválasztásaikat, egy alapjaiban szabadabb, demokratikusabb légkörben,

nagyobb egyéni és közösségi felelősség vezérelte. Valahol ezekben a problémákban is gyökeredzik a francia és magyar kistelepülések lakóinak testedzése közötti óriási különbség, és más változatban - és következményekkel - a nagyobb lélekszámú francia és magyar lakóhelyek szabadidősportjában is visszaköszönnek ezek a kérdések.

Ha tudományosan megalapozott tényekkel tételesen bizonyítani nem is tudtuk, de tulajdonképpen eddig is sejtettük, hogy a magyar kistelepülések lakosságának testedzése nemcsak a hazai nagyvárosi mércével mérve kullog hátul, hanem a nyugat-európai vidéki színvonaltól is messze van. Nem titkoljuk, hogy az ide vonatkozó kutatási eredményeket ennek ellenére sokkoló hatásúnak találtuk. Egyrészt nem hittük volna, hogy a távolság a magyar és a francia falvak, községek lakóinak szabadidős sporttevékenysége között ilyen elképesztően nagy Másrészt még soha nem fogalmazódott meg ennyire feketén-fehéren, hogy a halmozottan hátrányos helyzet a kultúrának ebben a szférájában sem csupán egyéni, hanem csoportjellemző: aki mezőgazdasági fizikai munkás, sőt egyáltalán mezőgazdasági ágazatban dolgozik, akinek iskolai végzettsége alacsony és aki akár kis faluban, akár nagyközségben él - márpedig az utóbbi valószínűsége igencsak nagy az előzőekben felsorolt kategóriáknál - annak az esélye a testedzéshez alig több a nullánál. És akkor még nem beszéltünk azok esélyeiről, akik mindezen karakterisztikumok mellett még a női nemhez is tartoznak és/vagy időskorúak. Miután pedig a magyar népesség tekintélyes hányada él ezeken a településeken, a nyert információk egyúttal arra is intenek, hogy a nemzetközi szinten tért hódító és a hazánkban is elvállalt Sport mindenkinek! jelszó megvalósításához körülményeink, kondicióink - amelyek eddigi ismereteink szerint sem adtak okot derülátásra - a feltételezetteknél is kedvezőtlenebbek.

A lakóhelyek szerinti testedzésre vonatkozó további adatok jól egészítik ki az elmondottakat. A párizsiak kivételével, akik vakációjuk alatt a legaktívabbak, Franciaországban az összes településtípus lakossága a házon kívüli testedzést kedveli a legjobban (21. táblázat). Más helyszínekhez viszonyítva a legnépszerűbb a 2000 lélekszám alatti falvakban, ahol több mint háromszor annyian sportolnak házon kívül, mint otthonukban. Sporttevékenységük inkább közösségi jellegű, mint a nagyobb városokban, ami nemcsak az elidegenedés és az individualizmus alacsonyabb fokát jelzi, hanem azt is, hogy a kistelepülésen élő franciáknak is van hol sportolniuk, és nem kell elbújniuk egymás szeme előtt fizikai rekreációjuk végzésekor.

21. táblázat

A SPORTOLÓK részvételi aránya a lakóhely szerint a francia népességben a tér és idő dimenziója mentén

(%)

Lélekszám	Szabadságidőben	Nem szabadságidőben	
		Otthon	Házon kívül
> 2000	39	16	52
2000-50 000	48	23	53
50 000-200 000	55	23	58
200 000<	65	30	61

Szabadságidőben a budapestiek is többen edzik testüket, mint otthon, ugyanannyian mint házon kívül. Hasonló a helyzet a nagyobb magyar városokban is. A magyaroknál egyébként a sportolás színhelye és időpontja kevésbé differenciál, mint a lakóhely típusa. A magyar falvakban, nagyközségekben, kisvárosokban mind szabadságidőben, mind nem szabadságidőben otthon és házon kívül hozzávetőlegesen negyed-ötöd annyian foglalkoznak fizikai rekreációval mint Budapesten és a 100 000 lakos feletti nagyvárosokban (22. táblázat).

22. táblázat

A SPORTOLÓK részvételi aránya a lakóhely szerint a magyar népességben a tér és idő dimenziója mentén

(%)

Lélekszám	Szabadságidőben	Nem szabadságidőben	
		Otthon	Házon kívül
>5000	12	12	10
5000-10 000	10	14	9
10 000-50 000	32	19	29
50 000-100 000	41	24	42
100 000 <	55	46	54
Budapest	48	31	48

A franciák valamennyi településtípust összevetve minden szektorban többen edzik testüket, mint a magyarok. A számokkal való játéknak tűnhet, de tartalmas mondanivalója miatt nem az: ha összehasonlítjuk szektoronként a magyar főváros és a legkisebb francia települések (2000 fő alatt) lakóinak sportolási arányait, akkor azt látjuk, hogy az utóbbiak mind a három szektorban megelőzik a budapestieket. Ehhez a hiteles, ámbár első hallásra még vájtfülűeknek is a hihetetlennek hangzó információhoz talán már kommentár sem kell (23. és 24. táblázat).

A két főváros és francia és magyar nagyvárosok szektorok szerinti részvételi arányaiban a szabadidősportban kisebbek az eltérések, mint a francia és magyar falvak, községek, kisvárosok között. Igazán jelentékeny differencia a "multiszektorális" bekapcsolódásban van: a párizsiak több mint háromszor annyian edzik testüket a három szektorban mint a budapestiek, a francia nagyvárosok lakói pedig kétszerannyian, mint a magyar nagyvárosiak.

23. táblázat

A SPORTOLÓK részvételi aránya a francia népességben lakóhely szerint, szektoronként

(%)

Lélekszám	Egy szektorban	Két szektorban	Három szektorban
> 2000	33	28	6
2000-50 000	31	40	11
50 000-200 000	26	36	11
200 000 <	27	38	12
Párizs (és az agglomeráció)	26	40	17

A "háromszektoros" részvételben - ellentétben az "egy- és kétszektoros"-sal - Franciaországon belül is számottevő különbségek vannak a kis falvak és a nagyobb települések között: a párizsiak háromszorannyian, a francia nagyvárosiak kétszerannyian sportolnak többen, mint a 2000 lélekszám alatti falvak lakói.

24. táblázat

A SPORTOLÓK részvételi aránya a magyar népességben lakóhely szerint, szektoronként

(%)

Lélekszám	Egy szektorban	Két szektorban	Három szektorban
> 5000	9	5	2
5000-10 000	10	10	4
10 000-50 000	14	22	4
50 000-100 000	13	24	3
100 000 <	21	30	6
Budapest	25	27	5

A szektoronkénti testedzés hátterének tanulmányozása fontos témához, a szabadidősport intézményesítettségének kérdésköréhez vezet el.

3. A szabadidős testedzés intézményesítettsége

3.1 Az intézményesítettség szintjei

Közép-Kelet-Európában a szabadidős testedzéssel foglalkozó szakemberek körében az egyik legvitatottabb kérdés az, hogy mennyire kell a népesség sportját intézményesíteni egy adott államban ahhoz, hogy minél több állampolgár sportoljon.

Akkor működik egy szabadidős sportmodell hatékonyan, ha a lakosság testedzését központilag és/vagy helyileg megtervezik és megszervezik, vagy akkor, ha rábízzák az egyénekre, hogy sportolnak avagy sem? Megvan az emberekben a szándék és a képesség saját sportaktivitásuk megszervezéséhez? Az önszerveződés és az állami feladatvállalás milyen együttélése a legéletképesebb? Felismerik az állampolgárok saját érdekeiket a testkultúrában? És ha nem, az államnak joga van intézményes beavatkozáshoz, ahhoz, hogy az embereket saját érdekeikre való jogos (vagy jogtalan) hivatkozással testedzésre kötelezze, alkalmasint kényszerítse? Ez utóbbi kérdéseknek sem csupán elvi jelentősége van, hanem Magyarországon, miként a többi kelet-európai volt szocialista országban, éppen gyakorlati okok miatt kapnak kitüntetett hangsúlyt. Ezekben az államokban ugyanis még elevenen élnek annak a társadalmi praxisnak a nyomai, amikor a személyi kultusz éveiben a sportpolitikai vezetés a tömegsportban is központi direktívákkal, kötelező érvényü tervszámokkal dolgozott, és a nép érdekeire hivatkozva, alkalmasint azzal az ideológiával takarózva, hogy a nép még nem ismerte fel saját érdekeit, utasítások segítségével, kényszerítő elemek alkalmazásával próbálta a sportot demokratizálni /Földesiné, 10/. A tömegsport mozgalmaknak az eredeti célokhoz képest ellentmondásos megvalósítását, majd látványos bukását a mai napig nem heverte ki a hazai szabadidősport. Az akkor elkövetett hibák napjainkban új megvilágításban kerülnek felszínre, és indokoltan vagy indokolatlanul ellenérvként hangzanak el azokban különböző szinteken folytatott vitákban, ahol az a tét: kapjon-e anyagi támogatást az állami költségvetésből a most formálódó új sportmodellben a hazai szabadidősport. Ebben az összefüggésben ugyanis, amikor az egyének sporttevékenységének intézményesítettségéről beszélünk, nyilvánvalóan nem tekinthetünk el a sportesemények, a sportolási lehetőségek intézményi hátterétől sem. Egy egyszerű példával illusztrálva a probléma lényegét: az uszodák intézményes biztosítása, építésük, karbantartásuk, üzemeltetésük más jellegű kérdés, mint az, hogy az állampolgárok rekreációs célú úszását meg kell-e szervezni avagy sem, és a két probléma csak bizonyos pontokon találkozik. Az azonban teljesen kézenfekvő, hogy az úszás elterjedtségét egy adott településen, a mi éghajlati viszonyaink mellett, meghatározza a fedett uszodák száma, befogadóképessége, működési rendje, funkciója, az, hogy egyáltalán van-e uszoda, ha igen a versenyúszóké-e az elsőbbség, vagy a lakosságé, megfelel-e a nyilvántartási rend a munkaviszonyban álló úszni vágyóknak is, avagy sem, milyen árkategóriába tartoznak az uszodabelépők és más uszodai szolgáltatások stb. Az úszás arra is jó példa, hogy bizonyos esetekben azt sem könnyű szétválasztani, hol a határ az önszervezés és az intézményesítettség között. Például hová sorolható az a lépés, amikor az egyén önállóan dönt és kivitelez, de oly módon, hogy választ a szociálpolitikai megfontolásból államilag biztosított, vagy a piacgazdaság törvényeinek megfelelően kialakult intézményesített kínálatból? Ezeknek a kérdéseknek a tisztázásához kíséreltünk meg hozzájárulni akkor, amikor a felméréseink során a francia és magyar lakosság szabadidős testedzésének intézményesítettségét tanulmányoztuk. Az intézményesítettség fogalmát a testedzés meglétével, illetve hiányával, a sporttevékenység azonosításával, dokumentáltságával és funkciójával határozzuk meg. Ebből kiindulva kidolgoztunk egy összetett mutatót, amely azt fe-

jezte ki, hogy a népesség szabadidős sporttevékenysége milyen fokban integrálódik a különböző intézményekbe. Az összetett mutató szerkesztésekor azt a harminc elsődleges változót kombináltuk egy sajátos hármas logika szerint, amelyet úgy nyertünk, hogy az ide vonatkozó kilenc kérdésre adott válaszokat összegeztük.*

Az ily módon kialakított összetett mutató az intézményesítettség öt szintjének megkülönböztetését tette lehetővé a szabadidős testedzésben.

- Az első szintet a testedzés teljes hiánya jellemezte. Ide tartoztak mindazok, akik a kutatást megelőző esztendőben sehol, semmikor, egyetlen egyszer sem sportoltak. (Nem sportolók.)

- A második szint azokat foglalta magában, akik nem hagyományos sportágakat űztek, szervezetektől függetlenül, önálló indíttatás alapján mozogtak, gyakran nem is azért, hogy tudatosan edzzék testüket, hanem egészségügyi okokból vagy csupán a maguk szórakoztatására gyógytornásztak, reggeli tornát végeztek, relaxációs gyakorlatokat végeztek, gyógyászati célokból uszkáltak, labdáztak, játszottak a vízben strandolás közben, csónakáztak, sétáltak (túra), kerékpároztak, gyalogoltak, kugliztak, tekéztek, biliárdoztak, hajtották a szobakerékpárt, lábteniszeztek, gumiköteleztek, ugróköteleztek, expanderezték, gördeszkáztak, labdáztak, tollaslabdáztak, vagy éppen táncoltak. (Igazolvány nélkül, nem hagyományos sportokat űzők.)

- A harmadik szintre azokat soroltuk be, akik saját bevallásuk szerint hagyományos sportágakat vagy azok módosított változatait űzték: teniszeztek, asztaliteniszeztek, eveztek, kajakoztak, kenuztak, síeltek, korcsolyáztak, fociztak, kézilabdáztak, kosárlabdáztak, röplabdáztak, jéghokiztak, atletizáltak, tornásztak, úsztak, cselgáncsoztak, karatéztak, birkóztak, bokszoltak, body buildingeztek, súlyt emeltek, vízilabdáztak, ritmikus sportgimnasztikáztak anélkül, hogy tevékenységüket dokumentálták volna. Tehát vagy informális keretek között, szabad téren sportoltak, vagy pályákat, termeket vettek igénybe részben ingyenesen, részben belépő díjat, bérleti díjat fizetve, de tevékenységüknek az utóbbi esetekben sem volt előfeltétele, hogy tagsági könyvet vagy bármiféle igazolványt, igazoló lapot váltsanak. (Igazolvány nélkül, hagyományos sportokat űzők.)

- A negyedik szinthez tartozók legalább egy sportigazolvánnyal rendelkeztek. A kutatást megelőző évben egyetlen egyszer sem versenyeztek, és egyaránt űzhettek hagyományos vagy nem hagyományos sportokat. Az utóbbiból is következik, hogy sportigazolványon nemcsak a tradicionális értelemben vett és csak

---

* Az összetett mutatót a következő kérdésekre adott válaszokból alakítottuk ki:

60. kérdés 69. kérdés 78. kérdés	3 változó
61. kérdés	5 változó
70. kérdés	4 változó
79. kérdés	5 változó
64. kérdés	4 változó
88. kérdés	4 változó
89. kérdés	5 változó

a leigazolt sportolók sportegyesületi tagkönyvei értettük, hanem a fitness klubok, futóklubok, aerobic csoportok, csónakházak, rekreációs központok stb. által kiadott - hosszabb-rövidebb időre érvényes-igazolványokat és igazoló lapokat is. A "nem versenyzés" csak a hivatalos sportversenyekre vonatkozott, a vakáció alatti, vagy a szabadságidőn kívüli baráti versengésekre nem. (Igazolvánnyal sportolók, de nem versenyzők.)

- A legmagasabb, az ötödik szint elérésének kritériuma sportigazolvány birtoklása és legalább egy hivatalos versenyen való részvétel volt.

A fentiekben ismertetett szintek csak a hagyományos versenysport modellben jelentenek - félig-meddig egymásra épülő - hierarchikus sorrendet. A szabadidősporttal kapcsolatban inkább az intézményesítettség különböző módozatairól beszélhetünk. A másfajta integráltság csak a két legalacsonyabb fokon jelent negatív minősítést, a továbbiakon nem, és a legmagasabb szint elérése nem feltétlenül szükséges.

3.2 A francia és a magyar szabadidősport intézményesítettsége

Miután mindkét nemzeti vizsgálati minta valamennyi tagját behelyeztük a megfelelő kategóriába, kiderült, hogy milyen jelentős mértékben különbözik egymástól a két ország szabadidős sportjának intézményesítettsége (25. táblázat).

25. táblázat

A testedzés intézményesítettségének foka

(%)

	Franciák	Magyarok
Nem sportolók	26	56
Igazolvány nélkül,nem hagyományos sportokat űzők	13	24
Igazolvány nélkül, hagyományos sportokat űzők	41	7
Igazolvánnyal sportolók, de nem versenyzők	8	9
Igazolvánnyal sportolók és versenyzők	11	3

A 25.táblázat (és az ide vonatkozó többi táblázat, ábra) a fokozatok teljes értékű bemutatásának igényével készült, ezért a nem sportolók arányait is közli, de erre a témára ebben a fejezetben részletesen nem térünk ki, miután a korábbiakban már körbejártuk.

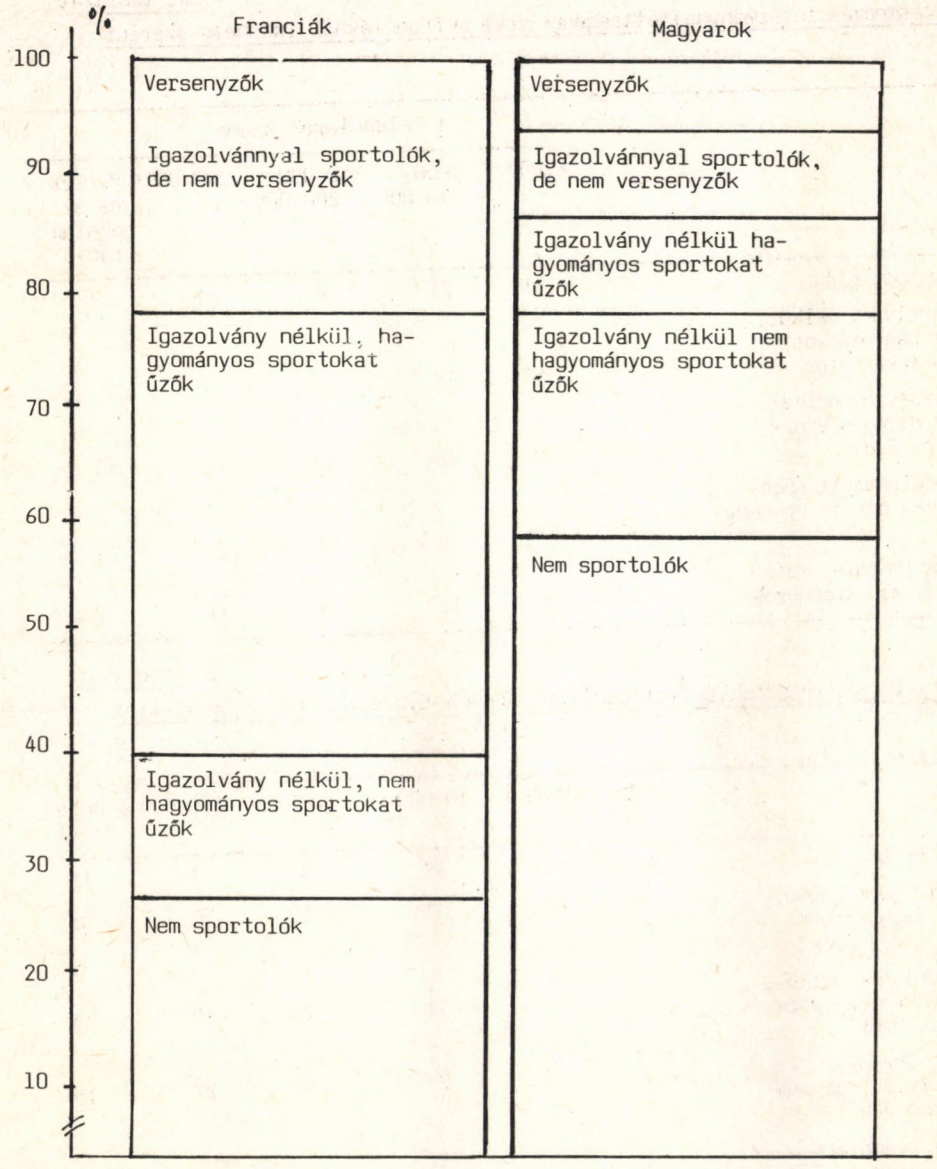
A korábbi adatokból egyértelműen kiviláglik, hogy a franciák sporttevékenysége sokkal nagyobb mértékben integrálódik intézményekbe, mint a magyaroké. A fizikai rekreációval foglalkozó magyarok több mint fele sportintézményektől függetlenül edzi testét. Testgyakorláshoz vagy nem használ sportszereket, vagy ha igen maga vásárolja, általában az egyszerűbbeket, olcsóbbakat. Jobb híján a művelődési intézmények által felkínált szerény mozgáslehetőségeket használja ki, komoly beruházást ritkán enged meg magának. E csoport talán

a "Szegény ember vízzel főz" mondással jellemezhető legjobban. Eljutott a felismerésig, hogy a mozgásszegény életmód tarthatatlan, kialakult a mozgásigénye, meg is tette az első lépéseket a változáshoz, de tetteihez nem kapott intézményi támogatást, egyéni szinten pedig szerény, sőt nem ritkán szegényes körülményeiből pedig csak ennyire futotta. Megjegyzéseinkkel nem ennek az integrációs foknak a létjogosultságát akarjuk megkérdőjelezni. Erre a lépcsőfokra is szükség van, nem a másfajta módozatok helyett, hanem mellette. Azt elfogadjuk, hogy bizonyos életkorokban, egészségügyi állapotban, magánéleti szituációban nem hágható át, azt azonban semmiképpen sem tartjuk szerencsésnek, ha egy ország szabadidősportja ilyen méretekben megragad ezen a szinten. A franciáknál nemcsak azért más a helyzet, mert a sportoló népességnek alig egyötöde sorolható ebbe a kategóriába, hanem azért is, mert más a "nem hagyományos sportok" köre. Gazdagabb, átvitt értelemben és szó szerint is: benne van a lovaglás saját lovon, a vitorlázás, a szörfözés a saját hajón, a vadászat saját lőfegyverrel stb. Ezen túl a második szinten megmutatkozó egyenlőtlenségek, hozzávéve az első szintet, azt eredményezik, hogy amíg a franciaországi szabadidősport intézményesítettsége 39 %-ban alacsony fokú, addig a magyarországi 80 %-ban! Hangsúlyozni kívánjuk, hogy koncepciónkban az intézményesítettség nem azonos az irányítottsággal, a szervezettséggel. A gond nem az, hogy az állampolgárok önállóan szervezik meg fizikai rekreációjukat, hanem az, hogy választásukat behatárolja az intézményi háttér hiánya. Az a tény, hogy a magyar lakosság 80 %-a egyáltalán semmilyen formában nem integrálódik sportintézményekbe azt is jelenti, hogy a hazai szabadidősport modell ilyen mértékben működésképtelen. Az 5. ábrán jól látható, hogy a franciáknál a 80%-ba még a harmadik szint is belefér.

A legdöntőbb differencia a két ország szabadidősportjának intézményesítettségében éppen a harmadik fokon található: a franciák 41, a magyarok 7%-a került ebbe a kategóriába, ahol egyrészt domináns az egyéni kezdeményezés és önálló végrehajtás, másrészt párosul az önszerveződés, valamint sportintézmények szervezőmunkája. Fontos mozzanat, hogy a szervezőmunka nem tagtoborzásban, felesleges adminisztrációban merül ki, hanem a kínálat megteremtésében. A legszélesebb körű kínálat és önállóság a párizsi szabadidősportban mutatkozik, de a többi településtípuson is ennek a foknak a részesedése a legmagasabb, mégpedig abban a formában, hogy minél nagyobb lélekszámú a település, annál nagyobb mértékű (26. táblázat).

Ugyancsak együtt jár az intézményesítettség harmadik szintjén a sportolók számának emelkedése Franciaországban az iskolai végzettség növekedésével: az egyetemi diplomások majdnem kétszer annyian tartoznak ehhez a kategóriához, mint az olyanok, akik nyolc osztályt sem jártak, de a többi iskolafoknál is jól nyomon követhető a szaporodás. A magyarok hiába iskolázottabbak, nem öntevékenyebbek, és még ha gyakrabban keresnek is, akkor se nagyon találnak több uszodát, bérelhető teniszpályát, egyszeri belépővel igénybe vehető rekreációs központot, kondicionáló termet (28. táblázat).

Társadalmi hovatartozás szerint annyiban módosul a kép, hogy az aktív népességből mindkét országban a szellemi foglalkozásúak preferálják leginkább, a mezőgazdasági fizikai munkások pedig a legkevésbé ezt a formát, bár az utóbbi megállapítás a franciáknál csak más foglalkozási csoportokhoz képest igaz, az intézményesítettség más fokain sportoló francia mezőgazdasági fizikai munkásokhoz viszonyítva nem (29. táblázat).



5. ábra

A szabadidős testedzés intézményesítettségének foka

26. táblázat

A testedzés intézményesítettségének foka a franciáknál lakóhely szerint

(%)

	A települések száma				
	> 2000	2000- 50 000	50 000- 200 000	200 000 <	Párizs és az agglomeráció
Nem sportolók	33	27	26	24	17
Igazolvány nélkül, nem hagyományos sportokat űzők	18	14	12	13	10
Igazolvány nélkül, hagyományos sportokat űzők	35	38	42	42	53
Igazolvánnyal sportolók, de nem versenyzők	5	8	8	10	11
Igazolvánnyal sportolók és versenyzők	12	12	11	11	8

27. táblázat

A testedzés intézményesítettségének foka a magyaroknál lakóhely szerint

(%)

	> 5000	5000-	10 000-	50 000	100 000 <	Budapest
Nem sportolók	82	73	49	33	7	31
Igazolvány nélkül, nem hagyományos sportokat űzők	9	20	15	23	41	34
Igazolvány nélkül, hagyományos sportokat űzők	3	1	11	23	19	13
Igazolvánnyal sportolók, de nem versenyzők	5	4	22	17	22	15
Igazolvánnyal sportolók és versenyzők	1	2	3	4	11	7

28. táblázat

A testedzés intézményesítettségének foka iskolai végzettség szerint

(%)

	Befejezetlen általános iskola		Általános iskola		Középfokú iskola		Főiskola, egyetem	
	Franciák	Magyarok	Franciák	Magyarok	Franciák	Magyarok	Franciák	Magyarok
Nem sportol	41	69	32	72	22	47	14	31
Igazolvány nélkül, nem hagyományos sportokat űzők	17	18	17	14	10	31	10	38
Igazolvány nélkül, hagyományos sportokat űzők	27	7	38	6	47	8	53	3
Igazolvánnyal sportolók, de nem versenyzők	8	4	5	7	8	10	12	20
Igazolvánnyal sportolók és versenyzők	7	2	8	1	13	3	11	9

A 29. táblázatból az is látható, hogy a francia és magyar magánvállalkozók, kiskereskedők között is óriási a differencia az utóbbiak kárára (49%, illetve 9 %), amit anyagi helyzetük, valamint munkaidejük mennyisége és szerkezete teljesen megmagyaráz.

Úgy tűnik, a mennyiségi növekedés ezen a szinten a franciáknál minőségi átalakulásba csapott át és újfajta igények valamint gyakorlat létrejöttét jelzi. Az emberek fizikai rekreációjuk megválasztásakor a versenysportból megismert sportágakat, mozgásfajtákat vagy ezek módosított változatait részesítik előnyben, de testedzésük végzésekor nem követik a versenysportból átvett modelleket. A modern élet ritmusához rugalmasabban alkalmazkodó szervezeti formákat preferálnak. Olyan sportlétesítményi, sportintézményi háttérre van egyre növekvő és részben fizetni is tudó és akaró kereslet, amely alapvetően szolgálatató jellegű, folyamatosan biztosítja az egyének szabad választását térben, időben, tevékenységfajtákban, s lehetővé teszi, hogy az egyén adminisztrációs megkötöttségek nélkül, ha akar (és a jelek szerint akar), másoktól függetlenül, magányosan is sportolhasson.

A magyarok meglehetősen messze vannak ettől a szinttől (7 % magyar, szemben a franciák 41 %-ával). A népesség többsége még csak nem is tud az integráció azon formáiról, amelyek a franciáknál mindennaposak. Mivel nem ismernek más mintákat, a szabadidős sporttevékenységet is a konzervatív modellben képzelik el, a hagyományos "szocialista" sportegyesülethez kapcsolódva. Igen kevesen gondolják azt, hogy sportkluboktól függetlenül is lehet testgyakorlással foglalkozni (30. táblázat).

29. táblázat

A testedzés intézményesítettségének foka foglalkozás szerint

(%)

		Szellemi foglalkozásúak	Ipari fizikai foglalkozásúak	Fizikai dolgozók mezőgazdaságban	Kisiparosok, kiskereskedők	Tanulók	Nyugdíjasok	Inaktív dolgozók
Nem sportol	F	20	33	47	22	10	40	30
	M	22	49	90	68	30	92	63
Igazolvány nélkül, nem hagyományos sportokat űzők	F	11	13	18	11	5	25	16
	M	44	40	6	23	45	8	33
Igazolvány nélkül, hagyományos sportokat űzők	F	49	35	30	49	45	29	42
	M	13	8	4	9	21	0	0
Igazolvánnyal sportolók, de nem versenyzők	F	9	6	2	11	14	4	6
	M	11	3	0	0	4	0	0
Igazolvánnyal sportolók és versenyzők	F	12	13	2	8	26	2	6
	M	3	7	0	0	0	0	0

Jelölések: F= franciák,
M= magyarok.

30. táblázat

Szükséges-e belépni egy sportklubba azért, hogy sportoljunk?

(%)

Vélemények	Franciák			Magyarok		
	Férfiak	Nők	Összesen	Férfiak	Nők	Összesen
Igen	68	68	68	88	83	85
Nem	27	25	26	4	11	8
Nincs véleménye	4	5	4,5	6	6	6

Noha a magyaroknál kevesebben, a franciáknál is viszonylag sokan vélekednek úgy, hogy a sportoláshoz szükséges a sportegyesületi tagság. Náluk azonban a sportegyesületek funkciója sokkal változatosabb, s a sportklubok nem kizárólag a versenysport szolgálatában állnak. Többen is tagjai sportszervezeteknek, mint a magyarok (főként a férfiak), de ezek jórészt fitness klubok, rekreációs klubok (31. táblázat).

31. táblázat

Sportegyesületi (fitness klub) tagok aránya

(%)

Státus	Franciák			Magyarok		
	Férfiak	Nők	Összesen	Férfiak	Nők	Összesen
Nem tag	78	89	83	91	93	92
Tag	18	9	13	8	6	7
Tisztségviselő	4	1	2	0,4	0,0	0,2

Ennek ellenére a sportolás intézményesítettségének "klasszikus" módozatai közül (kategórizálásunk szerint a negyedik és ötödik fok) az egyiket, pont azt, amelyik sportigazolványhoz köti a testedzést, de versenyzéshez nem, a magyarok preferálják valamivel jobban (9 % szemben 8 %-kal). A hasonlóság nem ennyire közeli, ha nemenként is elemezzük az adatokat (32. táblázat).

32. táblázat

A testedzés intézményesítettségének foka nemenként

(%)

	Franciák		Magyarok	
	Férfiak	Nők	Férfiak	Nők
Nem sportol	23	29	51	62
Igazolvány nélkül nem hagyományos sportokat űzők	12	15	21	29
Igazolvány nélkül, hagyományos sportokat űzők	39	43	10	3
Igazolvánnyal sportolók, de nem versenyzők	9	7	14	5
Igazolvánnyal sportolók és versenyzők	17	6	4	2

A férfiak mindkét országban jobban ragaszkodnak a sportegyesületi tagkönyvhöz, de Magyarországon a különbség lényegesen nagyobb. Az ellenben rokonvonás a két nemzetnél, hogy az intézményesítettség két alsó szintjén a nők, a további szinteken általában a férfiak vannak többségben. Az eltérések a nemek integráltsága között a sportintézményekben a magyaroknál a harmadik, negyedik szinten, a franciáknál az ötödiken a jelentősebbek. A legnagyobb meglepetést ez utóbbi szint népszerűsége okozta a franciák körében (11 % szemben 3 %-kal). Azon tapasztalataink alapján, melyek szerint a magyarok sportintézményekbe való integrálódásuk során elsősorban a hagyományos modelleket ismerik és követik, azt gondoltuk volna logikusnak, ha náluk kötődik össze leginkább az igazolvány birtoklása és a versenyzés. Akkor értettük meg, hogy feltételezésünk miért volt téves, amikor életkoronként is tanulmányoztuk a testedzés intézményesítettségét (33. táblázat).

A 33. táblázatból egyértelműen látható, hogy 50 év felett a magyaroknál az intézményesítettség legalacsonyabb szintjei uralkodnak. Idős korban a franciáknál is gyakoriak ezek a formák, de náluk a harmadik fajta módozat ("igazolvány nélkül, hagyományos sportokat űznek") is egész magas arányban elterjedt. A negyedik és ötödik szinten viszont ők is alig-alig, a magyar időskorúak pedig egyáltalán nem találhatók. A sportigazolvány versenyzés nélkül és versenyzéssel a fiatalabb korosztályok sajátja. A versenyzők kategóriája a magyaroknál is, franciáknál is magában foglalta a leigazolt versenyzőket. A franciáknál mellettük nagy számban bekerültek olyanok is, akik csak szabadidejükben sportolnak és vetélkednek. A magyarok egyfelől valószínüleg azért tartoznak ebbe a csoportba ilyen kevesen, mert a kedvtelésből sportolóknak rendkívül kevés alkalmuk nyílik versenyzésre a magyar sportszervezetekben. Másfelől az is elképzelhető, hogy a teljesítményorientált társadalomban élő franciáknál a versenyszellem még a sport területén is erősebb.

33. táblázat

A testedzés intézményesítettségének foka életkoronként

(%)

		Életkor				
		12-17	18-34	35-49	50-64	65<
Nem sportol	F	10	20	28	36	47
	M	32	43	55	83	90
Igazolvány nélkül, nem hagyományos sportokat űz	F	5	9	12	22	27
	M	31	33	26	14	11
Igazolvány nélkül, hagyományos sportokat űz	F	44	47	43	36	21
	M	16	6	6	2	0
Igazolvánnyal sportol, de nem versenyez	F	13	8	9	4	4
	M	18	12	11	0	0
Igazolvánnyal sportol és versenyez	F	27	15	9	2	2
	M	3	7	2	0	0

Jelölések: F= franciák, M= magyarok.

Azt a feltevésünket, hogy a magyaroknál az ötödik szinthez tartozók zöme "profi" sportoló, a franciáknál viszont az igazolvánnyal sportolók és versenyzők között azok vannak többségben akik szórakozásból, felüdülésből versengenek az is alátámasztja, ahogyan a sportolók aránya megoszlik a munkáról alkotott vélemények szerint a két nemzetnél (34. táblázat).

Mindkét országban kevesebb olyan ember sportol és versenyez, aki mindennapi munkáját elkerülhetetlen robotként éli át, de a magyaroknál határozottabb összefüggés látszik a munkaundor, illetve a munkaszeretet és a versenyzés vállalása között. Ehhez mintha az is hozzájárulna, hogy a "profi" versenyző magyaroknak a sportolás a megélhetésért folytatott, kötelező jellegű tevékenység.

34. táblázat

Az intézményesítettség legmagasabb fokán sportolók és versenyzők aránya, a munkáról alkotott vélemények szerint

(%)

Vélemények	Franciák	Magyarok
A munka robot, amelyet kötelességből végzünk, hogy pénzt szerezzünk a megélhetéshez	8,8	1,9
A munka normális társadalmi kötelezettség	11,9	2,1
A munka érdekes, az élet értelmét adó tevékenység	11,8	4,2

Áttekintve a szabadidősport intézményesítettségét a két országban a következő sajátos ellentmondást tartjuk a legjellemzőbbnek: Franciaországban a lakossági testedzés intézményi háttere nagyjából biztosított, de maga a testgyakorlás nem intézményesített, hanem önszervezésen alapuló individuális tevékenység. Magyarországon a központi hatalom a társadalmi életnek ezt a területét is kézbe akarta tartani, és nem bízta az emberek öntevékenységére. Megpróbálta irányítani, ellenőrizni, de anélkül, hogy akár a sportlétesítményeket, akár a szervezett sportolási lehetőségeket ténylegesen megteremtette volna. A francia példa - és más, jól működő nyugat-európai sportmodell - ismeretében joggal lehet remélni, hogy a napjainkban zajló politikai rendszerváltás jónéhány velejárója, például a központi irányítás és ellenőrzés gyengülése vagy megszűnése, a decentralizáció, a demokrácia, a helyi önkormányzatok és az állampolgári felelősség szerepének növekedése Magyarországon is minőségileg új helyzetet hozhat létre a szabadidősport számára. Az új szituációban a lakossági testedzés különösebb anyagi beruházás nélkül is kedvező irányba változhat, annak kísérőjelenségeként, hogy az emberek megtanulnak aktívabban részt venni önmaguk és környezetük sorsának irányításában az élet más területein. Természetesen nagyfokú leegyszerűsítés lenne azt vélelmezni, hogy a politikai változásokat automatikusan követi a legcsekélyebb előrelépés is a szabadidősportban. Ez nyilvánvalóan összetett, bonyolult folyamat, amelynek egyik döntő láncszeme az, hol foglal helyet a fizikai rekreáció a társadalmi értékrendben. Ezért napjainkban még fokozottabb a felelőssége mindazoknak, akik a társadalmi értékrendet befolyásoló pozícióból hallatják szavukat a magyar szabadidősport jelenéről és jövőjéről, mint bármikor az elmúlt évtizedekben.

4. Testedzési szokások

A sportbeli esélyegyenlőséget és a szabadidősport intézményesítettségét tárgyaló részekben általános gazdasági, társadalmi, kulturális, sportpolitikai összefüggések feltérképezésére törekedtünk. Kísérletet tettünk néhány elvi kérdés tisztázására és annak feltárására, hogyan szerveződik rendszerbe a sporttevékenység mint társadalmi tevékenység. Ebben a fejezetben konkrét,

gyakorlati problémákkal foglalkozunk. Viszonylag teljes részletességgel megpróbáljuk bemutatni a vizsgált populációk testedzésének körülményeit, a helyszínt, az időpontot, a partnereket, a végzett mozgásfajtákat stb. Miután beszámolónkat a gyakorlat előmozdítása vezérli, a hangsúlyt a magyar adatok közlésére helyezzük.

A magyar népesség tényleges sportolási, testedzési szokásairól évtizedeken át vajmi keveset tudtunk. A közelmúltban készült el két olyan tanulmány, amely bizonyos vonatkozásokban referenciaértékeket és igen sok hasznos információt szolgáltat a magyar lakosság szabadidős sporttevékenységéről /Takács, 29, Laki-Lakatos-Újvári, 18/. Miután azonban mindkét írás az 1986-os statisztikai időmérleg vizsgálat másodlagos elemzésére épült, természetszerüleg nem térhetett ki olyan részkérdésekre, amelyek megismerése csak célirányos, intenzív módszereket alkalmazó kutatások segítségével lehetséges. Ezért úgy látjuk, hogy dolgozatunk egyrészt új területekre vezeti el az olvasót, másrészt a már feldolgozott témák is új megvilágításba kerülnek a nemzetközi összehasonlításban.

A testedzési szokásokat nem általában kívánjuk leírni, hanem konkrét, elvégzett testgyakorláshoz kapcsoltan, a tér és az idő dimenziója mentén. Ennek megfelelően külön elemezzük a szabadságidő alatti és a nem szabadságidő alatti sportolást, s az utóbbinál megkülönböztetjük az otthoni és a házon kívüli fizikai rekreációhoz fűződő szokásokat.

4.1 Testedzési szokások nem szabadságidőben

4.1.1 Testedzési szokások házon kívül

Emlékeztetnünk kell arra, hogy a "házon kívüli testedzők" kategóriájához azokat soroltuk, akik a kutatást megelőző esztendőben legalább egyszer elmentek otthonról sportolni mindennapi életvitelük során. Ez volt az egyetlen kritérium, a gyakoriság, a mozgásfajta, a helyszín nem számított.

A 2.1 fejezetben - más összefüggésben - jeleztük, hogy a franciák 51 %-a a (férfiak 61 %-a, a nők 50 %-a), a magyarok 29 %-a (a férfiak 35 %-a, a nők 23 %-a) került ebbe a csoportba. A továbbiakban megpróbáljuk tartalommal megtölteni ezeket az általános tendenciákat tükröző számokat, hiszen egyáltalán nem mindegy: alkalmi, vagy rendszeres sportolók húzódnak-e meg mögöttük.

A házon kívüli testedzést végzők több mint a fele a franciáknál is és a magyaroknál is legalább nyolc hónapban foglalkozott fizikai rekreációval. A sportoló francia férfiak 58 %-a, a nők 55 %-a. A magyarokra vonatkozó arányokat az alábbi táblázat tartalmazza (35. táblázat).*

*Az alacsony proporcionális értékek miatt úgy ítéltük meg, hogy ebben a témakörben tizednyi eltérésnek is jelentősége van, ezért ebben a fejezetben tizedesszámokban közöltük az eredményeket.

35. táblázat

Hány hónapban sportoltak a magyarok házon kívül?

(%)

Hónapok száma	Férfi	Nő	Összesen
1	0,8	0,0	0,4
2	0,0	0,9	0,4
3	0,9	1,1	1,0
4	1,8	1,2	1,5
5	0,6	0,4	0,5
6	2,8	1,5	2,1
7	1,6	0,4	1,0
8	2,9	1,5	2,2
9 vagy annál több	16,1	11,9	14,0

A megfelelő csoportok elemszámai a magyaroknál lényegesen alacsonyabbak, mint a franciáknál. A megtévesztő hatást elkerülendő a 35. táblázatban (és a fejezet további táblázataiban) nem a sportolók, hanem a teljes minta (al-minták) létszámához viszonyítva számoltuk ki a százalékos értékeket, amelyek nagyságrendje természetesen nemcsak az össznépességet reprezentáló 100 %-kal, hanem a sportolók számát kifejező százalékos értékekkel is összevethető. (Jelen esetben a férfiaknál a 35 %-kal, a nőknél a 23 %-kal és az összesítettben a 29 %-kal.)

E rövid módszertani kitérő után újra konstatálhatjuk, hogy a francia és magyar testedzők rendszerességében közel állnak egymáshoz, az eltérés a másik póluson van. A sportoló francia férfiak 15 %-a, a nők 20 %-a nem edzi testét csak három hónapban vagy attól rövidebb ideig. A magyaroknál lényegesen alacsonyabb ez az érték (5 %, illetve 9 %). A magyarok tehát kevesebben végeznek testgyakorlást házon kívül, mint a franciák, de több közöttük az állandó sportoló. Erre utal az is, hogy havi bontásban is kevés a ritkán sportoló magyar (36. táblázat).

A 36. táblázat adataiból látható, hogy a teljes népességen belül több a gyakrabban edző férfi, mint nő a magyaroknál. A franciáknál a gyengébb nem képviselői a kitartóbbak, a sportoló nők 72 %-a, a sportoló férfiak 66 %-a végez testgyakorlást legalább egyszer hetente. Megnyilvánul a francia nők szívóssága abban is, hogy többen edzenek közülük mindennap, mint a francia férfiak (5,7 %, szemben 4,9 %-kal). A magyar testedzőknél e téren figyelhető meg a legjelentősebb eltérés a két nem sportjában: hatszor annyi férfi tud és/vagy akar naponta edzeni, mint nő (37. táblázat).

36. táblázat

Milyen gyakran sportoltak a magyarok házon kívül?

(%)

Gyakoriság	Férfiak	Nők	Összesen
Ritkábban mint havonta egyszer	0,1	1,9	1,5
Havonta egy-két alkalommal	6,3	3,3	4,8
Hetente egyszer	9,7	5,4	7,5
Hetente kétszer-háromszor	9,9	10,0	9,9
Gyakrabban	8,7	1,9	5,3

37. táblázat

A hét melyik napján sportoltak a magyarok házon kívül?

(%)

	Férfiak	Nők	Összesen
Csak hétvégén	7,1	3,5	5,3
Csak hét közben	5,9	9,8	7,9
Hétvégén is, hét közben is	8,3	5,6	6,9
Mindennap	10,6	1,7	6,1

A 37. táblázatból az is kitűnik, hogy a magyar férfiak a hétvégi sportolásnál is előnyösebb helyzetben vannak. Még mindig gyakori az a családi "munkamegosztás", mely szerint szombat, vasárnap az asszonyok a hét folyamán a háztartásban felgyülemlett feladatokat kötelesek ellátni, a férfiak pedig hobbijuknak szentelhetik a víkendet. A hétvégeken a franciáknál is a férfiak a sportosabbak, de náluk a nők szerdán (ami Franciaországban iskolaszüneti és részben pihenőnap) revansot vesznek, és ők foglalkoznak többet a fizikai rekreációval.

A franciáknál a napszak megválasztása is kiegyenlítettebb a két nemnél, megközelítőleg azonos és viszonylag nagy számban sportolnak délelőtt és délután. A magyaroknál lényegesen kevesebben edzik testüket reggel és délelőtt. Délután pedig, főként a férfiaknál a későbbi órákra tolódik a sportolás. A családi élet szervezői, összefogói ekkor is a nők: harmadannyi magyar nő képes időt szakítani este házon kívüli sportolásra, mint magyar férfi (38. táblázat).

38. táblázat

Mely napszakban sportoltak a magyarok házon kívül?

(%)

Napszak	Férfi	Nő	Összesen
9 óra előtt	2,9	1,2	2,05
9 - 12 óra között	2,7	1,5	2,1
12 - 14 óra között	1,2	0,4	0,8
14 - 17 óra között	7,1	4,4	5,8
17 - 20 óra között	12,0	4,2	8,1
20 óra után	2,4	2,9	2,6

A magyar nőket nemcsak a testedzés napjának és időpontjának, hanem egyéb körülményeinek megválasztásánál is erősebben korlátozzák a külső feltételek, mint a magyar férfiakat. Így például ritkábban áll módjukban, hogy barátaikkal együtt sportoljanak és relatíve gyakrabban végeznek egyedül testgyakorlást (39. táblázat).

39. táblázat

Kivel sportoltak a magyarok házon kívül?

(%)

	Férfi	Nő	Összesen
Egyedül	4,1	6,9	5,6
Családtagokkal	4,0	2,5	3,2
Barátokkal, szomszédokkal, sporttársakkal	25,6	12,3	18,8
Családtagokkal is, barátokkal stb. is	2,1	0,6	1,4

Azt nemigen tudtuk eldönteni, hogy mennyi magyar nő sportol egyedül azért, mert erre vágyik, mert szándékosan a magányos sporttevékenységet részesíti előnyben és mennyien teszik ezt kényszerből. Bár az látszik valószínűnek, hogy az újra fogékony, a modern mozgásfajtákat egyedül is elsajátítani képes nők vannak többen, akik inkább hajlandók áldozatot hozni, mint a férfiak, az sem kizárt, hogy a teljes munkaidőben, majd az otthoni, "második műszakban" agyonhajszolt nők egy részének akkor igazán kikapcsolódás a testgyakorlás, ha egyedül végzi. Erre lehet következtetni abból a szokásból is, hogy valamivel kevesebb

magyar nő sportol családtagjaival, rendszerint gyerekeivel együtt házon kívül, mint magyar férfi. Franciaországban - a nem dolgozó vagy félállásban levő - anyák sportolnak többször otthonukon kívül lányaikkal és fiaikkal is, mint az apák (három az egyhez az arány). Általában Magyarországon is az anyák foglalkoznak többet gyermekeikkel, de a hagyományos modellben az anya otthon a házimunkákat végzi, nem ritkán leányával, miközben az apa sportolni megy, gyakrabban a fiával. A nők házon kívüli fizikai rekreációja családtagok nélkül, abban a formában, hogy távollétükben az apák ügyelnek a gyerekekre új színfolt és jórészt fiatalabb és magasabb társadalmi státusú családokban fordul elő.

Franciaországban mindkét szülő többször viszi magával sportolni gyermekét, mint nálunk, s nemcsak azért, mert erre több alkalmuk nyílik, hanem mert más a hozzáállásuk. Más kérdés, hogy a házon kívüli sportolás nem a családi integráció színtere egyik országban sem. Mind Magyarországon, mind Franciaországban a szomszédok, barátok, sporttársak a leggyakoribb partnerek a szabadidősportban. Markáns különbséget mindössze abban fedezhetünk fel, hogy a franciák nagyobb arányban edzik testüket társak nélkül, magányosan. Szakmai irányítást, tanácsadást is kevesebben vesznek igénybe, főként a férfiak. Edzők, testnevelő tanárok, majdnem kétszer annyi francia nő sportolását segítik, mint férfiét. A sporttársak szakmai véleményére jobbára a férfiak adnak, de ők sem túl sokan.

Két területen hasonló a helyzet a magyaroknál is: kétszer annyi magyar férfi sportol szakvezető nélkül, mint magyar nő. A sporttársak tanácsaira a magyarok sem túl sokan alapozzák testedzésüket, de a férfiaknak itt is fontosabbak a társak szakmai észrevételei, mint a nőknek. A harmadik kérdésben, az edzői, testnevelő tanári irányítás igénybevételében Magyarországon kisebbek a nemek közötti különbségek (40. táblázat).

40. táblázat

Ki irányította a magyarok házon kívüli sportolását?

(%)

	Férfi	Nő	Összesen
Senki	22,1	11,0	16,5
Sportszakember (edző, oktató, testnevelő stb.)	8,9	8,1	8,5
Egy másik sportoló, testedzést végző	4,7	2,9	3,8

Jelentősebb eltérések vannak a két nemzet között a tekintetben, hogy hol sportolnak. A franciáknál legtöbben - a sportoló férfiak egyharmada, a nők egynegyede - a lakásukhoz legközelebb levő természeti környezetet választja. Csak ezután következnek a sportklubok, hasonló arányban a férfiaknál és a nőknél, majd a közvetve (például tanfolyamdíj révén) vagy közvetlenül (például pályabérléssel, uszodai belépővel) megfizetett sportolási helyszínek, ahol a nők fordulnak elő nagyobb számban. A sort a kisszámú, magántulajdont képező pályák zárják a munkahelyi sportlétesítményekkel együtt, amelyek a franciáknál alig jönnek szóba a testedzés helyének megválasztásánál.

A saját maguk által megfizetett uszodák, termek, pályák a magyaroknál is megelőzik a munkahelyi sportlétesítmények használatát, de náluk a férfiak áldoznak többet anyagilag a sportra. Az első számú helyszín a sportklub, a természeti környezet a negyedik helyre került (41. táblázat).

41. táblázat

Hol sportoltak a magyarok házon kívül?

(%)

Helyszín	Férfiak	Nők	Összesen
Sportklub	11,6	5,4	8,5
Munkahely, iskola	6,1	4,2	5,1
Különböző, megfizetett sportlétesítmények	7,7	5,8	6,3
Különböző, ingyenes sportlétesítmények	3,3	1,9	2,7
Közterület, természeti környezet	5,9	4,0	4,9
Egyéb helyszín	1,4	0,6	1,0

A sportolási szokások összevetése során a legváratlanabb eredmény számunkra az volt, hogy bár a franciák lényegesen jobban vannak ellátva a szabadidősportot kiszolgáló sportlétesítményekkel, a legnagyobb eltérést nem ez okozza a testedzés helyével kapcsolatban. Ebből a szempontból az sem látszik sarkalatos kérdésnek, milyen a lakosság anyagi teherbíróképessége, hiszen nem túl sokkal több francia fizet testedzésért, mint magyar. A döntő különbség a természeti környezet kihasználásában van. Úgy tűnik, hogy a francia szabadidősport fejlődésének ez az egyik titka, a "visszatérés" a természethez. A kutatási tapasztalatok arra engednek következtetni, hogy a fejlett ipari államokban újra és újra felerősödő folyamat, amelyben az ember a civilizációs ártalmak, a modernizáció, az urbanizáció káros következményei elöl a természethez menekül Franciaországban az utóbbi 10-15 évben összekapcsolódott a sportolással. Felértékelődtek az erdőkben, ligetekben, parkokban, mezőkön végezhető mozgásfajták, miután már nem csupán fizikai, hanem lelki szükségleteket is kielégítenek.

A félreértések megelőzése végett hangsúlyozni kívánjuk, hogy itt nem egyszerüen futásról, gyaloglásról, kerékpározásról stb. van szó a természeti környezetben. Ez csak felszín, amelyből tévedés lenne arra következtetni, hogy a szabadidősport hatékony fejlesztéséhez elegendő hazánkban a lakosságot a természet újra felfedezésére bíztatni. A francia sikerek mögött gyökeresen más szemlélet húzódik meg, a természeti környezet megbecsülése, védelme és alkalmassá tétele a sportolásra (is).

Magyarországon a nyugat-európai környezetvédő mozgalmak több évtizedes késéssel éreztették hatásukat. A nem régóta működő hazai "zöldek" tevékenységét - amennyire meg tudjuk ítélni - úgy motiválják a politikai és kulturális törekvések, hogy a testkultúra kimarad a képből. Valójában persze nem is az hiányzik, hogy gyarapodjék a magyar lakosság fizikai állapotáért kinevezhető

és számon kérhető felelősök köre, hanem a témakör komplex össztársadalmi kezelése. Ennek az állapotnak a megszüntetéséért kellene az eddigieknél sokkal tudatosabban fáradozni. Multiszektorális és multidiszciplináris megközelítésben kísérletet kellene tenni egy olyan hosszú távú koncepció kidolgozására, amely megfelelő elméleti megalapozás után felvázolná, hogyan, mi módon lehetne elősegíteni a testedzés értéknövekedését a magyar társadalomban, s azt, hogy ezzel összefüggésben új szemlélet hatoljon be a társadalmi élet minden szférájába.

A sportolás helyszíne általában az egyének által választott sportoktól függött, valamint attól, hogy a lakásuktól milyen távolságra voltak a testedzési lehetőségek az adott sportokban. Ugyanakkor a fordítottja sem volt ritka, amikor is bizonyos sportpályák, edzőtermek, uszodák, parkok stb. közelsége miatt kötelezték el magukat az emberek egy-egy sportág mellett, vagy éppen azért mondtak le a vágyott sportágakról - alkalmasint egyáltalán a testedzésről - mert lakásuktól messze voltak az igényeiknek megfelelő sportlétesítmények.

Magyarországon a testedzők közül többen jártak gyalogszerrel sportolni, mint Franciországban (a férfiak 34 %, illetve 13 %-a, a nők 26%, illetve 8,5%-a), de nem azért, mintha itt több sportolási alkalom lenne a lakások közelében. Inkább arról van szó, hogy a franciák közül többen vállalják a közlekedést, amit viszont két ok miatt is sokkal könnyebben megtehetnek, mint a magyarok. Az egyik: a házon kívül sportoló franciáknak több mint fele 15 percen belül eléri testedzésének színhelyét: a férfiak 55 %-a, a nők 61 %-a. A magyaroknál a férfiak 14 %-a, a nők 9,1 %-a van hasonlóan kedvező helyzetben. A másik ok, amiért a magyarok mutatkoznak áldozatkészebbeknek az, hogy a franciák rendszerint gépkocsival mennek sportolni. A saját gépkocsival rendelkezőknek Magyarországon is nagyobb esélye van a házon kívüli testedzésre, de nálunk ez az előny sokkal kevesebbnek adatik meg és sokkal inkább társadalmi státustól függ. Így például háromszor annyi magyar férfi használ gépkocsit sportolásba menet-jövet, mint magyar nő (42. táblázat). Vagy egy másik példa: a magyar falvakban, községekben még a magyar városokhoz képest is elképesztően kevesen veszik elő az autót azért, hogy sportolni menjenek például a közeli kisvárosba. Furcsa módon így van ez a kerékpárral is (43. táblázat). Az igazság kedvéért ehhez hozzá kell tenni, hogy feltételezhetően a legközelebbi városka nem is fogadóképes erre.

A hasonló sporttörténeti múlt, a sporthagyományok továbbélésének következményeként a házon kívül űzött sportágak köre fő vonalaiban megegyezik a két országban. A magyar választék mégis szegényesebb, mert hiányoznak belőle olyan mozgásfajták, amelyek Nyugat-Európában az utóbbi években rohamosan terjedtek (például erőfejlesztő gyakorlatok különböző modern gépek segítségével, relaxációs gyakorlatok, elektromos izomerősítő gyakorlatok, squash). Ezeket egyébként a francia kutatók összefoglalóan "Testkulturális gyakorlatoknak" nevezték, és így jelölték a táblázatokban. Pontosabban nem ismeretlenek teljesen ezek a mozgásfajták Magyarországon sem, de csak egészen zárt körben, és még a jól felszerelt kondicionáló termekben is csak újabban kezdenek feltűnni a legmodernebb gépek.

42. táblázat

Milyen közlekedési eszközzel jártak sportolni házon kívül a magyarok?

(%)

Közlekedési eszköz	Férfiak	Nők	Összesen
Tömegközlekedési eszköz	9,9	8,5	9,1
Gépkocsi	9,5	3,1	6,2
Kerékpár	2,8	2,1	2,4
Egyéb (kismotor, motorkerékpár stb.)	1,3	1,3	1,3
Gyalog	11,9	6,1	8,9

43. táblázat

Milyen közlekedési eszközökkel mentek sportolni házon kívül a magyarok a különböző lakóhelyeken?

(%)

Lélekszám	Gyalog	Tömegközlekedési eszközzel	Gépkocsival	Kerékpárral	Egyéb módon (kismotorral, motorkerékpárral stb.)
> 5000	3,7	2,4	1,0	0,7	0,3
5000-10 000	3,0	1,0	1,0	1,0	1,0
10 000-50 000	12,6	4,6	5,8	4,2	2,1
50 000-100 000	10,4	9,3	13,9	5,8	0,0
100 000 <	12,5	29,4	8,9	1,7	0,9
Budapest	12,6	17,7	12,1	2,5	3,0

A magyaroknál a sportág (és mozgás) készlet nemcsak össznépi, hanem egyéni szinten is szűkösebb. Erről úgy szereztünk tudomást, hogy az adatgyűjtés során a megkérdezetteknek arról a négy sportágról (mozgásfajtáról) kellett rangsorba állítva beszámolniuk, amely a kutatást megelőző évben a leggyakrabban szerepelt programjukban. A magyarok rendre megálltak az első, jó esetben a második felemlítése után, a franciák zömmel felsorolták a harmadikat, sőt

a negyediket is. A házon kívül űzött sportok elterjedtségét közös megegyezéssel úgy állapítottuk meg, hogy összegeztük az első három helyre tett sportágakat (44. táblázat).

A 44. táblázatban azokat a sportokat szerepeltettük, amelyek népszerűségi indexe az egyes nemzeti mintákban, az első három helyen megnevezett sporttevékenységek összesítésekor elérte az egy egészet, vagyis a népességnek legalább 1 %-a legalább egyszer végezte az adott mozgásfajtát, a kutatást megelőző évben.* A franciáknál éppen kétszer annyi sportág közelíti, illetve haladja meg ezt a számot, mint a magyaroknál (20 sportág szemben 10 sportággal), és a mutatók értéke is magasabb az azonos ranghelyken. A magyaroknál a tenisznek 3,3 %-kal a negyedik helyre lehetett kerülni, a franciáknál még a 7. helyhez is közel a duplája kellett, s a tenisz 9,6 %-kal csak a 3. helyet nyerte el. A rangsorok elemzése tehát önmagában csalóka eredményre vezetne, az összehasonlítás a gyakorisági értékekkel együtt tájékoztat helyesen. A hierarchia csúcsa az egyetlen, ahol a ranghely és a százalékos érték egybevág a két nemzetnél, de más-más sportra vonatkozóan. A franciák 10,2 %-a gyalogolt, a magyarok 10,2 %-a focizott. A labdarúgás a franciáknál is eléggé népszerű (5,9-%), a gyaloglás viszont a magyaroknál nem túlságosan (1,7-%).

Ez ismét egy olyan jellegű eltérés, amely arra figyelmeztet, hogy a hazai szabadidősport elszigetelten nem fejleszthető. Csak akkor lép előre, ha a társadalom egészében megváltozik a testmozgás rangja, megbecsültsége. Az ugyanis még érthető, hogy azokba a sportokba, amelyekhez hiányoznak a földrajzi adottságok és/vagy az anyagi feltételek (sízés, lovaglás, vitorlázás, vadászat) alig-alig kapcsolódnak be a magyarok. Az azonban, hogy miért nem túrázik, sétál, miért nem járja a természetet sokkal több hazánkfia, nem igazán indokolható se pénzszűkével, se a szabadidő-hiánnyal. A magyarázat elsősorban abban keresendő, hogy ez nem szokás, nem divat, valamint abban, hogy a népesség ismeretei a gyaloglás egészségügyi jelentőségéről felettébb szegényesek, és még a szakemberek többsége is inkább átvitt, mint szó szerinti értelemben "olcsó megoldásnak" tartja, jószerivel nem is tekinti testedzésnek a járás, gyaloglás nem szervezett keretek között "lebonyolított" formáit. A jogging státusa ebből a szempontból végre javult hazánkban az elmúlt években több mint kétszer annyian kocognak, mint gyalogolnak. Más kérdés, hogy a franciáknál még így is jóval duplája felett van a több-kevesebb rendszerességgel futók száma (3,9 %, illetve 9,5 %).

Az egyéni sportok általában népszerűbbek a franciák körében, a csapatsportokban a magyarok jeleskednek többen. Nem mintha hazánkban a közösségi érzület diktálná a sportágválasztást. A fontosabb érv az, hogy az egyének anyagi helyzete itt nagyobb súllyal befolyásolja döntésüket. Igaz ugyan, hogy a pénzigényes sportok mindkét nemzetnél kedvezőbb társadalmi státushoz kötődnek, de ez bizonyos vonatkozásokban mást jelent itt és ott. Franciaországban nemcsak a felső tízezer engedheti meg magának, hogy lovagoljon, vitorlázzon, vadásszon vagy sízzen, hanem a középosztályhoz tartozók zöme is. Magyarországon mindez azért is adatik meg kevesebbeknek, mert a középosztály létszámát is, életszínvonalát is tekintve hátrányosabb helyzetben van. Az a körülmény pedig, hogy vannak olyan magyar társadalmi rétegek, amelyeknél kevésbé szegényebb, kevésbé elesett, még nem teszi számára elérhetővé azokat a szabadidősportokat, amelyeket hasonló foglalkozás, iskolázottság esetén a franciák könnyedén birtokba vehetnek.

*Miután egy személy négy sportágat is megnevezhetett, és ebből közös megegyezéssel az első három került összesítésre, az összesen kategória elvileg 300%.

44. táblázat

A nem szabadságidőben házon kívül végzett sportok rangsora

Franciák			Magyarok		
Sportág	Rang-hely	%	Sportág	Rang-hely	%
Gyaloglás, séta, természetjárás	1	10,2	Labdarúgás	1	10,2
Kerékpározás	2	9,8	Úszás	2	6,1
Tenisz	3	9,6	Kocogás, futás	3	3,9
Kocogás, futás	4	9,5	Tenisz	4	3,3
Testkulturális gyakorlatok	5	8,9	Asztalitenisz	5	2,4
Úszás	6	8,2	Kerékpározás	6	2,3
Labdarúgás	7	5,9	Kézilabda	7	2,3
Sízés	8	3,5	Kosárlabda	8	2,0
Tánc	9	2,5	Gyaloglás, séta, természetjárás	9	1,7
Asztalitenisz	10	2,3	Önvédelemi sportok (karate, judo)	10	1,1
Teke	11	1,8			
Lovaglás	12	1,6			
Vadászat	13	1,8			
Röplabda	14	1,4			
Kosárlabda	15	1,3			
Kézilabda	16	1,2			
Relaxációs gyakorlatok	17	1,2			
Játékok a vízben, labdázás, ugrálás	18	1,1			
Vitorlázás	19	1,0			

A nemzeti és társadalmi különbségek mellett - azokkal összefonódva - a sporttradíciók és más sportspecifikus tényezők hasonló hatást gyakorolnak a házon kívüli sportok elterjedtségére a két országban. Például a fiatalok a gyorsasági, az idősebbek az állóképességi sportok iránt vonzódnak erősebben, a fiatal fiúk és lányok testedzése közelebb áll egymáshoz, mint a fiatal fiúké és az idősebb férfiaké. Más életkorokban viszont jelentős eltérést mutat a két nem sportja. A férfiak jobban kedvelik a futást, kerékpározást, a labdajátékokat, a nők a táncot, gimnasztikát, úszást (45. és 46. táblázat).

45. táblázat

A nem szabadságidőben házon kívül végzett sportok rangsora férfiaknál

Franciák			Magyarok		
Sportág	Rang-hely	(%)	Sportág	Rang-hely	(%)
Kerékpározás	1	12,5	Labdarúgás	1	20,3
Kocogás, futás	2	12,0	Úszás	2	5,9
Tenisz	3	11,9	Tenisz	3	5,1
Labdarúgás	4	11,6	Kocogás, futás	4	4,8
Gyaloglás, séta, természetjárás	5	8,3	Kerékpározás	5	4,3
Úszás	6	6,7	Asztalitenisz	6	3,9
Asztalitenisz	7	4,0	Gyaloglás, séta, természetjárás	7	2,1
Kézilabda, kosárlabda	8	3,9	Lovaglás	8	1,7
Sízés	9	3,8	Kézilabda, kosárlabda	9	2,9
Vadászat	10	3,2			
Teke	11	3,2			
Testkulturális gyakorlatok	12	1,8			
Lovaglás	13	1,1			

46. táblázat

A nem szabadságidőben házon kívül végzett sportok rangsora nőknél

Franciák			Magyarok		
Sportág	Rang-hely	(%)	Sportág	Rang-hely	(%)
Testkulturális gyakorlatok	1	12,2	Úszás	1	6,3
Úszás	2	11,5	Kézilabda, kosárlabda	2	5,0
Gyaloglás, séta, természetjárás	3	10,9	Kocogás, futás	3	3,4
Kerékpározás	4	7,2	Kerékpározás	4	2,5
Tenisz	5	7,1	Testkulturális gyakorlatok	5	1,7
Kocogás, futás	6	5,2	Tenisz	6	1,5
Tánc	7	4,3	Gyaloglás, séta, természetjárás	7	1,3
Kézilabda, kosárlabda	8	3,6	Íjászat	8	1,1
Sízés	9	3,0	Lovaglás	9	0,9
Lovaglás	10	2,1	Asztalitenisz	10	0,9

Az úszás előkelő helyezése a magyaroknál (nőknél 1. hely 6,3 %-kal, férfiaknál 2. hely 5,9 %-kal) külön figyelmet érdemel. Elgondolkodtató ugyanis, miért és hogyan lehetséges ez, a jelenlegi hazai uszodaellátottság mellett. Úgy véljük, hogy többek között két fő ok szolgál magyarázatként. Az egyik: a sportágban elért nemzetközi sikerek, a másik: az alternatívák hiánya. Az adott sportágban kivívott nemzetközi elismertség a franciáknál is befolyással volt a sportágválasztásra, náluk például a kerékpározás széles körű népszerűségében játszott szerepet (férfiaknál 12,5 %, nőknél 7,2 %.) A választási lehetőségek széles skálája miatt azonban szinte soha nem jelentett kényszerpályát, mint a magyaroknál. Magyarországon a fizikai rekreáció formáinak kiválasztásánál a legsúlyosabb gond az, hogy nincs saját önálló modellje a szabadidős sporttevékenységeknek, az iskolai sport és a versenysport nem szerencsésen összevegyült keveréke a minta. A franciák a szabadidősportban tanulják meg a sportolói szerepeket, a magyarok a versenysportból és az iskolai sportból.

Aki Magyarországon 18 éves koráig nem tesz szert némi jártasságra egy adott sportágban, az nagy valószínűséggel élete későbbi szakaszaiban sem (47. táblázat).

47. táblázat

Hány éves korban kezdtek sportolni a magyarok azokban a sportokban, amelyeket ma házon kívül űznek

(%)

Életkor	Férfiak	Nők
>10	16,72	8,3
11 - 14	7,89	6,37
15 - 18	2,17	1,16
18<	5,52	4,63
Nem emlékszik	2,7	1,3

A 47. táblázatból kiolvasható, hogy hazánkban már 15 és 18 éves kor között is meglepően kevesen tanultak új mozgásokat, felnőtt korban pedig tovább csökkent ez az arány. A házon kívüli testedzők zöme 14 évesnél fiatalabban ismerkedett meg azzal a sportággal, mozgásfajtával, amelyet a kutatást megelőző évben végzett. Igen nagy - különösen férfiaknál - azok száma, akik alsó tagozatos koruktól kötődnek bizonyos sportokhoz.

A sportághoz való hűség mutatója is jól kifejezi a korai kezdést (48. táblázat). Ebben az összefüggésben nem azon van a hangsúly, hogy a gyermekkorban kezdett sportolás gyakran együtt járt a túl korai szakosodással, hanem azon, hogy a felnőttek előtt túl fiatalon bezárult a motoros tanulás lehetősége. A magyar mintában a mozgástanulás legmagasabb életkora nőknél 37 év, férfiaknál 40 év volt, de már ez is kivételnek számított. A francia mintában az sem volt ritkaság, ha ettől 10-15 évvel idősebbek barátkoztak új sportokkal.

48. táblázat

A házon kívül űzött sportágakhoz való hűség mutatója magyaroknál*

(%)

A mutató értéke	Férfiak	Nők
>5	7,50	6,77
6 - 10	8,28	6,00
11 - 15	2,96	2,32
15 - 20	3,74	1,55
21<	10,72	3,00

*A sportághoz való hűség mutatóját úgy számítottuk ki, hogy az egyének mai életkorából kivontuk azt az életkort, amelyben megismerkedtek az adott sportággal, illetve mozgásfajtával.

Franciaországban az iskolai testnevelés nyomai általában kevésbé fedezhetőek fel a lakosság testedzésében (ennek természetesen megvannak a tanulmányunkban nem tárgyalt árnyoldalai is), a versenysport viszont ott is befolyásolja a szabadidős sportolói szerepek elsajátítását. Például a francia szabadidősportból sem száműzték a versengést, a testedzők egyharmada versenyzett is. A magyaroknál ez az arány 10-15 %-kal magasabb, de az eltérés lényege nem mennyiségi, hanem minőségi, a franciák baráti, a magyarok hivatalos versenyeken vettek többen részt. Így azután még a látszatra azonos mozzanatok (például azonos sportágak felhasználása, versenyek szervezése stb.) sem ugyanazt a jelentést hordozzák a két országban, mert más a funkciójuk. Kutatási tapasztalataink arról győztek meg, hogy a magyar szabadidősport döntő mértékben éppen a funkciózavarok miatt nem vált még igazán életképessé.

4.1.2 Testedzési szokások otthon

A szabadidős sporttevékenység eltérő mintáinak hatása az otthoni fizikai rekreációban is tetten érhető. A lakásban, kertben, udvaron nagyjából ugyanolyan százalékban edzik testüket a két országban (22 %, illetve 23 %). A végzett mozgásfajták egy része (gimnasztika, aerobic, asztalitenisz) is fedi egymást, és néhány más területen is hasonló tendenciák láthatók, például itt is, ott is több nő gimnasztikázik és kevesebb asztaliteniszezik (49. és 50. táblázat).

49. táblázat

Az otthon végzett sportok (mozgásfajták) rangsora a franciáknál

Férfiak			Nők		
Sport (mozgásfajta)	Rang-hely	(%)	Sport (mozgásfajta)	Rang-hely	(%)
Gimnasztika, torna	1	6,0	Gimnasztika, torna	1	9,8
Erősítő gyakorlatok	2	3,7	Hasizomgyakorlatok	2	4,9
Stretching	3	3,0	Stretching	3	3,5
Hasizom gyakorlatok	4	2,5	Aerobic	4	2,9
Relaxációs gyakorlatok	5	1,1	Relaxációs gyakorlatok	5	2,4
Aerobic, izometriás gyakorlatok	6	0,9	Erősítő gyakorlatok	6	2,2
Asztalitenisz	7	0,8	Tánc	7	1,1
Gyógytorna	8	0,5	Gyógytorna	8	0,9
Tánc	9	0,1	Asztalitenisz	9	0,4

50. táblázat

Az otthon végzett sportok (mozgásfajták) rangsora a magyaroknál

Férfiak			Nők		
Sport (mozgásfajta)	Rang-hely	(%)	Sport (mozgásfajta)	Rang-hely	(%)
Gimnasztika, torna	1	4,6	Gimnasztika, torna	1	9,9
Súlyzózás	2	3,1	Reggeli torna	2	6,1
Labdarúgás (lábteniszezés)	3	2,7	Futás (hely-benfutás, lép-csőzés)	3	3,0
Reggeli torna	4	2,7	Aerobic	4	1,9
Body-building	5	1,7	Asztalitenisz	5	0,9
Futás (hely-benfutás, lép-csőzés)	6	1,5	Expanderezés	6	0,9
Asztalitenisz	7	1,4			
Szobakerékpár-hajtása	8	0,9			

A további mozgásformák elterjedtsége egy lényeges különbséget jelez. A stretching, a relaxáció, a hasizomgyakorlatok, a gyógytorna alkalmazása arra utal, hogy a franciák sokkal többet tudnak az emberi test formálhatóságáról, az izmok működéséről, az egyes testgyakorlatok hatásáról, mint a magyarok, és ismereteik birtokában sokkal tudatosabban választják meg otthóni sporttevékenységüket. A tudatosság a francia nőknél abban is megnyilvánul, hogy nemcsak erőssé, izmossá, hanem hajlékonyabbá, karcsúbbakká is akarnak válni, s ehhez felhasználják a táncot és a táncos mozgásokat.

A szándék a magyar nőkben is megvan arra, hogy az otthoni sportolás segítségével csinosabbak legyenek, a hozzáértés már nem annyira, mint a franciáknál. Tornásznak, gimnasztikáznak, helyben futnak, ahogyan az iskolában tanulták, s az élettani hatás bizonyára náluk sem marad el. Az kevésbé valószínű, hogy nőiesebbek is lesznek az otthoni testedzés révén, hiszen éppen azok az elemek hiányoznak mozgásrepertoárjukból, amelyek a francia nők charme-jához feltehetőleg hozzájárulnak.

A franciák az otthon végzett mozgásfajták jelentős részét a szabadidősportban, a magyarok az iskolában ismerték meg. A mozgástanulási életkor mindkét nemzetnél magasabb az otthoni testedzés esetében, mint a házon kívüli sportolásnál. A magyaroknál is kitolódik a korhatár (nőknél 50 év, férfiaknál 52 év), de a testedzők többsége az otthon végzett mozgásokat is 18 éves kora előtt sajátította el (51.táblázat).

51. táblázat

Hány éves korban ismerkedtek meg a magyarok azzal a mozgásfajtával, amelyet ma otthon végeznek?

(%)

Életkor	Férfiak	Nők
>10	5,33	5,22
10 - 14	3,16	3,87
15 - 18	3,15	3,10
18<	4,1	4,61
Nem emlékszik	3,9	6,1

A franciák által választott otthoni mozgások végrehajtása kevés eszközt igényel, de a magyaroknál sem terjed ki az iskolai testnevelés oktatásának hatósugara a sportszerekre, eszközökre. Bordásfalon, gyűrűn otthon elvétve tornásznak, a kéziszerek közül egyedül a súlyzót alkalmazzák, pedig a sportüzletekben már nálunk is viszonylag nagy készlet van olyan egyszerű és nem túl drága, erősítést szolgáló sporteszközökből, amelyekkel a mozgás hatékonyabbá és szórakoztatóbbá tehető (52. táblázat).

52. táblázat

Használtak-e sportszereket, sporteszközöket a magyarok az otthoni testedzéshez?

(%)

Sportszer, sporteszköz	Férfiak	Nők	Összesen
Nem használtak	9,1	4,6	6,8
Igen, pontosítás nélkül	4,1	2,1	3,1
Súlyzó	6,7	1,9	4,3
Bordásfal	0,0	0,2	0,1
Gyűrű	1,0	0,4	0,7
Szobakerékpár	0,4	0,4	0,4

Az igazsághoz az is hozzátartozik, hogy a hazai lakásméretek nem nagyon késztetnek tornaszerek felszerelésére, mint ahogyan az együtt sportoló személyek számát is megszabják. Az individualizálódási tendencia mellett azért is sportolnak sokan egyedül otthon, mert egyszerre nincs is hely az egész család számára (53. táblázat).

Kivel sportoltak otthon a magyarok? 53. táblázat

(%)

	Férfiak	Nők	Összesen
Egyedül	10,8	16,0	13,5
Családtagokkal	4,1	5,2	4,7
Barátokkal, szomszédokkal	4,3	3,1	3,8
Családtagokkal is, barátokkal is	0,6	0,4	0,5

Otthon a franciák többsége is (a testedzők 83,1 %-a) egyedül gyógytornászik, táncol, relaxál, de ők a potenciális partnereket sok esetben a tevékenység intim jellege miatt tartják távol. Közülük kerülnek ki azok, akik a rendszeresség szempontjából is meglehetősen komolyan veszik az otthoni testedzést. 62,5 %-uk nyolc vagy annál több hónapon keresztül foglalkozik fizikai rekreációval, 29,7 %-uk heti két-három alkalommal, 30,9 %-uk pedig még annál is gyakrabban hetente.

A magyarok többsége is sportol otthon hetente egyszer-kétszer vagy még többször (54. táblázat), de a testedzés időtartama csak keveseknél haladja meg alkalmanként a heti fél órát (55. táblázat).

54. táblázat

Az otthoni testedzés gyakorisága magyaroknál

(%)

Gyakoriság	Férfiak	Nők	Összesen
Soha	79,5	74,7	77,0
Ritkábban, mint havonta egyszer	0,4	1,2	0,8
Havonta egy-két alkalommal	2,6	2,1	2,3
Hetente egyszer	2,4	1,9	2,1
Hetente kétszer, háromszor	6,7	9,8	8,3
Gyakrabban	8,5	10,2	9,4

55. táblázat

Hetente mennyi időt sportoltak otthon a magyarok?

(%)

Heti időtartam	Férfiak	Nők	Összesen
0,5 óránál kevesebb	1,9	3,7	2,8
0,5 - 3,5 óra	10,8	16,4	13,7
3,5 - 7	4,1	2,5	3,3
7 óránál több	1,2	0,6	0,8

Az otthoni fizikai rekreáció rendszeressége nem éri el a franciákét, és a teljes populációt figyelembe véve alatta marad a házon kívüli testedzésnek is. Közelebbről nézve az derül ki, hogy valóban több magyar férfi sportol leglalább nyolc vagy annál több hónapon át házon kívül, mint otthon, a magyar nőknél viszont éppen fordított a helyzet, ők otthon aktívabbak hosszabb periódusón keresztül (56. táblázat).

56. táblázat

Hány hónapban sportoltak otthon a magyarok?

(%)

Hónap	Férfi	Nő	Összesen
1	0,4	0,0	0,2
2	0,0	0,8	0,4
3	1,2	1,5	1,4
4	0,6	0,6	0,6
5	0,4	0,2	0,3
6	2,6	1,5	2,0
7	0,0	0,0	0,0
8	0,4	1,2	0,8
9 v. több	11,5	14,1	12,6

A franciáknál a testedzők, férfiak és nők egyaránt hosszabb időszakon át végzik az otthoni sporttevékenységet, mint a házon kívülit. Heti relációban a magyarok is rendszeresebbek, megközelítőleg fele.arányban vagy mindennap, vagy hétvégén is, hét közben is foglalkoznak fizikai rekreációval (57. táblázat).

57. táblázat

Milyen napokon sportoltak otthon a magyarok? (%)

Nap	Férfiak	Nők	Összesen
Csak hétvégén	1,9	2,9	2,4
Csak munkanapon	0,8	6,6	3,7
Hétvégén és hét közben is	4,5	6,8	5,6
Mindennap	9,1	7,5	8,3

A magyar feleségek, anyák családban elfoglalt státusát ismét jelzi egy furcsaság, az hogy nálunk a testedző nők egy negyedének kizárólag munkanapon jut ideje testgyakorlásra, a szombatot és vasárnapot a családnak kell szentelniük. A franciáknál e téren kisebbek a nemek közötti különbségek.

Miként házon kívül, egyenletesebb a franciáknál, főként nőknél, az otthoni sportolás napszakonkénti eloszlása is. A magyaroknál jórészt estére zsúfolódik össze minden szabadon választott kulturális tevékenység, így a testedzés is (58. táblázat).

58. táblázat

Mely napszakban sportoltak otthon a magyarok? (%)

Napszak	Férfi	Nő	Összesen
9 óra előtt	3,5	4,2	3,9
9 - 12 óra	0,4	0,9	0,7
12 - 14 óra	0,8	0,0	0,4
14 - 17 óra	0,6	2,9	1,8
17 - 20 óra	5,7	6,6	6,1
20 óra után	3,0	6,1	4,6

Mielőtt még azt hinnénk, hogy a magyar nők többen foglalkoznak az esti órákban testgyakorlással, mint a magyar férfiak, gondoljunk arra, hogy ez otthon valóban így van, de házon kívül a férfiak sportolnak jóval többen esténként.

A rendszeresség, a gyakoriság, a hosszabb edzésidő mindkét országban fokozottabban jellemzi azokat, akik csak lakásukban, udvarukban, kertjükben foglalkoznak fizikai rekreációval, mint azokat, akik otthon is és házon kívül is sportolnak. Az utóbbiak közül azok veszik komolyabban az otthoni testedzést, akik házon kívül nem hagyományos sportokat űznek, arányuk Franciaországban magasabb. Úgy tűnik e csoportok között van egy alapvető különbség a tekintetben, hogy milyen funkciót tölt be életükben a testedzés. Nehéz erről a kérdésről úgy beszélni, hogy ne tűnjék leegyszerűsítésnek. Talán úgy lehet megfogalmazni a probléma lényegét, hogy a hagyományos intézményi keretek között a hagyományos sportokat űzők a sport kulturáját, az otthoni és házon kívüli, részben új mozgásfajtákat alkalmazó testgyakorlók az emberi test kultúráját helyezik előtérbe. A sportkultúrát preferálók célja maga a sportolás, mozgásuk tökéletesítése, sportteljesítményük növelése. A testi kultúra hívei számára a sportolás eszköz ahhoz, hogy elérjék céljaikat: testük tökéletesítését, testi teljesítőképességük növelését.

Noha e két kultúrszféra és megközelítési mód a gyakorlatban nyilvánvalóan nem különül el egymástól ilyen mereven, valószínűnek látszik, hogy azok a nemzetek közötti különbségek és országokon belüli társadalmi távolságok, amelyeket a szabadidősportban való részvételi arányok elemzése során észrevételeztünk (2.4 fejezet), döntő mértékben a testi kultúra terén meglévő különbségekből fakadnak. A franciák nem a sportkultúrában jártasabbak, mint a magyarok, hanem az emberi test kultúrájában, és az alacsonyabb iskolai végzettségű, társadalmi státusú csoportok testedzési szokásai nem azért mozdulatlanabbak, mert kevesebbet tudnak a sportról, hanem azért, mert - különösen Magyarországon - alig hallottak valamit az emberi test szociológiai, filozófiai, alkalmasint élettani, egészségügyi kérdéseiről.

A kutatási eredmények csak a tendencia jelzésére jogosítanak fel, a testedzés helyszínéből, a végzett mozgásfajtából nyilvánvalóan nem lehet direkt következtetéseket levonni arra nézve, hogy a népesség milyen mértékben orientált a sportra, illetve az emberi testre. A jelenség ettől jóval bonyolultabb, alakulása sok egyéb tényezőtől is függ. Mint ahogyan a sportolás helyének és a testgyakorlati ágnak megválasztását is determinálják más összetevők. Így például számításba kell venni, hogy az otthoni testedzés nem ritkán pótcselekvés, a házon kívüli sportolást helyettesíti olyan esetekben, amikor a körülmények korlátozzák az emberek szabad választását.

4.2 Testedzés szabadságidőben

A mindennapi életben gúzsba kötött, testedzéssel kapcsolatos elképzelések megvalósítására valamelyest nagyobb az esély szabadságidőben. Franciaországban is, Magyarországon is ekkor sportolnak legtöbben (56 %, illetve 31 %), egyúttal azonban ezen a téren vannak a legnagyobb különbségek a két nemzet szabadidősportjában. A magyaroknál csak 9 %-kal foglalkoznak többen fizikai rekreációval a vakációban, mint nem szabadásgidőben otthon, a franciáknál ez az arány 33 %.

A franciák 7-8 %-a úgy tervezi meg üdülését, hogy abban központi program legyen a sportolás, és a lakosság további egytizede számára is elengedhetetlen a testgyakorlás szabadságidőben. A magyarok is viszonylag sokan tekintik

a vakáció kellemes és nélkülözhetetlen részének a sportot, de azt kevesen engedhetik meg maguknak, hogy az irányítsa választásukat (59. táblázat).

59. táblázat

Mit jelentett a sport szabadságidőben a magyarok számára?

(%)

	Férfi	Nő	
Nem sportolt	64,1	71,2	67,71
Másodlagos szerepet játszott	2,6	3,1	2,8
Kellemes része volt	19,9	19,7	19,8
Elengedhetetlen része volt	9,9	4,3	7,0
A sport miatt tervezte így	3,2	1,5	2,3

A sport célú üdülés szervezése (és kivitelezése) általában együtt jár azzal, hogy közösen sportol a család. Franciaországban megközelítően ugyanannyian végeznek testedzést családtagjaikkal, mint barátaikkal (20-22 %). Magyarországon sokkal kedvezőtlenebb a kép, átlagosan csaknem háromszor annyian sportolnak barátaikkal, sporttársaikkal, mint családtagjaikkal. Ezen belül a férfiak a külső, a nők a családi kapcsolatokat preferálják viszonylag jobban, de még az utóbbiaknál is majdnem duplája a családon kívüli partnerek száma (60. táblázat).

60. táblázat

Kivel sportoltak a magyarok szabadságidőben?

(%)

	Férfiak	Nők	Összesen
Egyedül	6,7	6,7	6,7
Családtagokkal	6,4	6,9	6,7
Barátokkal, szomszédokkal, sporttársakkal	21,7	11,6	16,6
Családtagokkal is, barátokkal stb. is	1,2	2,5	1,8

A magyarok gyakran vállalati, szakszervezeti üdülőben rendelkezésre álló alkalmi ismerősökkel sportoltak szabadságuk alatt. A franciák jobbára barátaikkal közösen mentek el nyaralni, telelni, amikor nem egyedül és/vagy családtagjaikkal akartak edzeni. Feltehetőleg ez is oka annak, hogy többször irányította sporttevékenységüket egy másik sportoló, mint a házon kívüli testedzésnél. Ezzel szemben a magyar férfiak sokkal kevesebben igényelték sporttársaik szakmai véleményét a vakációban, mint a hétköznapi életben. A magyar nők nyitottabbnak mutatkoztak, közülük többen fogadták el sportoló társaik tanácsait (61. táblázat).

61. táblázat

Ki irányította a magyarok sportolását szabadságidő alatt?

(%)

	Férfiak	Nők	Összesen
Senki	27,8	19,8	23,8
Sportszakember (edző, oktató, testnevelő stb.)	5,7	4,2	4,9
Egy másik sportoló, testedzést végző	2,5	3,4	3,0

A 61. táblázatból kiderül, hogy Magyarországon szabadságidőben csökken a sportszakemberek irányító szerepe is: a testedzők háromnegyed része - önként vállalva vagy magára hagyatva - szakmai vezetés nélkül sportolt. Hasonló tendencia Franciaországban is megfigyelhető, annak ellenére, hogy ott ténylegesen több időt fordítanak fizikai rekreációra és versenyzésre. Minden negyedik francia több, mint napi két órát tölt vakációban testedzéssel, 6-8 %-ban pedig még a heti 30 órát is meghaladják. A magyaroknak megközelítőleg 5 %-a tölt heti 14 óránál többet sportolással (6,1 % férfi, 3,6 % nő), és nem kevés azoknak a száma sem, akik még vakációban is csak napi félórát foglalkoznak testgyakorlással (62. táblázat)

62. táblázat

Mennyi időt fordítottak sportolásra hetente szabadságidőben a magyarok?

(%)

	Férfiak	Nők	Összesen
Nem sportolt	65,3	71,6	68,4
3,5 óránál kevesebbet	5,1	6,2	5,4
3,5 - 7 óra	9,7	8,5	9,1
7,5 - 14 óra	10,8	7,3	9,1
14 óránál többet	6,1	3,6	4,8

Ha ehhez még hozzátesszük, hogy a franciák nemcsak magasabb heti óraszámban, hanem sokkal többen, és általában sokkal több héten keresztül sportoltak mint a magyarok, akkor érzékeljük igazán, milyen óriási különbség van a két nemzet között a szabadságidő alatti fizikai regenerálódásban, megújulásban. Meggyőződésünk, hogy amennyiben nem úgy kezeljük ezt az információt, mint alapvető okot, hanem úgy, mint egy adalékot, akkor nem leegyszerűsítés összefüggésbe hozni a két nép vakációs testedzési szokásait egészségi állapotával.

A versenyzés szabadságidőben Franciaországban sem túl népszerű, de aránya még így is négyszerese a magyarországi mutatónak (6,6 %, illetve 1,5 %), pedig a magyar férfiak első számú sportjának, a labdarúgásnak inkább velejárója lenne a versengés, mint a franciák által széles körben végzett egyéni testgyakorlásnak. Vakációban valamivel kevesebb magyar focizik, mint a mindennapi életvitel során (8,2 %, illetve 10,2 %). A franciáknál hasonló a helyzet, szabadságidőben még jobban megfogyatkozik a labdarúgók száma (2,6 %, illetve 5,9 %) (63. táblázat).

A legnépszerűbb sportok nagyjából ugyanazok szabadságidőben és nem szabadságidőben mindkét országban (Franciaországban gyaloglás, séta, természetjárás, úszás, kerékpározás, teniszezés stb., Magyarországon labdarúgás, úszás, kocogás, futás, teniszezés stb.), de sorrendjük, jelentőségük eltérő. Franciaországban vakációban ugrásszerűen megnő a sízők, úszók, természetjárók, gyaloglók, vitorlázók, vízben labdázók aránya, de kevesebben futnak, kocognak és kevesebben végzik az év közben megszokott relaxációs és testkulturális gyakorlatokat. A nők többen, a férfiak kevesebben kerékpároznak.

Magyarországon megduplázódik az úszók száma mindkét nemnél, több nő asztaliteniszezik, kocog, sétál, gyalogol, de az úszáson kívül nincs igazán vakációs sportág (64. és 65. táblázat).

A 64. és 65. táblázat csak azokat a sportokat tartalmazza, amelyekben a részvételi arány megközelíti az 1 %-os értéket.

Ha lejjebb megyünk a rangsorban, és megnézzük azokat a mozgásformákat, amelyek elterjedtsége szűkebb körű, a következő figyelemre méltó jelenséggel találkozunk. A franciák bizonyos csoportjai szabadságuk alatt a sportban a kalandot, a kockázatot keresik és olyan mozgásformában vélik megtalálni, amely az emberi testnek a megszokottól eltérő élményt nyújt. A férfiak technikai sportokkal, a motorozás különböző válfajával, a vitorlázórepüléssel, sárkányrepüléssel, vízisízéssel, szörfözéssel próbálkoznak. A nők ugyancsak vízisíznek, szörföznek, búvárkodnak vagy legalább a jégtánc és a tánc nyújtja számukra a sebesség, a szédület, a lendület illúzióját, az izgalmat, az örömet.

A magyarok vakációs sporttevékenysége a népszerűségi hierarchia alsó szakaszában is hagyományosabb, atletizálnak, röplabdáznak, kosárlabdáznak, tollaslabdáznak, síznek.

Az új vagy legalább is új funkciót ellátó mozgásfajták nálunk sem ismeretlenek, de elterjedtségük egy százalék alatt marad. (Lovaglás 0,49 %, sárkányrepülés 0,2 %, terepmotorozás 0,2-%.)

A magyarok konzervatizmusát részben a reális lehetőségek, részben - bizonyos fokig ezzel összefüggésben - az aspirációk hiánya is magyarázza. A lehetőségek megléte vagy hiánya erősen státus-függő. Kutatásunk során már a szabadidősportban való részvétel tanulmányozásakor kiderült, hogy Magyarországon a lakosság testedzését sokkal nagyobb mértékben befolyásolják az egyének különböző státusjellemzői (foglalkozás, iskolai végzettség, lakóhely stb.) mint Franciaországban (2. fejezet). Hasonló eredmények egyébként a lakosság időfelhasználását más céllal feltáró összehasonlító felmérések "melléktermékeként" is születtek. Így például a finn és a magyar Központi Statisztikai Hivatal által végzett időmérleg vizsgálatok /Andorka-Harcsa-Niemi, 1/ alapján a kutatók megállapították, hogy "... a testedzésre, szabadban való mozgásra fordított idő nagyságában szintén a két ország társadalmi csoportjai közötti

63. táblázat

A szabadságidőben leggyakrabban űzött sportok

Franciák			Magyarok		
Sportág	Rang-hely	(%)	Sportág	Rang-hely	(%)
Gyaloglás, séta, természetjárás	1	18,8	Úszás	1	15,2
Úszás	2	18,0	Labdarúgás	2	8,2
Sízés	3	10,3	Kocogás, futás	3	5,1
Kerékpározás	4	9,0	Asztalitenisz	4	4,5
Tenisz	5	8,5	Kerékpározás	5	4,3
Játékok a vízben (labdázás, ugrálás)	6	6,3	Testkulturális gyakorlatok	6	3,4
Kocogás, futás	7	6,2	Gyaloglás, séta, természetjárás	7	3,2
Vitorlázás, szörfözés	8	3,7	Torna, gimnasztika	8	1,9
Testkulturális gyakorlatok	9	2,8	Kézilabda	9	1,3
Labdarúgás	10	2,7			
Vitorlázó repülés	11	2,1			
Teke	12	2,1			
Lovaglás	13	1,9			
Asztalitenisz	14	1,7			
Röplabda	15	1,1			
Búvárúszás	16	0,9			
Kajak-kenu	17	0,8			

64. táblázat

A szabadságidőben leggyakrabban űzött sportok rangsora férfiaknál

Franciák			Magyarok		
Sportág	Rang-hely	(%)	Sportág	Rang-hely	(%)
Gyaloglás, séta, természetjárás	1	17,2	Labdarúgás	1	16,6
Úszás	2	15,9	Úszás	2	15,4
Tenisz	3	10,9	Tenisz	3	5,9
Sízés	4	10,7	Kocogás, futás	4	4,9
Kerékpározás	5	9,5	Kerékpározás	5	4,7
Kocogás, futás	6	7,3	Asztalitenisz	6	3,9
Játékok a vízben (labdázás, ugrálás)	7	6,3	Gyaloglás, séta, természetjárás	7	3,2
Labdarúgás	8	5,3	Vitorlázás	8	2,2
Vitorlázás, szörfözés	9	4,5	Játékok a vízben (labdázás, ugrálás)	9	1,4
Teke	10	3,2			
Asztalitenisz	11	2,3			
Hegymászás	12	1,7			
Lovaglás	13	1,2			
Testkulturális gyakorlatok	14	1,0			

65. táblázat

A szabadságidőben leggyakrabban űzött sportok rangsora nőknél

Franciák			Magyarok		
Sportág	Rang-hely	(%)	Sportág	Rang-hely	(%)
Úszás	1	20,2	Úszás	1	15,1
Gyaloglás, séta természetjárás	2	19,9	Kocogás, futás	2	5,4
Sízés	3	9,5	Asztalitenisz	3	5,0
Kerékpározás	4	8,6	Kerékpározás	4	3,9
Tenisz	5	6,1	Tollaslabda	5	3,1
Kocogás, futás	6	5,1	Gyaloglás, séta, természetjárás	6	3,1
Testkulturális gyakorlatok	7	3,3	Testkulturális gyakorlatok	7	2,9
Vitorlázás, szörfözés	8	2,9	Kézilabdázás	8	2,3
Lovaglás	9	2,6	Sízés	9	2,1
Asztalitenisz	10	1,0	Kajak, kenu, evezés	10	1,2
Teke	11	0,9	Tenisz	11	0,97

különbségek rajzolódnak ki. Magyarországon erőteljes rétegsajátosság figyelhető meg az e tevékenységekre fordított időt tekintve. Úgy tűnik, hogy Magyarországon a testedzés és a szabadban való mozgás jelenleg csupán szellemi rétegek kedvtelése. Finnországban viszont - a farmereket leszámítva - ezek a tevékenységek a többi társadalmi csoportban is meglehetősen elterjedtek."*

A fentiekben felvillantott "erőteljes rétegsajátosság" - jelen kutatásunk tapasztalatai szerint - éppen a vakációs testedzésben legjellemzőbb. Már a szabadság kivétele (vagy pénzzel történő megváltása), időpontjának, időtartamának és programjainak megválasztása is rétegspecifikus, vagyis miként egy korábbi dolgozatunkban /Földesiné, 7/ és jelen tanulmányunk 2.4 fejezetében kifejtettük, hazánkban a szabadságidőben a szellemi dolgozók

*Andorka R. -Harcsa I. - Niemi I.: Időfelhasználás Magyarországon és Finnországban. KSH. Bp. 1983. 19. p.

sportolnak a legnagyobb számban, és ők töltenek legtöbb időt fizikai rekreációval, a mezőgazdasági fizikai dolgozóknak, a kisiparosoknak, kiskereskedőknek nem nagyon van erre kedve és/vagy ideje. Mostani elemzéseink szerint a részvételi arányokban megmutatkozó egyenlőtlenségeket tovább tetőzik az egyes társadalmi csoportok által preferált sportolási formák, mozgásfajták eltérései. A munkásrétegekben a testedzők zöme hagyományos sportágakat űz vakációban, választékuk azon belül is szegényes, egysíkú. A segédmunkások, betanított munkások csaknem kivétel nélkül fociznak, illetve a nők röplabdáznak, kézilabdáznak, asztaliteniszeznek. A szakmunkások körében is a labdarúgás a legnépszerűbb, de közöttük már akadnak evezősök, természetjárók, úszók, sőt vitorlázók, szörfözők is. A szellemi dolgozók alsóbb rétegeinek sportági preferenciái közelebb állnak a szakmunkások bizonyos csoportjaihoz, mint saját társadalmi csoportjuk felsőbb rétegeihez. A vezetők és értelmiségiek szabadságidő alatti sporttevékenysége lényegesen különbözik a többi társadalmi-foglalkozási csoportétól. Noha életviszonyaik az ő lehetőségeiket is korlátozzák, értékorientációjuk, beállítódásuk különbözősége érvényre jut a sportok megválasztásában, abban, hogy általában nem labdarugók, hanem teniszezők, síelők, és vitorláznak, lovagolnak. Közülük kerül ki az a néhány ambiciózus vállalkozó, aki felnőtt korban is akar és képes új mozgásfajtákat elsajátítani (a legmagasabb korhatár férfiaknál 40, nőknél 50 év) (66. táblázat).

66. táblázat

Hány éves korban kezdtek sportolni a magyarok azokban a sportokban, amelyeket ma vakációban űznek?

(%)

Életkor	Férfiak	Nők
>10	20,4	13,89
10 - 14	5,33	6,76
15 - 18	1,98	0,58
18<	3,74	4,08
Nem emlékszik	5,1	2,3

A népesség többsége 14 éves kor felett alig tanult olyan mozgásfajtákat, amelyeket ha máskor nem is, legalább vakációban előbányászhat mozgásrepertoárjából. A szabadságidő alatt űzött sportághoz való hűség mutatója - amely átlagosan alig valamivel alacsonyabb, mint a házon kívüli sportolás esetében - igazában nem azt tükrözi, hogy az emberek milyen erősen ragaszkodnak egy-egy mozgásfajtához, hanem azt, hogy alternatívák híján milyen széles körben ragadnak meg gyermekkoruk sportjainál.

67. táblázat

A vakációban űzött sportághoz való hűség mutatója a magyaroknál

A mutató értéke	Férfiak	Nők
>5	4,93	4,82
6 - 10	7,50	9,08
11 - 15	2,76	2,52
16 - 20	2,56	4,26
20 <	10,90	2,82

A 66. és 67. táblázat adatai arról árulkodnak, hogy milyen csekély Magyarországon az esély 14 éves kor felett sportszocializációra. A kötelező testnevelés-oktatás befejezése után már csak kifelé teljesen nyitott az út a sportból (socialization out) befelé alig vezet (socialization into). Az újra szocializálódás (re-socialization) módjai, csatornái pedig - akár a testedzés újrakezdését, akár új sportok, mozgásfajták tanulását értjük rajta - még magasabb iskolázottság, társadalmi-foglalkozási státus birtokában is nehezen lelhetők fel. (A sportszocializációs folyamat iránti érdektelenséget áttételesen jelzi az a nyelvi sajátosság is, hogy irányainak pontos leírására nincsenek megfelelő magyar elnevezések.)

A szabadidősport Franciaországban is hordoz társadalmi egyenlőtlenségeket, a sportágak, mozgásfajták elterjedtségét befolyásolja az iskolázottság, a foglalkozás, a lakóhely, a regionális hovatartozás. Kutatási eredményeink azonban arra engednek következtetni, hogy ott ezen a téren is kisebbek a társadalmi távolságok, mint Magyarországon. A sportbeli egyenlőség felé tett lépéseket valószínűleg felgyorsítja az, a vizsgálataink során észlelt jelenség, mely szerint a sporttevékenység egyik fontos dimenziója, a játék, fontosabb funkciót tölt be, a "játékkényszer" tekintet nélkül társadalmi státusra - jobban áthatja a francia társadalmat.

A franciák vakációs sportágválasztásában, abban, hogy szokatlan mozgásélményeket keresnek, a mindennapi élettől való elszakadás igényét lehet felfedezni, azt a mozzanatot, amit Huizinga úgy definiált a játék fogalmának meghatározásakor, hogy a játékban "tudatosan a hétköznapi élet keretein kívülre" helyezkedünk.* A bizonytalanság, a kockázat, a kaland a játék összetevői, de a sport szélsőséges formáiban is megtalálhatóak.**

*Huizinga J.:Homo ludens. New York. Routledge and Kogan. 1949. 13. p.

**Pociello Ch.: Sport et Changement Social. Congrès Sport et Changement Social Bordeaux. 1987.

Nem is a számszerű adatok, hanem a nyitott kérdésekre adott válaszok alapján az a benyomásunk támadt, hogy a magyarok szabadidős sportjában alig-alig van játékosság, sokszor hiányzik belőle a jókedv, a felhőtlen vidámság. A hazai testedzők többsége úszik az egészségért, de ritkán veti magát a hullámokba a maga örömére, tornászik, hogy izmosabb legyen, de nemigen egyensúlyozik egy kidőlt erdei fán a saját szórakoztatására. Még a sportjátékokból is kiveszőben van a játékos elem, baráti mérkőzéseken a csapatok - a versenysport mintáját követve - igen gyakran túl komolyan veszik a tétet. Feltételezhető, hogy a magyarok azért sem kultiválják a kockázatot, a kalandot nyújtó sportformákat, azért is mások a szabadságidő alatti aspirációik a sportolás iránt, mert játékkedvük alább hagyott, sporttevékenységük szinte a munka egyik formájává vált.

Tudjuk, hogy a játékok funkcionalista és neurobiológiai magyarázata meghaladja a klasszikus elméleteket, amelyek szerint "... a komolyság a játék kizárására törekszik". Emlékeztetnünk kell azonban arra, hogy a köznapi tudatban a játék a komolyság ellentéte. Nem feladatunk és nem is szeretnénk játékelméleti fejtegetésekbe bonyolódni, mégis szükségesnek tartjuk arra hivatkozni, hogy noha a modern szakirodalom még nem adott választ arra a kérdésre, hogy játékainkban azt játsszuk-e el amilyenek vagyunk, vagy olyanokká válunk, amilyenek játékainkban voltunk, abban azonban viszonylag egységesen foglal állást, hogy a játék (és sport) úgy is felfogható, mint a társadalom mikrokozmosza. Ezt a nézetet elfogadva ahhoz a következtetéshez jutunk el, hogy a magyarok játékviselkedése azért is más, mint a franciáké, mert más az őket körülvevő társadalom. Mindezek alapján megkockáztatjuk azt a kijelentést, hogy a magyar valóság az elmúlt években nem ösztönözte a játéktevékenységet, nem teremtett "játékkényszert", nem serkentette a könnyed, gondtalan mulatságot. Ahhoz, hogy eldönthessük: milyen súlya volt ebben a folyamatban a különböző politikai, gazdasági faktoroknak, kutatásunk nem szolgáltat elegendő információt. A mindennapi élet szintjén nem is választódnak szét ezek a tényezők, s determináló szerepük sem mindig tudatosult. Az "átlagember" a megélhetésért vívott állandó küzdelem nehézségeit, a társadalmi kényszer szorítását élte meg, ez tette fásulttá, ez vette el a kedvét a romantikus minőségekkel felruházott játéktól.

A tágabb értelemben vett társadalmi hatást felerősítette az az önmagában helyes érvrendszerre építő, egészében mégis célt tévesztett sportpropaganda, amely a szabadidősport reklámozásakor jórészt az emberek kötelességérzetére appellált, s nem hangsúlyozta ki, mennyi öröm, jókedv és szórakozás forrása lehet a testedzés.

5. Vágyak, elképzelések a testedzésről

A két ország eltérő gazdasági, politikai, társadalmi körülményei nemcsak a népesség testedzési szokásaiban, játékkedvében tükröződtek, de még a sporttal kapcsolatos vágyaiban, elképzeléseiben is. Természetesen tudatában volturk, annak, hogy a gondolatok nem azonosak a tényleges magatartásokkal, mégis úgy véltük, hogy a gyakorlat hatékonyabb fejlesztése érdekében érdemes figyelmet fordítanunk arra a problémára, vajon eljutottak-e a még nem sportolók a testedzés fontosságának felismeréséig, és cselekedeteiken túl, sportra vonatkozó terveik, álmaik és megkülönböztetik-e egymástól a férfiakat és a nőket, a fiatalokat és az időseket, a lakóhelyi, valamint a társadalmi - foglalkozási csoportokat.

Az első kérdés, amelyet e témával összefüggésben tanulmányoztunk az volt: felmerült-e az emberekben, hogy sportolniuk kellene, illetve, hogy többet kellene sportolniuk. A franciák 60 %-a, illetve a magyarok 46 %-a érezte úgy, hogy több testedzésre lenne szüksége. Az arány a franciáknál több, mint duplája a nem sportolókénak (26 %), a magyaroknál 10 %-kal alatta marad (56 %). A pozitív választ adók mindkét országban kisebb részben kerültek ki azok közül, akik soha, sehol, semmikor nem foglalkoztak fizikai rekreációval a kutatást megelőző évben. Azok, akik már megízlelték a testgyakorlás örömeit (és fáradalmait), nagyobb számban vallották, hogy több időt kellene rászánniuk. Ez a megállapításunk a két populáció egészére érvényes, az egyes szociológiai-demográfiai csoportokban kisebb-nagyobb módosításokkal állja meg a helyét.

A nemenkénti összehasonlításban azt látjuk, hogy a magyar férfiak és nők hasonlóképpen vélekednek a testedzés szükségességéről (68. táblázat).

68. táblázat

A testedzés szükségességét valló vélemények megoszlása nemek szerint

(%)

	Franciák	Magyarok
Férfiak	55	46
Nők	66	46

A 68. táblázatban közölt azonos arányszámok (46-46 %) mégsem jelentik azt, hogy a magyar férfiak és nők között nézetarányosság van. Miután a férfiaknak 52 %-a, a nőknek pedig 62 %-a nem sportolt soha, az előbbiek 6 %-a, az utóbbiaknak viszont 16 %-a gondolkodik eleve másként. A franciáknál a nők véleménye kedvezőbb. Ezzel némiképpen kiegyenlítik a részvételben tapasztalható differenciákat: kevesebben csinálják, de valamivel többen érzik a hiányát.

A különböző életkori csoportok közül mind Franciaországban, mind Magyarországon a 65 év felettiek kívánnak kevesebben többet mozogni. A többi életkorban is hasonló a tendencia a két országban: a fiatal felnőttek és a középkorúak igényelnek nagyobb számban több testmozgást (69. táblázat).

69. táblázat

A testedzés szükségességét valló vélemények megoszlása életkor szerint

(%)

Életkor	Franciák	Magyarok
12 - 17	53	44
18 - 34	70	57
35 - 49	66	55
50 - 64	55	34
65 év felett	29	28

A "nagyobb szám" azonban számottevően nagyobb a franciáknál mind a két életkori kategóriában, s még jelentősebb az 50-64 éveseknél (21 %-os a különbség).

A vélekedések nem függetlenek a magatartásoktól. A 6. ábra grafikonjai jól érzékeltetik, hogy a legfiatalabb korosztályok kivételével a magasabb részvételi arányokhoz pozitívabb nézetek kapcsolódnak. Van azonban egy döntő különbség: a meggyőződés a magyaroknál a valóságos viselkedés előtt, a franciáknál a valóságos viselkedés mögött jár. Vagyis némi leegyszerüsítéssel úgy is mondhatnánk, hogy a franciák teszik mert tudják, a magyarok viszont tudják, de nem teszik. Valójában bonyolult kölcsönhatásról van szó. Egyfelől a testedzés jelentőségének tudatosult felismerése növelheti a részvételt a sportban, másfelöl a sportban szerzett tapasztalatok felerősíthetik a meggyőződést. Ugyanakkor - miként a magyarokra vonatkozó kutatási eredményekből kiderült - a felismerést nem mindig követi cselekvés. A megvalósítást megnehezítik (vagy megkönnyíthetik) társadalmi, gazdasági, kulturális tényezők, amelyek gyakran egyidejüleg, de nem feltétlen azonos módon befolyásolják a nézeteket és a magatartásokat. Így például az iskolázottság Franciaországban is, Magyarországon is kedvezően alakítja a szabadidősporttal kapcsolatos véleményeket és viselkedéseket. A 2.5 fejezetben láthattuk, hogy bár a részvételt tekintve jelentősek a különbségek, az mindkét országban igaz: minél magasabb egy egyén iskolai végzettsége, annál nagyobb valószínűséggel edzi testét (17. táblázat).

A témához fűződő elemzéseink azt mutatják, hogy - mind Franciaországban, mind Magyarországon - minél magasabb egy egyén iskolai végzettsége, annál nagyobb valószínüséggel ismeri fel a sportolás szükségességét (70. táblázat).

70. táblázat

A testedzés szükségességét valló vélemények megoszlása iskolai végzettség szerint

(%)

	Franciák	Magyarok
Befejezetlen általános iskola	43	29
Általános iskola	61	30
Középfokú iskola	67	52
Főiskola, egyetem	71	85

Hasonlóképpen a tényleges magatartásokhoz, a véleménykülönbségeknek is csak az iránya egyezik meg a két országban iskolai végzettség szerint, a mértéke nem. A legalacsonyabb és a legmagasabb képzettségüek között ebben a kérdésben a franciáknál 28 %, a magyaroknál 56 % az eltérés. Még élesebbek a két nemzet közötti különbségek, ha a nyolc osztályt végzettek és a diplomások vélekedéseit vetjük össze. E két kategóriához tartozó pozitív vélemények közötti eltérés a franciáknál 10 %, a magyaroknál 55 %-os. Úgy tűnik, hogy szabadidősportban fellelhető, a franciaországitól jóval nagyobb társadalmi távolságok egyik gyökere hazánkban a sporttal kapcsolatos és az

oktatási intézményekben lecsapódó hibás kulturpolitikában is keresendő. Abban, hogy az iskolai oktatásban a sportot kezdettől fogva nem tekintik az egyetemes kultúra szerves alkotórészének.

Nem feledkezünk meg arról, hogy a vélemények formálódása bonyolult folyamat, amelyben az iskolázottságon kívül egy sor makro- és mikrostruktúrális tényező is kiemelt szerepet játszik. Így például az egyének - egyébként iskolázottságára is kiható társadalmi származása, lakóhelye vagy társadalmi státusa, amelybe részben iskolai végzettségükkel összefüggésben kerülnek. Ennek ellenére meggyőződésünk, hogy az oktatási rendszer is felelős azért, hogy ma Magyarországon a nyolc osztályt, vagy attól kevesebbet végzettek fele, kétharmada még csak közelébe sem jut a fizikai rekreáció szükségessége felismerésének. Kutatási tapasztalataink arra utalnak, hogy a magyar diplomások sportolásra vonatkozó vágyait kifejező 85 %-os arány sem azt igazolja, hogy a felsőfokú oktatásban helyén van a testkulturális ismeretek átadása. Inkább azt mutatja, hogy szélesebb körű, magasabb műveltség, valamint az azzal általában együtt járó magasabb társadalmi státus birtokában a személyeknek nagyobb a lehetőségük a sportolási szükségletek felismerésére (és kielégítésére) is.

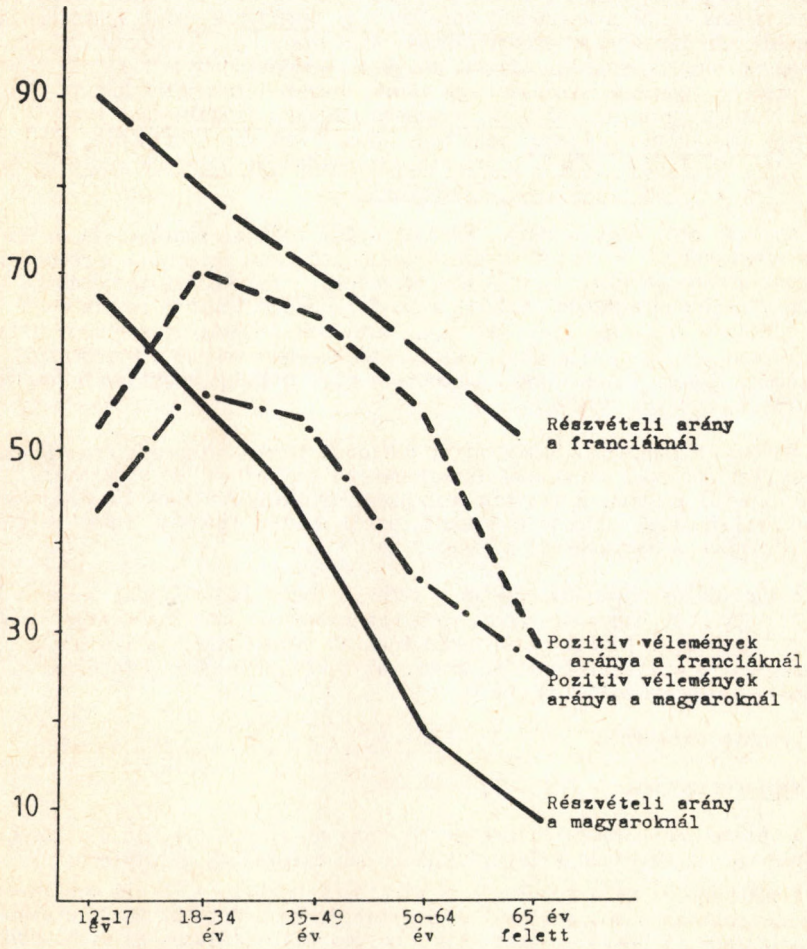
A vágyak, elképzelések társadalmi determináltságát még egyértelműbben alátámasztja az egyes társadalmi-foglalkozási csoportok véleményének áttekintése a testedzés szükségességéről (71. táblázat).

71. táblázat

A testedzés szükségességét valló vélemények megoszlása társadalmi-foglalkozási csoportok szerint

(%)

Társadalmi-foglalkozási csoport	Franciák	Magyarok
Szellemi foglalkozásúak	72	79
Ipari fizikai foglalkozásúak	60	57
Fizikai dolgozók mezőgazdaságban	52	14
Kisiparosok, kiskereskedők	64	41
Tanulók		45
Nyugdíjasok	37	38
Inaktív dolgozók		53



6. ábra

A testedzés szükségességének felismerése és a részvételi arányok életkorok szerint

A legpozitívabb nézeteket mind Franciaországban, mind Magyarországon a a "fehér gallérosok" vallják, némileg eltérő arányban, ezúttal a magyarok javára. Jóformán ez az egyetlen terület, ahol nem a franciák "vezetnek". A magyar értelmiség legalább álmaiban egyenrangú, a magyar ipari és mezőgazdasági fizikai munkások, a kisiparosok, kiskereskedők még ott sem tudnak igazán felzárkózni sem az equivalens francia társadalmi-foglalkozási csoportokhoz, sem az egyetlen hazai privilegizált társadalmi réteghez. A "kék gallérosok" véleménye még csak hasonló a két országban: a francia és magyar ipari munkások felfogása erről a kérdésről közelebb áll egymáshoz, mint saját országukon belül más társadalmi csoportokéhoz. A kisiparosok, kiskereskedők és kiváltképpen a mezőgazdasági fizikai dolgozók gondolkodása a fizikai rekreációról viszont igencsak elmaradottnak tűnik, hazai és nemzetek közötti összehasonlításban egyaránt. 65 %-kal kevesebb magyar mezőgazdasági munkás vallja, hogy sportolnia kellene, vagy hogy többet kellene sportolnia, mint magyar szellemi foglalkozású, a francia mezőgazdasági dolgozók pedig 38 %-kal többen képviselnek korszerűbb álláspontot.

Nyilvánvaló, hogy a magyar mezőgazdasági fizikai foglalkozásúak konzervatív gondolkodása a testedzés szükségességéről nem egyedül a társadalmi munkamegosztásban elfoglalt helyük következménye. Kialakulásában jónéhány más, egymással kölcsönhatásban levő, egymást felerősítő tényező is szerepet játszik. Például az, hogy a mezőgazdasági munkások iskolai végzettsége általában alacsony, kormegoszlásukat tekintve többségben vannak a középkorúak és az idősek, zömmel falun élnek, lakóhelyük ellátottsága sportszakemberekkel és létesítményekkel minimális.

Hasonló társadalmi, demográfiai faktorok természetesen a francia parasztság sportértékeinek, normáinak formálódására is hatnak, de visszahúzó erejük ott sokkal kisebb. A francia mezőgazdasági dolgozók csak 20 %-kal kevesebben nyilatkoztak kedvezően a sportolásról mint a francia "fehér gallérosok". (Szemben a magyaroknál mért 65 %-kal.)

A társadalmi egyenlőtlenségek e téren a többi foglalkozási csoport között is nagyobbak Magyarországon, mint Franciaországban. Összevetve az aktív keresők társadalmi-foglalkozási csoportjainak vélekedéseit a testedzés szükségességéről a szellemi foglalkozásúakéval a két országban a társadalmi távolságok (százalékban) az alábbiak:

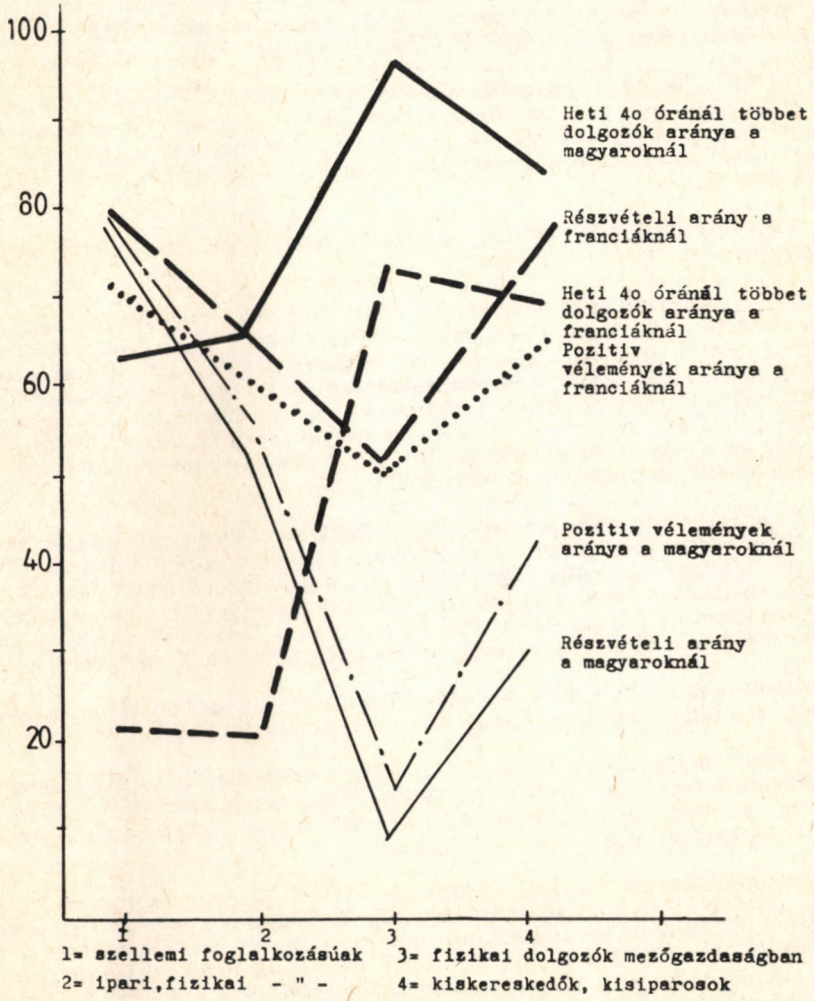
Franciaországban: 12 - 20 - 8,

Magyarországon: 22 - 65 -38.

A vélemények közötti eltérések nagysága és iránya hasonló a szabadidősportban való részvételt kifejező társadalmi távolságok mutatóiéhoz.

A vélekedések és a tényleges magatartások közötti - itt is megfigyelhető - kölcsönhatás újabb adalékot szolgáltat ahhoz a korábbi észrevételünkhöz, hogy a társadalmi kényszer szorítása a helyes értékítéletek és viselkedések kialakulását egyaránt megnehezíti. A társadalmi, gazdasági körülmények kényszerítő erejének érzékeltetésére elegendő, ha egyetlen tényezővel, a munkával töltött idővel* mérjük össze a testedzéssel kapcsolatos nézeteket és cselekedeteket (7. ábra).

* A 7. ábrában a munkával töltött idő szemléltetéséhez a heti több, mint 40 órát dolgozók arányát használtuk.



7. ábra

A testedzés szükségességének felismerése, a részvételi arányok, a heti munkaidő társadalmi-foglalkozási csoportok szerint

A 7. ábra kitűnően szemlélteti, hogy egyrészt a vélekedések a magyaroknál megelőzik, a franciáknál követik a tényleges magatartásokat, valamennyi társadalmi-foglalkozási csoportban, a magyar értelmiségieket kivéve, ahol egybeesést regisztráltunk. Másrészt mind a viselkedés, mind a felismerés fordítottan aránylik a heti munkaórák számához. A részvételi arányokat és a pozitív vélemények arányát illusztráló grafikonok legalacsonyabb pontjait mindkét nemzetnél ugyanannál a társadalmi-foglalkozási csoportnál találjuk meg (mezőgazdasági fizikai munkások), mint a magas heti óraszámban dolgozók arányát szimbolizáló grafikonok csúcspontjait. Hasonló tendenciát mutatnak a grafikonok további emelkedései és süllyedései is, nevezetesen, minél több időt töltenek az emberek hetente munkával, annál kevesebbet foglalkoznak fizikai rekreációval, elméletben és gyakorlatban egyaránt.

A fenti adatok természetesen nem elégségesek ahhoz, hogy a testedzés jelentőségéről vallott értékekről hiteles képet adjanak. Azt a feltételezésünket viszont alátámasztják, hogy a létviszonyok nemcsak a tényleges testedzési szokásokat, de még a sportolásra vonatkozó vágyakat, elképzeléseket is determinálják.

Megfigyelhető a társadalmi meghatározottság a vágyott sportra vonatkozó elképzelésekben is (72. táblázat).

A 72. táblázat azoknak a sportoknak a rangsorát tartalmazza, amelyeket akkor űznének - mindkét populációban - ha az egyének szabad választásához minden feltétel ideálisan együtt lenne: egészség, pénz, idő, felszerelés stb. A franciáknál igen széles a skála: egyszerre öleli fel a tapasztalatból már ismert, végzett mozgásfajtákat (teniszezés, úszás, labdarúgás, kerékpározás stb.), és azokat, amelyekről a népesség zömének csak közvetve, a televízió, a rádió, az újság híradásain keresztül van tudomása (autó és motor rally, sárkányrepülés, hegymászás, ejtőernyőugrás stb.).

A magyarok vágyai hétköznapiabbak, döntő mértékben a valóságból építkeznek. Feltehetően azért, mert sokuk számára még a testedzés köznapibb formái: az úszás, futás, gyaloglás, labdarúgás stb. is elérhetetlennek látszik. Kisebb kiegészítésekkel azokról a sportokról álmodnak, amelyeket szabadságidőben, vagy a mindennapi életben házon kívül űznek, és a felsorolt sportágak menynyisége azt sugallja, hogy általában ritkábban álmodnak a sportról.

A franciák képzeletének szabad szárnyalását még jobban illusztrálja a vágyott sportágak nemenkénti rangsora (73. és 74. táblázat).

A francia férfiak jó része a veszélyt, a száguldást, a kihívást keresi a sportban. A technikai sportok iránti vonzódásukban egyszerre van jelen fizikai és szellemi teljesítőképességük kipróbálásának igénye, a vízi- és légi sportok kedvelésében pedig kalandvágyuk.

A magyar férfiak is szép számban szeretnének autózni, motorozni, vitorlázni, szörfözni, de mindenekelőtt focizni és teniszezni vágynak. Kevesebb sportágat jelölnek és kevesebben jelölnek meg vágyott sportágat, mint a franciák (40 %, illetve 82,8 %). Meglehetősen sok magyar nőnek sincs elképzelése arról, milyen sportágat választana kedvező feltételek esetén (51 % szemben a francia nők 22,2 %-ával). A testedzésről álmodozó magyar nők vágyai viszont kevésbé földhöz ragadottak, mint a magyar férfiaké. A hagyományos sportok mellett (úszás, gyaloglás, kocogás, kézilabdázás) műkorcsolyáznának, lovagolnának, síznének, repülnének is, ha tehetnék. Felfigyeltünk arra, hogy az

72. táblázat

A vágyott sporttevékenységek rangsora

Franciák			Magyarok		
Sportok	Rang-hely	%	Sportok	Rang-hely	%
Lovaglás	1	8,1	Labdarúgás	1	6,5
Tenisz	2	7,2	Tenisz	2	5,6
Autó-rallye	3	6,2	Úszás	3	5,3
Vitorlázás	4	4,7	Természetjárás	4	5,3
Sízés (lesiklás)	5	4,5	Sielés	5	4,4
Úszás	6	4,2	Vitorlázás, szörfözés	6	3,6
Labdarúgás	7	3,9	Kondicionáló torna	7	2,7
Kondicionáló torna	8	3,1	Lovaglás	8	2,6
Műkorcsolyázás	9	3,0	Autó és motor-sportok	9	1,7
Kerékpározás	10	2,7	Futás	10	1,3
Sárkányrepülés	11	2,7	Önvédelmi sportok (csel-gáncs, karate)	11	1,2
Tánc	12	2,6	Kézilabda	12	1,2
Golf	13	2,3			
Motorcsónakázás	14	1,7			
Gyaloglás	15	1,5			
Sportjátékok	16	1,4			
Hegymászás	17	1,3			
Síugrás	18	1,2			
Ejtőernyőugrás	19	0,9			
Nem jelölt		19,7	Nem jelölt		45,0

73. táblázat

A vágyott sportok rangsora a magyaroknál nemek szerint

Férfiak			Nők		
Sportok	Rang-hely	(%)	Sportok	Rang-hely	(%)
Labdarúgás	1	7,8	Úszás	1	6,7
Tenisz	2	5,9	Gyaloglás	2	6,0
Autó- és motor-sportok	3	5,1	Sízés	3	5,6
Vitorlázás, szőrfözés	4	4,9	Kondicionáló torna	4	5,2
Természetjárás, gyaloglás	5	4,3	Tenisz	5	5,4
Úszás	6	3,9	Lovaglás	6	2,9
Síelés	7	3,3	Vitorlázás, szőrfözés	7	2,3
Önvédelmi sportok (cselgáncs, karate)	8	2,5	Futás, kocogás	8	1,5
Lovaglás	9	2,3	Kézilabda	9	1,5
Asztaliteniszezés	10	1,5	Sporttorna	10	1,5
Futás, kocogás	11	1,1	Sárkányrepülés	11	1,1
Kézilabdázás	12	0,9	Műkorcsolyázás	12	1,1
Kerékpározás	13	0,9			
Nem jelölt		40,0	Nem jelölt		51,0

74. táblázat

A vágyott sportok rangsora franciáknál nemek szerint

Férfiak			Nők		
Sportok	Rang-hely	(%)	Sportok	Rang-hely	(%)
Autó- és motor sportok	1	15,6	Lovaglás	1	11,7
Labdarúgás	2	7,4	Tenisz	2	8,0
Vitorlázás	3	6,6	Műkorcsolyázás	3	5,9
Tenisz	4	6,4	Úszás	4	5,7
Lovaglás	5	4,5	Sízés (lesiklás)	5	5,6
Kerékpározás	6	4,0	Tánc	6	5,1
Sízés (lesiklás)	7	3,0	Autó és motorsportok	7	3,3
Golf	8	2,7	Sárkányrepülés	8	3,2
Motoros repülés	9	2,4	Torna	9	3,2
Úszás	10	2,2	Vitorlázás	10	2,9
Sárkányrepülés	11	2,1	Gyaloglás	11	1,9
Ejtőernyősugrás, vitorlázórepülés	12	2,0	Golf	12	1,9
Szörfözés, vízisízés	13	1,3	Szörfözés, vízisízés	13	1,7
Síugrás	14	0,9	Síugrás	14	1,6
			Kerékpározás	15	1,4
			Ejtőernyősugrás, vitorlázórepülés	16	1,3
Nem jelölt		17,2	Nem jelölt		22,2

utóbbi sportokban - a lényegi differenciák ellenére - van egy közös mozzanat: valamilyen formában valamennyiben felfedezhető a repülés, a siklás, a szárnyaló lendület egy-egy eleme. Feltételezzük, hogy az ilyen jellegű sportok azért kedveltek, mert lehetőséget adnak a prózai valóságtól való elszakadásra, de be kell vallanunk, hogy bővebb, sokoldalúbb magyarázatot ez idáig nem találtunk.

Hasonló jelenség a francia nők vágyott (sőt tényleges) sportjaiban is előfordul, az előzőek mellett a síugrásban, ejtőernyős ugrásban, vízisízésben. A francia nők további megálmodott sportjai vagy hagyományosak (teniszezés, gyaloglás, kerékpározás) vagy a nőiesség klasszikus image-át hivatottak szolgálni, az állattal való kontaktust, a bájt, kecsességet: lovaglás, torna, tánc).

A testedzéssel, a sportágakkal kapcsolatos vágyakban, elképzelésekben megnyilvánuló eltérő aspirációk létrejöttében a korábbiakban érintett gazdasági, társadalmi tényezőkön túl döntő szerepe van annak a kérdésnek, hogyan érvényesült a kulturális demokrácia ebben a szférában. Természetesen nem vállalkozhatunk arra, hogy alaposan tanulmányozzuk ezt a problémakört, amely egy nagyobb szabású, önálló munka tárgya lehetne. Csupán azt kíséreljük meg, hogy összegezzük a témához csatlakozó kutatási tapasztalatainkat. Vizsgálataink során számos információt kaptunk arról, hogy a kultúra demokratizálódása a szabadidősportban nem valósult meg sem Franciaországban, sem Magyarországon, de az is kiderült, hogy a franciáknál sokkal magasabb szintet ért el. Felméréseink nem célozták annak feltárását, hogyan működik a testkultúra közkinccsé tételének hatásmechanizmusa a két országban. Kutatásaink elsősorban a testkultúra néhány területének birtokbavételére terjedtek ki. Ennek megfelelően elemzésünkben nem különböztetjük meg a mennel-i értelemben vett kultúra demokratizációját a kulturális demokráciától, hanem a hangsúlyt az utóbbira helyezve néhány olyan jelenséggel foglalkozunk, ahol az alulról felfelé és felülről lefelé irányuló folyamat találkozik.

Miután a fizikai rekreáció, a szabadidősport a nemzetek feletti, heteronóm tömegkultúra része, terjesztésében elvileg mindkét országban kitüntetett jelentősége lehetne a tömegkommunikációnak. Kutatási eredményeink szerint a mass mediának ez a funkciója csak Franciaországban érvényesül igazán. Így például az általunk vizsgált populációban igen sok francia nyilatkozott úgy, hogy a televíziós program hatására támadt az az érzése: sportolnia kellene, illetve többet kellene sportolnia. A magyaroknak még egy százaléka sem adott hasonló választ.

Nem közömbös ebből a szempontból, hogy bár a televízió, a sportsajtó mindkét országban versenysportra orientált, a hazai tévében, újságokban ritkábban van napirenden a népesség testedzése. Ettől azonban sokkal többről van szó: arról, hogy a kommunikációs csatornák által közvetített életmódminták milyen mértékben tartalmaznak fizikai aktivitást. És ezen a téren még nagyobbak a differenciák a két nemzet között, mint a sportműsorokban, vagy a sportcikkek tematikájában.

Franciaországban a tömegkommunikációs eszközökből - közvetlen és közvetett formában - áradnak a pozitív sportértékek, normák, szokások, Magyarországon mindez hiánycikk. Sorolhatnánk a példákat, de csak egyetlen műfajt kiemelve vonunk párhuzamot. A francia tévéjátékokban a szerelmesek gyakran együtt síznek, kocognak, teniszeznek, vagy a tengerparton rohangálnak, a magyar műsorokban üldögélnek, pezsgőznek, dohányoznak, esetleg andalognak. Hasonló jellegű eltéréseket a tévéfilmek üzletembereinek viselkedésében is

felfedezhetünk. Az üzletfelek ott sportöltözékben a fitness klubban, squash klubban, szaunában is találkoznak, itt általában nyakkendőben, diplomatatáskával a tárgyaló asztal mellett vagy munkaebéden (munkavacsorán) ahol is sokat esznek, isznak.

Az említett - és százával létező hasonló példák - hatását felerősíti a magyar tévében uralkodó légkör, amely Hankiss Elemér megfogalmazásában "... akaratlanul is valamiféle lassúságra, passzivitásra neveli, ösztönzi az embereket. ... lehetséges, hogy a két ország tévéprogramja csak ezt a valóságban meglévő különbséget tükrözi. Ebből a "realizmusból" azonban nekünk nem sok hasznunk van. Jobb lenne, ha legalább a tévé sugározna egy elevenebb, dinamikusabb világot"*

Ez az atmoszféra még annak a kevés sportadásnak a hatásfokát is csökkenti, amelynek a célja a lakosság testedzésének előmozdítása lenne. Ugyancsak Hankiss írja le az aktivizálási technika kudarcát a hazai tévétorna kapcsán, összevetve ezt a programot az amerikai televízió egyik torna show-jával "... itt van az egyik híres reggeli torna- és tánc-show, amelynek egy szőke fiatalember a vezetője, aki zenére tornázik, táncol, fecseg, beszél, tréfálkozik, tanácsokat ad, élni tanít. ...az együtt táncolás, együtt tornázás, együtt örülés nagyon könnyen "beszippantja" a nézőt. A műsor magyar megfelelője, a tévétorna, mint tudjuk, egy üres teremben magányosan tornázó két-három embert mutat, akik tanítják az országot tornázni. ... Tornagépek. Némák. Gyakorlatilag egyetlen szót sem szólnak azon kívül, hogy melyik kart vagy lábat hogyan kell fölemelni vagy leengedni. Az egész dolog mechanikussá, lelketlenné válik így"*

Úgy tűnik, ez a "mechanikusság" valamelyest még a versenysportra is kisugárzik. Amikor a franciák felsorolták, milyen sportokat űznének optimális esetben, sorra megemlítették az akkor időszerű nagy versenyek közvetítéseit, a Párizsi-Dakar, a Rolland Gaross versenyeket, a La Manche csatorna átúszását, az óceán átrepülését, a labdarúgóbajnokságot. A magyarok vágyott sportjaik megjelölésekor elvétve hivatkoztak olyan aktuális sportélményekre, amelyet láttak, hallottak.

Franciaországban a szabadidősport sokat profitál abból, hogy a tömegközlési eszközök a testedzésre vonatkoztatva is betöltik érték- és ismeretátadó funkciójukat, a magyarországi rekreációs mozgalmak pedig megsínylik, hogy a tömegkommunikáció nem segít a testkulturális igények felkeltésében, és nem nyújt megfelelő információkat a meglévő igények kielégítésének módjáról.

Hasonló veszteség-nyereség mérleget tükröznek a kutatási adatok a két országban a sportpropaganda és reklám vonalán is. Ez abból is fakad, hogy Franciaországban kialakult a szabadidő-ipar, amely közönségbázist keresve sportolásra ösztönöz. Magyarországon a lakossági sportban is központi elosztás folyt, piacgazdálkodás helyett, ami nagyban hozzájárult ahhoz, hogy nem jöttek létre olyan intézmények, szervezetek, amelyeknek valódi érdekük fűződött volna a szabadidősport demokratizálásához.

---

* Hankiss E.: Diagnózisok 2. Bp. Magvető. 1986. 413. p.

** Hankiss E.: I. m. 421-422.

A franciák mind makro- mind mikroszintű testkulturális elvárásokkal találkoznak, sporttevékenységüket a makro- és mikrokörnyezet egyaránt motiválja. A felméréseket megelőző évben a francia férfiak 51, a nők 48 %-a kapott biztatást arra, hogy edzze testét. A befolyásolás durván fele-fele arányban a szűkebb, illetve tágabb társadalmi közegből származott. A magyar férfiak 59, a nők 36 %-át is buzdították nagyobb fizikai aktivitásra, de több mint kilencven százalékban csak barátaik, munkatársaik, családtagjaik, s még az ő mondandójuk tartalma is lényegesen eltért a franciákétól. A franciák jórészt érvekkel, meggyőzéssel próbálták rávenni barátaikat a sportolásra és konkrét tanácsokat adtak a javasolt mozgás formájára, színhelyére, időpontjára. A magyaroknál - szinte soha - nem volt szó egymás rábeszéléséről, sokkal inkább tépelődéséről, nosztalgiáról, pontosan nem körülhatárolt óhajokról.

Úgy tűnik a francia társadalomban a fizikai rekreáció már elég fontos probléma ahhoz, hogy a vele kapcsolatos témákban a közvélemény megnyilatkozzék, és ezáltal pozitívan részt vegyen a hozzá fűződő magatartások irányításában. A magyar társadalomban az elmúlt évtizedekben a közvélemény elsősorban akkor nyilvánult meg a szabadidős sporttevékenységről, amikor helytelenítette, elítélte. Ez a szankcionáló szerepe ma már ritkábban érvényesül, inkább közömbös, de még semmiképpen sem cselekvésre, testedzésre indító erő.

Mindent összevetve úgy látjuk, hogy a franciák testedzése nemcsak kedvezőbb létfeltételeik miatt szélesebb körű és minőségibb, hanem azért is, mert a sportolással kapcsolatos társadalmi magatartásukat irányító eszközök, valamint a sportértékeket, ismereteket közvetítő intézmények, csatornák hatékonyan járulnak hozzá a szabadidősport demokratizálásához. A magyarok pedig nemcsak azért vannak lépéshátrányban, mert a gazdasági problémák - egyre több társadalmi réteg, csoport számára - nem teszik hozzáférhetővé a testkultúrát, hanem azért is, mert fizikai rekreációjuknak emberi-társadalmi-tudati feltételei is hiányoznak. Amíg a francia állampolgár sportolásához maga mögött érezheti az iskola, a tömegkommunikáció, a közvélemény stb. támogatását, addig a magyar állampolgár egyedül marad romló egészségi állapotával, a rekreáció szükségességéről szóló hiányos ismereteivel, homályos elképzeléseivel. Összehasonlító kutatásunk tapasztalatai arról győztek meg, hogy az új szabadidősport koncepcióban azokat az utakat, módokat kell elsőként felvázolni, amelyek hozzájárulnak e magára maradottság megszüntetéséhez, és elősegítik, hogy minden magyar állampolgár elegendő impulzust kapjon ahhoz, hogy szabadon álmodjon a testedzésről, és azután haladéktalanul cselekedjen.

Irodalom

1. Andorka R. - Harcsa I. - Niemi I.: Időfelhasználás Magyarországon és Finnországban. KSH. Bp. 1983. 1-42. p.

2. Andorka R. - Harcsa I.: A szabadidő alakulása és a sporttevékenységek. = Szabadidősport Konferencia. Tata. 1984. október 22-23. 11-12. p.

3. Földesiné Szabó Gy. - Krawczyk, Z.: A sportesemények társadalmi szerepe Lengyelországban és Magyarországon. = Sport a változó világban. Szerk. Földesiné Szabó Gy. Sport. 1985. Bp. 188-214. p.

4. Földesiné Szabó Gy. - Krawczyk, Z.: Az olimpiai játékokhoz fűződő értékek Budapesten és Varsóban. /Testnevelés- és Sporttudomány, 1985. 22-28. p./

5. Földesiné Szabó Gy.: Sport for All: Utopia or Reality. Seoul Olympic Scientific Congress. = Program book. 1988. 167. p.

6. Földesiné Szabó Gy.: A teljesítménysport és az olimpiák társadalmi értékei. / A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 2. 11-37. p./

7. Földesiné Szabó Gy.: Leisure Time Physical Activityes in Hungary in Socio-Economic Aspect. = Maccabiah Wingate International Congress of Sports Sciences and Coaching, Wingate Institute. 1989. July.

8. Földesiné Szabó Gy.: Szabadidősport Magyarországon a nyolcvanas években társadalmi-gazdasági nézőpontból. / A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1990. 3. 41-64./

9. Földesiné Szabó Gy. - Krawczyk, Z. - Mait, A. - Spynar Z.: Sportértékek Budapesten, Havannában, Prágában, Varsóban és Tallinban. Sportpropaganda. Bp. Megjelenés alatt.

10. Földesiné Szabó Gy.: From Mass Sport to the Sport for All Movement in the "Socialist" Countries in Eastern Europe. World Congress on Fitness, Nutrition and Sport for All. Chicago. 1990. May.

11. Gáldi G.: A szabadidősport iránti érdeklődés vizsgálata különböző társadalmi csoportokban egy új szabadidő-klub működése kapcsán. /Testnevelésdoktori értekezés. Testnevelési Főiskola. Bp. 1986./

12. H. Sas Judit: Nőies nők és férfias férfiak. Akadémia Kiadó. Bp. 1984.

13. Irlinger, P. - Louveau, C. - Metoudi, M.: Methodologie de l' enquête. = INSEP. Paris. 1989. 286. p.

14. Kerzabi, M.: A nők és a sport Algériában. /A Testnevelési Főiskola közleményei, 1986. 1. 129-135./

15. Krawczyk, Z.: O potrzebie miedzynarodowych badan porownawczych nad kultura fizyczna. Miedzynarodowej Konferencji sociologicznej na temat. = Kultura fizyczna w krajach rozwinietych i rozwijajacych sie, Zaborow, October.

16. Laki L. - Makszin I.: Életkörülmények - életmód - életszínvonal. /Testnevelés- és Sporttudomány. 1984. 4. 17-21./

17. Laki L.: A szabadidősport néhány társadalmi összefüggése. /Testnevelés- és Sporttudomány, 1986. 1. 8-22./

18. Laki L. - Lakatos M. - Ujvári J.: A magyar népesség testedzési és sportolási szokásai. /A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1990. 2. 11-30./

19. Louveau, C. - Metoudi, M.: Exporter une enquête. /Exotisme où epistemologie./ /Esprit, 1987. 4. 1-10./

20. Lüschen, G.: Sociology of Sport: Development, Present State and Prospect. /Annual Reviews Sociology, 1980. 6. 315-347./

21. Lüschen, G.: Towards a New Structural Analysis the Present State and Prospect of the International Sociology of Sport. = International Congress. Movement and Sport in Women's Life and for the ICSS. Jyväskylä, 1987. August 18. 7. p.

22. Makszin I. - Laki L.: Az iskolai testnevelés és sport, valamint a testnevelléstagozatos képzés szerepe és helyzete az élsport utánpótlásban. /A Testnevelési Főiskola közleményei, 1984. 3. Melléklet 61. p./

23. Palm J.: Sport for All: Approaches From Utopia to Reality. = University doctoral thesis. 1990. Bp. 240.

24. Schiller J.: A sportszociológia néhány kérdése. Sport. Bp. 1978. 232.

25. Sfeir, L.: The Status of Muslim Women in Sport: Conflict between Cultural Tradition and Modernization. /International Review for the Sociology of Sport, 1985. 4. 297./

26. Szalai S.: Idő a mérlegen. Gondolat Kiadó. Bp. 1978. 547. p.

27. Takács F.: Testkultúra és életmód. = Sport a változó világban. Szerk. Földesiné Szabó Gy. Sport. Bp. 1985. 25-67. p.

28. Takács F.: A Sociological Survey of the Sporting Habits of the Hungarian Population. = Maccabiah Wingate International Congress on Sports Sciences and Coaching. Wingate Institute. 1989. July.

29. Takács F.: A testnevelés és az életmód szociológiai megközelítése. /A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 3. Melléklet 63. p./

30. Tímár J.: Idő és munkaidő. Közgazdasági és Jogi Kiadó. Bp. 1988. 297 p.

A közölt táblázatok címei

old.

1. táblázat. Részvételi arányok az idő és tér dimenziója mentén..... 7

2. táblázat. A testedzők részvételi aránya szektoronként a francia és a magyar népességben..... 8

3. táblázat. Részvételi arányok az idő és tér dimenziója mentén nemenként 9

4. táblázat. A testedzők részvételi aránya szektoronként nemek szerint.. 10

5. táblázat. A testedzők részvételi aránya életkorok szerint..... 12

6. táblázat. A testedzők részvételi aránya életkorok szerint a tér és az idő dimenziója mentén..... 13

7. táblázat. A testedzők részvételi aránya életkorok szerint, szektoronként..... 14

8. táblázat. A testedzők részvételi aránya társadalmi-foglalkozási csoportok szerint..... 17

9. táblázat. A testedzők társadalmi-foglalkozási csoportok szerinti megoszlása a tér és idő dimenziója mentén..... 18

10. táblázat. A testedzők részvételi aránya társadalmi-foglalkozási csoportok szerint, szektoronként..... 20

11. táblázat. A testedzők részvételi aránya az aktív keresők között nemenként..... 24

12. táblázat. Heti munkaórák száma társadalmi-foglalkozási csoportok szerint..... 25

13. táblázat. A NEM SPORTOLÓK aránya a heti munkaórák szerint..... 27

14. táblázat. A munkáról alkotott vélemények megoszlása társadalmi-foglalkozási csoportonként..... 29

15. táblázat. A NEM SPORTOLÓK aránya a munkáról alkotott vélemények szerint..... 30

16. táblázat. Az egy- és a többszektorban sportolók aránya társadalmi-foglalkozási csoportok szerint..... 32

17. táblázat. A testedzők részvételi aránya iskolai végzettség szerint.... 34

18. táblázat. A testedzők részvételi aránya iskolai végzettség szerint a tér és idő dimenziója mentén..... 38

19. táblázat. A SPORTOLÓK és NEM SPORTOLÓK aránya a francia népességben lakóhelyek szerint..... 39

20. táblázat. A SPORTOLÓK és NEM SPORTOLÓK aránya a magyar népességben lakóhelyek szerint..... 40

old.

21. táblázat. A SPORTOLÓK részvételi aránya lakóhely szerint a francia népességben a tér és idő dimenziója mentén..... 42

22. táblázat. A SPORTOLÓK részvételi aránya lakóhely szerint a magyar népességben a tér és idő dimenziója mentén..... 43

23. táblázat. A SPORTOLÓK részvételi aránya a francia népességben lakóhely szerint, szektoronként..... 44

24. táblázat. A SPORTOLÓK részvételi aránya a magyar népességben lakóhely szerint szektoronként..... 44

25. táblázat. A testedzés intézményesítettségének foka..... 47

26. táblázat. A testedzés intézményesítettségének foka a franciáknál lakóhely szerint..... 50

27. táblázat. A testedzés intézményesítettségének foka a magyaroknál lakóhely szerint..... 50

28. táblázat. A testedzés intézményesítettségének foka iskolai végzettség szerint..... 51

29. táblázat. A testedzés intézményesítettségének foka foglalkozás szerint..... 52

30. táblázat. Szükséges-e belépni egy sportklubba azért, hogy sportoljunk. 53

31. táblázat. Sportegyesületi (fitness klub) tagok aránya..... 53

32. táblázat. A testedzés intézményesítettségének foka nemenként..... 54

33. táblázat. A testedzés intézményesítettségének foka életkoronként..... 55

34. táblázat. Az intézményesítettség legmagasabb fokán sportolók és versenyzők aránya, a munkáról alkotott vélemények szerint..... 56

35. táblázat. Hány hónapban sportoltak a magyarok házon kívül?..... 58

36. táblázat. Milyen gyakran sportoltak a magyarok házon kívül?..... 59

37. táblázat. A hét melyik napján sportoltak a magyarok házon kívül?..... 59

38. táblázat. Mely napszakban sportoltak a magyarok házon kívül?..... 60

39. táblázat. Kivel sportoltak a magyarok házon kívül?..... 60

40. táblázat. Ki irányította a magyarok házon kívüli sportolását..... 61

41. táblázat. Hol sportoltak a magyarok házon kívül?..... 62

42. táblázat. Milyen közlekedési eszközzel jártak sportolni házon kívül a magyarok?..... 64

old.

43. táblázat. Milyen közlekedési eszközzel mentek sportolni házon kívül a magyarok a különböző lakóhelyeken?..... 64

44. táblázat. A nem szabadságidőben házon kívül végzett sportok rangsora. 66

45. táblázat. A nem szabadságidőben házon kívül végzett sportok rangsora férfiaknál..... 67

46. táblázat. A nem szabadságidőben házon kívül végzett sportok rangsora nőknél..... 68

47. táblázat. Hány éves korban kezdtek sportolni a magyarok azokban a sportokban, amelyeket ma házon kívül űznek?..... 69

48. táblázat. A házon kívül űzött sportághoz való hűség mutatója magyaroknál..... 69

49. táblázat. Az otthon végzett sportok (mozgásfajták) rangsora a franciáknál..... 70

50. táblázat. Az otthon végzett sportok (mozgásfajták) rangsora a magyaroknál..... 71

51. táblázat. Hány éves korban ismerkedtek meg a magyarok azzal a mozgásfajtával, amelyet ma otthon végeznek?..... 72

52. táblázat. Használtak-e sportszereket, sporteszközöket a magyarok az otthoni testedzéshez?..... 72

53. táblázat. Kivel sportoltak otthon a magyarok?..... 73

54. táblázat. Az otthoni testedzés gyakorisága magyaroknál..... 73

55. táblázat. Hetente mennyi időt sportoltak otthon a magyarok?..... 74

56. táblázat. Hány hónapban sportoltak otthon a magyarok?..... 74

57. táblázat. Milyen napokon sportoltak otthon a magyarok?..... 75

58. táblázat. Mely napszakban sportoltak otthon a magyarok?..... 75

59. táblázat. Mit jelentett a sport szabadságidőben a magyarok számára... 77

60. táblázat. Kivel sportoltak a magyarok szabadságidőben?..... 77

61. táblázat. Ki irányította a magyarok sportolását szabadságidő alatt?.. 78

62. táblázat. Mennyi időt fordítottak sportolásra hetente szabadságidőben a magyarok?..... 78

63. táblázat. A szabadságidőben leggyakrabban űzött sportok..... 80

64. táblázat. A szabadságidőben leggyakrabban űzött sportok rangsora férfiaknál..... 81

old.

65. táblázat. A szabadságidőben leggyakrabban űzött sportok rangsora nőknél..... 82

66. táblázat. Hány éves korban kezdtek sportolni a magyarok azokban a sportokban, amelyeket ma vakációban űznek?..... 83

67. táblázat. A vakációban űzött sportághoz való hűség mutatója magyaroknál..... 84

68. táblázat. A testedzés szükségességét valló vélemények megoszlása nemek szerint..... 86

69. táblázat. A testedzés szükségességét valló vélemények megoszlása életkor szerint..... 86

70. táblázat. A testedzés szükségességét valló vélemények megoszlása iskolai végzettség szerint..... 87

71. táblázat. A testedzés szükségességét valló vélemények megoszlása társadalmi-foglalkozási csoportok szerint..... 88

72. táblázat. A vágyott sporttevékenységek rangsora..... 93

73. táblázat. A vágyott sportok rangsora magyaroknál nemek szerint..... 94

74. táblázat. A vágyott sportok rangsora franciáknál nemek szerint..... 95

A közölt ábrák címei

1. ábra. A NEM SPORTOLÓK aránya különböző társadalmi-foglalkozási csoportokban..... 22

2. ábra. A NEM SPORTOLÓK aránya az aktív keresők között nemenként..... 26

3. ábra. A SPORTOLÓK aránya a különböző társadalmi-foglalkozási csoportokban szektoronként..... 33

4. ábra. A SPORTOLÓK aránya iskolai végzettség szerint..... 36

5. ábra. A szabadidős testedzés intézményesítettségének foka..... 49

6. ábra. A testedzés szükségességének felismerése és a részvételi arányok életkorok szerint..... 89

7. ábra. A testedzés szükségességének felismerése, a részvételi arányok, a heti munkaidő társadalmi-foglalkozási csoportok szerint..... 91

Liste des tableaux présentés dans cette étude

page

TABLEAU N° 1. - Distribution des pratiques sportives des Français et des Hongrois selon les secteurs spatio-temporels 7

TABLEAU N° 2. - Distribution des pratiques sportives des Français et des Hongrois selon le nombre des sécteurs..... 8

TABLEAU N° 3. - Distribution des pratiques sportives des Francais et des Hongrois selon les secteurs spatio - temporels et selon le sexe 9

TABLEAU N° 4. - Distributions des pratiques sportives des Français et des Hongrois selon le nombre des secteurs et selon le sexe 10

TABLEAU N° 5. - Distribution des pratiques sportives des Français et des Hongrois en fonction de l'âge 12

TABLEAU N° 6. - Distribution des pratiques sportives des Fran - çais et des Hongrois selon les secteurs spatio - temporels en fonction de l'âge 13

TABLEAU N° 7. - Distribution des pratiques sportives des Fran - çais et des Hongrois selon le nombre des sec- teurs en fonction de l'âge 14

TABLEAU N° 8. - Distribution des pratiques sportives des Fran - cais et des Hongrois selon categories socio - professionnelles 17

TABLEAU N° 9. - Distribution des pratiques sportives des Fran - çais et des Hongrois selon les secteurs spatio - temporels par categories socioprofessionelles 18

TABLEAU N° 10. - Distribution des pratiques sportives des Fran- çais et des Hongrois selon le nombre des sec - teurs par categories socioprofessionnelles 20

TABLEAU N° 11. - Distribution des pratiques sportives des Fran- çais et des Hongrois selon le sexe en fonction de l'activité professionelle 24

TABLEAU N° 12. - Le temps consacré au travail professionelle par semaines selon les categories socioprofessio - nelles 25

page

TABLEAU N° 13. - Taux de non pratique des Français et des Hongrois selon le temps consacré à l'activité professionelle par semaines 27

TABLEAU N° 14. - Opinion sur l'activité socioprofessionelle par catégories socioprofessionelles 29

TABLEAU N° 15. - Taux de NON PRATIQUE selon les opinions sur l'activité socioprofessionelle 30

TABLEAU N° 16. - Distribution des pratiques sportives mono- et plurisectorielles selon les catégories socio - professionelles 32

TABLEAU N° 17. - Distributions des pratiques sportives des Français et des Hongrois en fonction du niveau d'étude..... 34

TABLEAU N° 18. - Distribution des pratiques sportives des Français et des Hongrois selon les secteurs spatio-temporels en fonction du niveau d'étude 38

Tableau N° 19. - Taux de PRATIQUE et NON PRATIQUE des Français en fonction de la taille d'agglomération 39

TABLEAU N° 20. - Taux de PRATIQUE et NON PRATIQUE des Hongrois en fonction de la taille d'agglomération 40

TABLEAU N° 21. - Taux de PRATIQUE des Français selon les secteurs spatio-temporels en fonction de la taille d'agglomération..... 42

TABLEAU N° 22. - Taux de PRATIQUE des Hongrois selon les secteurs spatio-temporels en fonction de la taille d'agglomération 43

TABLEAU N° 23. - Taux de PRATIQUE des Français selon le nombre des secteurs en fonction de la taille d'agglomération 44

TABLEAU N° 24. - Taux de PRATIQUE des Hongrois selon le nombre des secteurs en fonction de la taille d'agglomération 44

TABLEAU N° 25. - Degré de l'institutionnalisation des pratiques sportives des Français et des Hongrois 47

TABLEAU N° 26. - Degré de l'institutionnalisation des pratiques sportives des Francais en fonction de la taille d'agglomération 50

page

TABLEAU N° 27. - Degré de l'institutionnalisation des pratiques sportives des Hongrois en fonction de la taille d'agglomération 50

TABLEAU N° 28. - Degré de l'institutionnalisation des pratiques sportives des Français et des Hongrois en fonctions du niveau d'étude 51

TABLEAU N° 29. - Degré de l institutionnalisation des pratiques sportives des Français et des Hongrois par catégories socioprofessionelles 52

TABLEAU N° 30. - Opinion sur la necessité de l'inscription dans un club pour pratiquer un sport 53

TABLEAU N° 31. - Participation à une association sportive (au fitness club) 53

TABLEAU N° 32. - Degré de l'institutionnalisation des pratiques sportives des Français et des Hongrois selon le sex 54

TABLEAU N° 33. - Degré de l'institutionnalisation des pratiques sportives des Français et des Hongrois en fonction de l'âge 55

TABLEAU N° 34. - Taux de pratique et de competition des Français et des Hongrois dans la modalité 5 en fonction de l'opinion sur le travail 56

TABLEAU N° 35. - Mois des pratiques sportives des Français et des Hongrois hors vacances à l'extérieur du domicile .. 58

TABLEAU N° 36. - Fréquence des pratiques sportives des Hongrois hors vacances à l'extérieur du domicile 59

TABLEAU N° 37. - Jour des pratiques sportives des Hongrois hors vacances à l'extérieur du domicile 59

TABLEAU N° 38. - Moment des pratiques sportives des Hongrois hors vacances à l'extérieur du domicile 60

TABLEAU N° 39. - Avec qui pratique-t-on en Hongrie hors vacances à l'extérieur du domicile ? 60

TABLEAU N° 40. - Qui a conseillé ou dirigé la pratique sportive hors vacances à l'extérieur du domicile? 61

TABLEAU N° 41. - Lieu des pratiques sportives des Hongrois hors vacances à l'extérieur du domicile 62

TABLEAU N° 42. - Type de transport pour se rendre sur le lieu de pratique sportive 64

page

TABLEAU N° 43. - Type de transporte pour se rendre sur le lieu de pratique sportive en fonction de la taille d'agglomération..... 64

TABLEAU N° 44. - Rang des disciplines pratiquées par Français et les Hongrois hors vacances à l'extérieur du domicile 66

TABLEAU N° 45. - Rang des disciplines pratiquées par les hommes en France et en Hongrie hors vacances à l'extérieur du domicile 67

TABLEAU N° 46. - Rang des disciplines pratiquées par les femmes en France et en Hongrie hors vacances a l' extérieur du domicile..... 68

TABLEAU N° 47. - A quel âge ont les Hongrois commencé à pratiquer dans les disciplines pratiquées hors vacances à l'extérieur du domicile ? 69

TABLEAU N° 48. - Index de la fidelité aux activités sportives pratiquées par les Hongrois hors vacances à l'extérieur du domicile 69

TABLEAU N° 49. - Rang des activités physiques et sportives pratiquées par les Français hors vacances à l'intérieur du domicile 70

TABLEAU N° 50. - Rang des activités physiques et sportives pratiquées par les Hongrois hors vacances à l'intérieur du domicile 71

TABLEAU N° 51. - A quel âge ont les Hongrois commencé à pratiquer dans les disciplines (activités physiques et sportives) pratiquées hors vacances a l'intérieur du domicile ? 72

TABLEAU N° 52. - Utilisation des matériels sportifs par les Hongrois hors vacances a l'intérieur du domicile..... 72

TABLEAU N° 53. - Avec qui pratique-t-on en Hongrie hors vacances à l'intérieur du domicile ? 73

TABLEAU N° 54. - Fréquence des activités physiques et sportives des Hongrois hors vacances a l'intérieur du domicile 73

TABLEAU N° 55. - Temps des activités physiques et sportives des Hongrois hors vacances à l'intérieur du domicile 74

TABLEAU N° 56. - Mois des activités physiques et sportives des Hongrois hors vacances à l'intérieur du domicile 74

page

TABLEAU N° 57. - Jour des activités physiques et sportives des Hongrois hors vacances à l'intérieur du domicile..... 75

TABLEAU N° 58. - Moment des activités physiques et sportives des Hongrois hors vacances à l'intérieur du domicile 75

TABLEAU N° 59. - Opinion des Hongrois sur l'importance des activités physiques et sportives durant les vacances..... 77

TABLEAU N° 60. - Avec qui ont les Hongrois pratiqué durant les vacances?..... 77

TABLEAU N° 61. - Qui a conseillé ou dirigé les activités physiques et sportives des Hongrois durant les vacances..... 78

TABLEAU N° 62. - Temps de pratique hebdominaire des Hongrois durant les vacances 78

TABLEAU N° 63. - Disciplines pratiquées par les Francais et par les Hongrois durant les vacances 80

TABLEAU N° 64. - Disciplines pratquées par les hommes en France et en Hongrie durant les vacances 81

TABLEAU N° 65. - Disciplines pratiquées par les femmes en France et en Hongrie durant les vacances 82

TABLEAU N° 66. - À quel âge ont les Hongrois commencé à pratiquer dans les disciplines durant les vacances ? 83

TABLEAU N° 67. - Index de la fidelité aux activités sportives pratiquées par les Hongrois durant les vacances..... 84

TABLEAU N° 68. - Distribution des opinions des Français et des Hongrois sur la nécessité des activités physiques selon le sex 86

TABLEAU N° 69. - Distribution des opinions des Français et des Hongrois sur la nécessité des activités physiques en fonction de l'âge 86

TABLEAU N° 70. - Distribution des opinions des Français et des Hongrois sur la nécessité des activités physiques en fonction du niveau d'études 87

TABLEAU N° 71. - Distribution des opinions des Français et des Hongrois sur la nécessité des activités physiques par catégories socioprofessionnelles 88

page

TABLEAU N° 72. - Rang des sports rêvés par les Français et par les Hongrois 93

TABLEAU N° 73. - Rang des sports rêvés par les Hongrois selon le sexe 94

TABLEAU N° 74. - Rang des sports rêvés par les Français selon le sexe 95

Liste des schémas présentés dans cette étude

SCHÉMA N° 1. - Taux de NON PRATIQUE des Français et des Hongrois par catégories socioprofessionnelles 22

SCHÉMA N° 2. - Taux de NON PRATIQUE des Français et des Hongrois actifs selon le sexe 26

SCHÉMA N° 3. - Taux de PRATIQUE des Français et des Hongrois selon le nombre des secteurs par catégories socioprofessionnelles 33

SCHÉMA N° 4. - Taux de PRATIQUE des Français et des Hongrois en fonction du niveau d'étude 36

SCHÉMA N° 5. - Degrée de l'institutionnalisation des pratiques sportives du temps libéré des Français et des Hongrois 49

SCHÉMA N° 6. - Taux de pratique des Français et des Hongrois comparé à l'appreciation qu'ils portent sur la nécessité des activités physiques et sportives, en fonction de l'âge 89

SCHÉMA N° 7. - Taux de pratique des Français et des Hongrois comparé à l'appréciation qu'ils portent sur la nécessité des activités physiques et sportives, par catégorie socioprofessionnelle 91

FÖLDESI SZABÓ, Gyöngyi - LOUVEAU, Catherine - METOUDI, Michèle

Time Devoted to Sports in France and in Hungary

The study reports on the main experiences of a comprehensive French-Hungarian comparative investigation concerning free time sports, grouped around four topics: 1, social chances in physical training, 2. institutionalization of free time sport; 3. traditions in physical training, 4. attractions and desires in connection with physical recreation. In the first part it discusses the consequences of the fact whether the individual lives in France or Hungary, upon his physical training. How do his age, sex, profession education and place of living effect the chances of physical exercising here and there? The second part introduces the different levels and ways of French and Hungarian free-time sport institutionalization and to what extent the population of the two countries integrate into sport establishments. The next chapter describes the physical training habits of the eighties (ex. who, when, where, with, whom, under whose leadership and what does he practice?) just touching the subject in case of the French and the most possible detailed in case of the Hungarians for the sake of the practice. The fourth part is the draft of how physical recreation, free-time activity is present in the desires dreams and imagination of the French and in those of Hungarians. The study lets us have a look into the everyday life and thinking of both French and Hungarian people.

ФЁЛЬДЕШИНЕ САБО Дьёнди - ЛУВО, Катрин - МЕТУДИ, Мишел

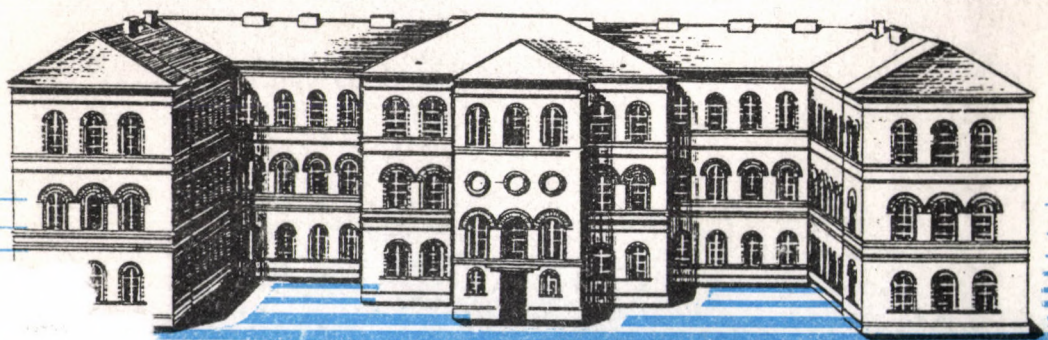
Занятие спортом в свободное время во Франции и в Венгрии

Статья сообщает о результатах большого французско-венгерского исследования свободного времени,группируя их вокруг четырёх тем: I/ общественные возможности для занятия спортом, 2/ организованность спорта в свободное время, 3/ привычки, связанные с занятием спортом, 4/ склонности и желания в связи с физической рекреацией. Первая часть обсуждает вопрос о том, какие следствия есть с точки зрения личности у того факта, живёт ли он во Франции или в Венгрии. Какое влияние имеют возраст, пол,работа,школьное образование и место жития здесь и там на возможности занятия спортом? Вторая часть показывает степень и методы организованности французского и венгерского спорта в свободное время,а также то, в какой мере интегрируется население двух стран в спортивных учреждениях. Следующая глава обсуждает вопросы о спортивных привычках населенияв восьмидесятые годы /н-р кто,когда, с кем,где, под руководством кого, и каким видом спорта занимается?/, они описываются у франйузов только затрагивая вопросы, у венгров - чтобы оказать помощь в практике - как можно подробнее. Четвёртая часть показывает, как существуют физическая рекреация,спортивная активность в свободное время в желаниях, во сне и в представлениях французов и венгров. Работа позволяет взглянуть на повседневную жизнь и мышление французов и венгров тоже.

TESTNEVELÉSI EGYETEM Könyvtára

100 - Ft

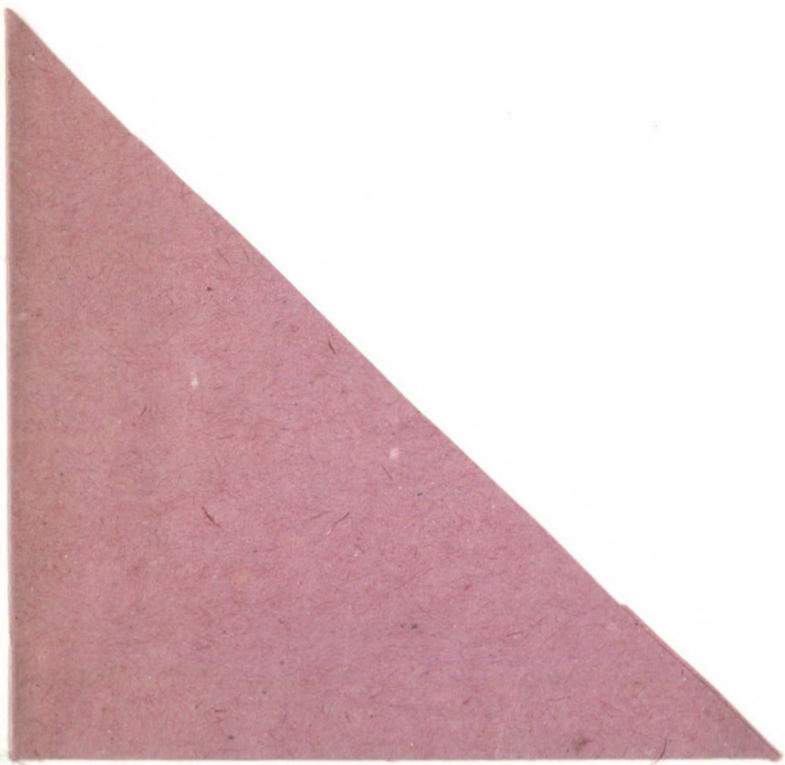
a MTE Magyar Testnevelési Egyetem közleményei



Budapest
1991/2

TF könyvtára Bp.
80-577
1991 XI 20.
9.000

2009 - 1



TF
1925

10036524
TF Könyvtár

a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei



Budapest
1991/2

A szerkesztőbizottság tagjai:

DUBECZ József, dr. GOMBOCZ János, KRASOVEC Ferenc,
dr. KUDAR Katalin, dr. MILTÉNYI Márta, NAGYNÉ dr. KOVÁCS Ildikó
dr. OROSZ Pál, PÉNZES Margit, SCHULEK Ágoston, SZÉCSÉNYINÉ
dr. FEKETE Irén, dr. TAKÁCS Ferenc

A szerkesztőbizottság elnöke:

dr. TIHANYI József

Szerkesztő:

dr. MAKKÁR Márta

Olvasószerkesztő:

dr. RADNÓTI Róbert

Szerkesztőség: 1123. Budapest, Alkotás u. 44.

A kötet szerzői:

Dr. ARDAY László egyetemi docens, CZVEK Lászlóné testnevelő tanár (ELTE), GAÁL Sándorné vezető óvónő (Szarvas), dr. ISTVÁNFI Csaba egyetemi tanár, dr. KARÁCSONY István egyetemi docens, KUNOS Andrásné nyugdíjas testnevelő tanár, dr. MAKSZIN Imre egyetemi docens, dr. SIPOS Kornél tudományos főmunkatárs, dr. TAKÁCS Ferenc egyetemi tanár.

A fedéllapot MOLNÁR Ottó tervezte.
ISSN 0866-2401

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei előfizethetők a szerkesztőség címén, ahol egyes korábban megjelent számok is megvásárolhatók.

Kiadja a Magyar Testnevelési Egyetem, 1123 Budapest
Alkotás u. 44.

A kiadásért felel a Magyar Testnevelési Egyetem rektora.
Készült a Magyar Testnevelési Egyetem sokszorosítójában.
Terjedelem: 11,09 A/5 ív. Példányszám: 500.

TESTNEVELÉSI EGYETEM
Könyvtára

9000

TARTALOM

CZVEK Lászlóné: A gyógytestnevelés társadalmi megítélése..... 11

KUNOS Andrásné - GAÁL Sándorné: Az 5-6 éves óvodások testneveléssel kapcsolatos ismeretei..... 25

KARÁCSONY István: Egy magyar "fantázia"-elem útja a megvalósulásig... 57

Műhely-Tájékoztatás

ISTVÁNFI Csaba-SIPOS Kornél: 60 éves a kijevi Állami Testnevelési Egyetem..... 63

Beszámolók

MAKSZIN Imre: AIESEP Világkonferencia az 1996-os olimpiai játékok városában (Atlanta, 1991. I. 7-11.)..... 69

ARDAY László: Európai testnevelési egyesületek elnökeinek I. fóruma (Brüsszel, 1991. II. 22-23.)..... 75

Melléklet

TAKÁCS Ferenc: Iskolai testnevelésünk a szociológia tükrében.(Egy empirikus kutatás elemzése és tanulságai)

CONTENTS

CZVEK, Lászlóné: The social acceptance of hygienical gymnastics..... 11

KUNOS, Andrásné-GAÁL, Sándorné: The 5-6 year old children's knowledge about physical education..... 25

KARÁCSONY, István: The process of a Hungarian "phantasy"-element to realization..... 57

Information

ISTVÁNFI, Csaba-SIPOS, Kornél: The 60 years old anniversary of State University of Physical Education, Kiew..... 63

Reports

MAKSZIN, Imre: The AIESEP World Conference in the town of the 1996 olympic games (Atlanta, Jan. 7-11. 1991)..... 69

ARDAY, László: I. Forum for presidents of the European Physical Education Societies (Brussels, Febr. 22-23. 1991)..... 75

Supplement

TAKÁCS, Ferenc: The teaching of Physical Education at school as reflected in sociology. (The analysis and morals of an empirical research)

INHALT

CZVEK, Lászlóné: Die gesellschaftliche Beurteilung der Heilgymnastik.... 11

KUNOS, Andrásné-GAÁL, Sándorné: Die Kenntnisse 5-6 jährige Kinder im Kindergarten über die Leibeserziehung..... 25

KARÁCSONY, István: Der Weg eines ungarischen "Phantasie"-Elements bis zur Verwirklichung..... 57

Information

ISTVÁNFI, Csaba-SIPOS, Kornél: Die Staatliche Universität für Körperkultur in Kiew ist 60 Jahre alt..... 63

Berichte

MAKSZIN, Imre: Weltkonferenz der AIESEP in der stadt der olympischen Spiele von 1996 (Atlanta, 7-11. I. 1991)..... 69

ARDAY, László: Das I. Forum der Vorsitzenden der Europäischen Vereine für Leibeserziehung (Brüssel, 22-23. Február 1991)..... 75

Beilage

TAKÁCS, Ferenc: Unser Schulsport im Spiegel der Soziologie (Analyse und Lehre einer empirischen Forschung)

СОДЕРЖАНИЕ

ЦВЕК Ласлоне: Общественная оценка лечебной гимнастики 11

КУЧОШ Андрашне – ГАЛ Шандорне: Знании дошкольников 5-6 лет о физической культуре 25

КАРАЧОНЬ Иштван: Путь венгерского элемента "фантазии" движения до реализации .....

ИНФОРМАЦИЯ

ИШТВАНФИ Чаба – ШИПОШ Корнел: Киевскому Государственному Университету Физической Культуры 60 лет ... 63

ОТЧЕТЫ

МАКСИН Имре: Всемирная конференция АИЕШЕПа в городе Олимпийских Игр 1996 года /Атланта, 7-11 января 1991 г./ 69

АРДАИ Ласло: Первое собрание председателей Европейских Обществ по физической культуре /Брюссель, 22-23 февраля 1991 г./ 75

ПРИЛОЖЕНИЕ

ТАКАЧ Ференц: Школьная физическая культура в Венгрии в свете социологии /оценка и выводы эмпирического исследования/ .....

CZVEK Lászlóné

A gyógytestnevelés társadalmi megítélése

1. Bevezetés

Minden embernek, minden életkorban szüksége van tervszerű mozgásra, rendszeres testedzésre. E rendszeres testedzés célja megszilárdítani az egyén egészségügyi állapotát, kondícióját, növelni a teljesítőképességét, és formálni személyiségét. A testkultúrának ezen társadalmi szerepe akkor érvényesülhet igazán, ha gyökerei az iskoláig nyúlnak vissza. Ezért rendkívül fontos szerepe van az iskolának, hiszen itt kellene megalapozni az ifjúság egész életre szóló fizikai felkészültségét.

A tanulóifjúság egészsége, harmonikus fejlődését intézményes keretekben alapvetően a tanórai testnevelés és az ehhez kapcsolódó tanórán kívüli foglalkozások hivatottak biztosítani. A tanulókat egészségügyi állapotuknak megfelelően szakorvosi javaslat alapján az iskolai gyermekgyógyásznak testnevelési kategóriába kell sorolnia.

Az I-III. (testnevelés, könnyített testnevelés, gyógytestnevelés) kategóriába sorolt tanulók ellátása az oktatásügyi szervek, a közoktatás feladata, a IV.. csoportba (felmentettek) soroltakat az egészségügy gondozza.

Az iskolai gyógytestnevelés területén a testedzés terápiás jellegű funkciója igen nagy jelentőségű. A gyógytestnevelés célja és feladata, hogy a szerzett vagy veleszületett betegség következtében kialakult egészségügyi állapot helyreállításához, gyógyításához, rehabilitációjához járuljon hozzá. Ezen túlmenően feladata a fizikai képességek, a mozgásműveltség fejlesztése, sportolási igény felkeltése.

A gyógytestnevelés helye az iskolai testnevelésben az alábbiakban foglalható össze:

1. A gyógytestnevelés az iskolai alapfeladatához tartozik, az iskolai testnevelés szerves része, speciális területe.

2. A gyógytestnevelésnek a tanterv cél- és feladatrendszerében meghatározott sajátos feladatokat kell megoldania a személyiségfejlesztésben.

3. A gyógytestnevelésben való részvétel a besorolt tanuló számára kötelező.

4. A gyógytestnevelést főfoglalkozásban csak szakképzett gyógytestnevelő tanár tanithatja.

5. A kategorizáláshoz, az egészségügyi állapot elbirálásához, a változások megállapításához nélkülözhetetlen az egészségügyi ágazat közreműködése.

Az utóbbi évtizedekben a tanulóifjúság testi, szellemi fejlődésében és szocializációjában figyelemre méltó változások következtek be. A fiatalok fejlődésének üteme meggyorsult. A testi fejlődés gyorsulása ellenére a tanulók egészségi állapotának mutatói romló tendenciát mutatnak. Különösen figyelemre méltó, hogy megnövekedett az életkornak megfelelő teljesítménytől való elmaradás. E problémát az általános iskolásoknál a testi növekedés, a biológiai érés dinamikája elfedi, a középiskolások esetében a testalkati vizsgálatok és a motoros próbák eredményei mutatják a rossz irányú változást. Ez a romlás az egyetemi hallgatóknál még hangsúlyosabb. Az ifjúság egészségügyi állapotának romlását a fiatalkori mozgásszegény életmód eredményezi, mely a fizikai teljesítőképesség csökkenéséhez, bizonyos betegségek, civilizációs ártalmak kialakulásához vezet. Ezzel összefüggésben a gyógytestnevelésre utalt tanulók száma egyre növekvő tendenciát mutat. A társadalom igénye alapján az iskolai testneveléssel, a gyógytestneveléssel szemben támasztott igények egyre növekednek. Ezen megnövekedett igények kielégítésére alkalmassá kell tenni az iskolai gyógytestnevelést. E célból készült az alábbiakban ismertetésre kerülő kérdőíves felmérés.

2. A gyógytestnevelés társadalmi megítélésének felmérése kérdőíves módszerrel

A kérdőíves felmérést a fővárosban végeztem el. Arra kívántam választ kapni, hogy a gyógytestnevelés szükségességét, hasznosságát és eredményességét hogyan ítélik meg a testnevelő tanárok, szülők és a diákok. A felmérés eredményét pedig a fővárosi helyzetképpel, a szaktanácsadás tapasztalataival hasonlítottam össze.

Négy típusú kérdőívet szerkesztettem /1.,2.,3.,4. kérdőív /. Az 1. kérdőívet a fővárosi gyógytestnevelő tanárok részére küldtem ki, 30 fő adott értékelhető választ. A 2. és 3. kérdőív a gyógytestnevelésre járó tanulók és szüleik számára készült. 340 tanuló és 240 szülői válasz került feldolgozásra. A 4. kérdőívre a testnevelő tanárok válaszoltak, 30 fő adott értékelésre alkalmas választ. Az 1986. évben végzett kérdőíves felmérés során 640 fő értékelhető véleménye - statisztikai módszerrel - került feldolgozásra.

2.1 Az 1. kérdőívre adott válaszok értékelése.

1. Megfelelőnek tartja-e a jelenlegi - 4 csoportos - testnevelési kategorizálást?

A testnevelés 4 csoportos kategorizálásával majdnem mindegyik megkérdezett egyetértett. Néhányan nemleges választ adtak, többen megjegyezték, hogy a könnyített testnevelés szükségességét megkérdőjelezik.

A megkérdezettek mindegyike testnevelési vagy pedagógiai főiskolát végzett, a gyógytestnevelői szakot is elvégezték. Egy fő az 1983-84. tanévben végezte el a gyógytestnevelői kiegészítő szakot.

2.a,b Kielégítőnek tartja-e az általános és középiskolában az orvosi szűrővizsgálatokat, az orvosi ellátást?

A megkérdezettek fele-fele arányban tartották kielégítőnek, illetve elégtelennek az orvosi szürővizsgálatokat, a tanulók orvosi ellátását.

2.c Kielégítőnek tartja-e az általános és középiskolában a tanulók testnevelési kategóriába való sorolását az orvosok részéről?

Az orvosok részéről történő kategorizálást a kérdezettek 2/3-a kielégítőnek, az 1/3 pedig nem ítélte meg kedvezően.

3. Megfelelőnek tartja-e a jelenlegi gyógytestnevelési tantervet?

A testnevelési tantervet a válaszadók mindegyike megfelelőnek találta, elenyésző a nemleges válasz.

4. Megfelelőnek tartja-e a gyógytestnevelés elnevezést?

A gyógytestnevelés elnevezést a megkérdezettek 4/5-e jónak ítélte meg, 1/5-e pedig nem tartja helyesnek, új elnevezést javasolnak például speciális testnevelés, kiegészítő testnevelés.

5. Helyesnek tartja-e a fővárosban a gyógytestnevelés jelenlegi szervezését?

A gyógytestnevelés jelenlegi szervezését a fővárosban a válaszadók 2/3-a jónak ítélte meg, 1/3-a nem tartja megfelelőnek, többen a törzsiskola szemléletét kifogásolják, a gyógytestnevelés ne az iskolához, hanem a kerületi művelődésügyi, egészségügyi és sportosztályokhoz tartozzon. Egyes vélemények szerint a hanyag tartású gyerek a normál órára is járhat, nagyobb megterhelést igényelne.

6. Hány helyen tartja a gyógytestnevelési órákat?

A megkérdezettek 4/5-e tornateremben és uszodában is tanít, 1/5-e nem tart uszodai foglalkozást.

7. A törzsiskolában kap-e helyet a tornateremben a gyógytestnevelési órák megtartására?

A válaszadók 4/5-e helyet kap a törzsiskolában. A 4/5-nek a fele teljes óraszámban, a fele pedig az órák többségében tanít a törzsiskolában. Az 1/5-e pedig nem a törzsiskolájában tartja az órák többségét.

8. Kielégítőnek tartja-e az iskolaigazgatókkal való kapcsolatát?

A megkérdezettek több mint 3/4-e kielégítőnek ítélte meg kapcsolatát az igazgatóval. 1/4-e nemmel válaszolt, mert az igazgatók nem ismerik el a munkájukat.

9. Kielégítőnek tartja-e a testnevelő tanárokkal való kapcsolatát?

A testnevelő tanárokkal való kapcsolatot néhány kivétellel jónak ítélték meg a felmérésben résztvevők. A nemleges válaszadók a konfliktus forrását a tornaterem használatában látják. Az iskolai sportélet szervezése és a gyógytestnevelési órák tartósan nehezen egyeztethetőek.

10. A 102/1977./M.K.1./OM számú utasítás értelmezésében vannak-e problémák?

A 102/1977. OM számú utasítással kapcsolatosan a megkérdezettek 2/5-ének van értelmezési problémája.

11. A gyógytestnevelésre utalt tanulók szakorvosi felülvizsgálata rendszeres-e?

A válaszadók 3/4-e igennel válaszolt, rendszeres a gyógytestnevelésre utalt tanulók szakorvosi felülvizsgálata. 1/3-a nemmel válaszolt, azzal a megjegyzéssel, hogy csak a kardiológiai vizsgálatok rendszeresek.

13. Kielégítőnek tartja-e a kerületi vezető gyermekgyógyásszal való kapcsolatát?

A megkérdezettek fele kielégítőnek tartja a kapcsolatát a kerületi vezető gyermekgyógyásszal, a másik fele pedig elégtelennek. Véleményük szerint sok az orvosok elfoglaltsága és csak kevés gyereket szűrnek gyógytestnevelésre.

14. Megfelelőnek tartja-e a szakmai továbbképzéseket?

A gyógytestnevelés területén folyó fővárosi szervezésű továbbképzéssel elégedettek. Még több bemutató órát szeretnének látni, a vidéken folyó gyógytestnevelés is érdekelné őket.

2.2 A 2. kérdőívre adott válaszok értékelése

A gyógytestnevelésben részt vevő tanulók közül a megkérdezettek 54 %-a általános iskolába, 46 %-a pedig középfokú intézménybe jár. Az általános iskolai tanulók közül a válaszadók 19 %-a fiú, 35 %-a leány (az 54 %-ból), a középfokú intézményekből a megkérdezettek 8 %-a fiú és 38 %-a leány (a 46 %-ból).

1. Mióta jársz gyógytestnevelésre?

A megkérdezettek 80 %-a 1-3 év között, 18 %-a 4-6 év között, 2 %-a pedig ennél régebben vesz részt a gyógytestnevelésben.

2. Heti hány alkalommal?

A felmérésben résztvevők 87 %-a 2-3 alkalommal, 13 % pedig heti egy alkalommal vesz részt a gyógytestnevelési foglalkozáson.

3. Ebből tornateremben, uszodában, egyéb?

Uszodai foglalkozáson a megkérdezettek 30 %-a egyáltalán nem vesz részt.

4. Előzőleg jártál-e normál testnevelési órára?

A válaszadók 94 %-a előzőleg járt normál testnevelési órára, 6 %-a pedig nem vett részt testnevelési foglalkozáson.

5. Szívesebben járnál-e normál iskolai testnevelésre, könnyített testnevelésre, gyógytestnevelésre és normál testnevelésre együtt, vagy teljesen felmentett szeretnél lenni?

A megkérdezettek 39 %-ánál első helyen szerepelt, hogy legszívesebben járna. Második helyen 26 %-a a normál testnevelést, harmadik helyen 14 %-a könnyített testnevelést, 4 % pedig csak a gyógytestnevelést választotta. A válaszadók 6 %-a felmentett szeretne lenni. 11 % nem adott értékelhető választ.

6. Szeretsz-e gyógytestnevelésre járni?

A megkérdezettek 70 %-a szeret gyógytestnevelésre járni, 30 %-a nemmel válaszolt. A nemleges válaszok az alábbiak szerint oszlottak meg: általános iskolás fiúk 12 %, leány 20 %, középiskolás fiúk 28 %, leányok 40 %.

A válaszadók közül legtöbben azért járnak szivesen gyógytestnevelésre, mert hasznos az egészségük szempontjából. Második helyen szerepelt, hogy sokat lehet mozogni és a gyógytestnevelő tanárt is kedvelik. Harmadik helyen jelölték, hogy nem olyan nagyok a követelmények, valamint jobb osztályzatot kapnak. A nemleges válaszok közül legtöbben a sok időveszteség miatt nem járnak szívesen gyógytestnevelésre. Második helyen szerepelt, hogy osztálytársaik kicsúfolják őket, illetve az egészségi állapotuknak nem használ.

7. Osztálytársaid gúnyolódtak-e amiatt, hogy gyógytestnevelésre jársz, ami rosszul esett?

A megkérdezettek 14 %-a válaszolta, hogy az osztálytársai negatív jellegű megjegyzést tettek a gyógytestneveléssel kapcsolatban.

8. Mennyi időveszteséget jelent a gyógytestnevelési órákra való járás, utazás, várakozás és egyéb ok miatt?

A megkérdezettek válaszai az alábbi módon oszlanak meg:

7 %-a félórában jelölte meg a veszteséget,

43 %-a 1-2,5 órában jelölte meg a veszteséget,

19 %-a 2,5-4 órában jelölte meg a veszteséget,

11 %-a 4-5 órában jelölte meg a veszteséget,

20 %-a pedig ennél is többet jelölt meg, valószínű, hogy a gyógytestnevelési óra idejét is beleszámították.

9. Évente hány alkalommal vizsgált meg az iskolaorvos vagy a szakorvos?

8 %-át 4 vagy több alkalommal, 9 %-át 3 alkalommal, 48 %-át két alkalommal, 29 %-át egy alkalommal, 6 %-át egyáltalán nem.

2.3 A 3. kérdőívre adott válaszok értékelése

1. Gyermeke mióta részesül gyógytestnevelésben?

A gyógytestnevelésre utalt tanulók szüleinek foglalkozása az alábbiak szerint oszlik meg: 33 % fizikai, 56 % szellemi, 11 % egyéb. A tanulók 70 %-a 1-3 éve, 30 %-a 4-10 éve jár gyógytestnevelésre.

2. Ki hívta fel a figyelmét arra, hogy gyermekének gyógytestnevelésre kell járnia?

A megkérdezettek 63 %-ánál az iskolaorvos, 5 %-ánál a testnevelő tanár, 32 %-ánál pedig a család, illetve környezete hívta fel a figyelmet, tapasztalta a rendellenességet.

3. Megítélése szerint használt-e a gyógytestnevelés gyermekének?

A szülők megítélése szerint a válaszadók 83 %-ának használt a gyógytestnevelés, 17 %-a nemmel válaszolt, illetve kiegészítették, hogy még nem mérhető az eredmény vagy eddig nem mutatott más eredményt.

4. Gyermeke végez-e otthoni gyakorlatokat?

A válaszadók szerint a gyermekek 69 %-a végez gyakorlatokat, 31 %-a nemmel válaszolt.

5. Szükségesnek tartja-e a gyógytestnevelést általában?

A szülők többsége szükségesnek tartja, mindössze 2,5 %-a válaszolt nemmel, illetve úszást javasolnak, otthoni tornát, normál testnevelésre járjon a gyerek.

6. Véleménye szerint hátrányos helyzetben van-e a gyermeke amiatt, hogy gyógytestnevelésre jár?

A megkérdezettek 16 %-a úgy ítélte meg, hogy a gyógytestnevelés miatt gyereke hátrányos helyzetbe került.

Jellemző válaszok: nem vehet részt a testnevelési órán, időveszteség, aktívan nem gyakorolhat, a tanulásra kevesebb idő jut.

Más tipusú válaszok: a testnevelési órán is részt kell vennie, fáradt, a a szabad idejét is akadályozza, nem az iskolai tanítási időben van megtartva.

7. Okoz-e lelki problémát az, hogy gyermeke gyógytestnevelésre jár?

A válaszadók 7 %-a ítéli meg úgy, hogy gyermekének lelki problémát okoz, hogy gyógytestnevelésre jár.

TESTNEVELÉSI EGYETEM Könyvtára

8. Jónak tartja-e a gyógytestnevelés megnevezést?

A megkérdezettek 88 %-a jónak tartja a gyógytestnevelés elnevezést, 12%-a nem, és javaslatot tesznek új elnevezésre.

2.4 A 4. kérdőívre adott válaszok értékelése

1. Megfelelőnek tartja-e a jelenlegi - 4 csoportos - testnevelési kategorizálást?

A megkérdezettek 4/5-e nemmel válaszolt igennel, jónak tartja a négycsoportos testnevelési kategorizálást. 1/5-nek volt az a véleménye, hogy a könnyített testnevelésnek nincs értleme és nincs is rá lehetőség.

2. Van-e iskolájában könnyített testnevelés?

A válaszadók 4/5-e iskolájában megszervezték a könnyített testnevelést, 1/5-e nemleges választ adott. A könnyített testnevelésben résztvevők létszáma 6-42 fő között mozog iskolánként.

3. Szükségesnek tartja-e a könnyített testnevelést?

A felmérésben részt vevő testnevelő tanárok 3/4-e szükségesnek tartja a könnyített testnevelést, 1/4-e pedig nem. Néhányan teljes tájékozatlanságról tesznek tanubizonyságot.

4. Szükségesnek tartja-e az iskolai gyógytestnevelést?

A megkérdezettek egyöntetüen igennel válaszoltak, hogy az iskolai gyógytestnevelést szükségesnek, indokoltnak tartják.

5. Megfelelőnek tartja-e a gyógytestnevelés elnevezést?

A gyógytestnevelés elnevezéssel a válaszadók nagy többsége egyetért, néhányan nemleges választ adtak és a gyógyító jelleget hangsúlyozva, gyógyító testnevelés elnevezést javasoltak.

6. Kielégítőnek tartja-e iskolájában az orvosi szűrővizsgálatokat? - az orvosi ellátást és a tanulók testnevelési kategóriákba való sorolását az orvosok részéről?

A megkérdezettek fele megfelelőnek tartja az orvosi szűrővizsgálatokat és az iskolaorvosi ellátást. A tanulók kategóriába sorolását illetően az orvosok részéről a válaszadók 3/5-e megfelelőnek ítélte meg, 2/5-e pedig elégtelennek minősítette.

7. A testnevelési órán a gyógytestnevelésre utalt tanulók részt vesznek-e? Ha igen osztályozza-e őket! Ha nem hol tartózkodnak?

A megkérdezettek 2/5-e igennel válaszolt, a gyógytestnevelésre utalt tanulók részt vesznek a testnevelési órán, 3/5-e pedig nemleges választ adott.

A testnevelési órán részt vevő gyógytestnevelésre utalt tanulókat a válaszadók 3/4-e nem osztályozza, 1/4-e nem adott egyértelműen értékelhető választ.

A gyógytestnevelésre utalt tanulók közül, akik a testnevelési órán nem vesznek részt, a megkérdezettek 3/4-e szerint a tornateremben, 1/4-e szerint az öltözőben tartózkodik, illetve hazaengedi őket. Azok a gyógytestnevelésre utalt tanulók, akik a tornateremben tartózkodnak a válaszadók szerint a fele adminisztrációs feladatot lát el, a másik fele pedig az óra szervezésében segít.

8. Ismeri-e a könnyített és a gyógytestnevelés tantervi követelményeit?

A megkérdezettek 2/5-e ismeri a könnyített és a gyógytestnevelés tantervi követelményeit (vannak akik részben, illetve felületesen), 3/5-e pedig nem tájékozott e tekintetben.

9. Kielégítőnek tartja-e kapcsolatát a kerületben tanító gyógytestnevelő tanárokkal?

A válaszadók 3/4-e kielégítőnek tartja kapcsolatát a kerületben tanító testnevelőkkel, 1/4-e pedig nem, sőt egyes megjegyzések szerint "nem ismerem őket".

Az 1. és 4. kérdőív egyes kérdéseire adott válaszok összevetése:

1.1 Megfelelőnek tartja-e a jelenlegi - 4 csoportos testnevelési kategórizálást?

4.1 Megfelelőnek tartja-e a jelenlegi - 4 csoportos - testnevelési kategórizálást?

A testnevelési kategóriákkal a gyógytestnevelők és a testnevelők alapvetően egyetértenek. A gyógytestnevelők kevesebben, a testnevelők némileg többen a könnyített testnevelés szükségességét megkérdőjelezték.

1.2. a.b.c. Kielégítőnek tartja-e az általános és középiskolában az orvosi szűrővizsgálatokat, az orvosi ellátást, a tanulók testnevelési kategóriába sorolást az orvosok részéről?

4.6. a.b.c. Kielégítőnek tartja-e iskolájában az orvosi szűrővizsgálatokat, az orvosi ellátást, és a tanulók testnevelési kategóriákba való sorolását az orvosok részéről?

A gyógytestnevelők és a testnevelők fele-fele arányban elégedettek, illetve nem a szűrővizsgálatokkal és a tanulók orvosi ellátásával. Az orvosok részéről történő kategorizálást a testnevelők rosszabbnak ítélik, mint a gyógytestnevelők.

1.4 Megfelelőnek tartja-e a gyógytestnevelés elnevezést?

4.7 Megfelelőnek tartja-e a gyógytestnevelés elnevezést?

A vélemények lényegében megegyeznek, azzal a különbséggel, hogy a gyógytestnevelő tanárok többen nem tartják helyesnek a gyógytestnevelés elnevezést, mint a testnevelő tanárok.

1.9 Kielégítőnek tartja-e a testnevelő tanárokkal való kapcsolatát?

4.11 Kielégítőnek tartja-e a kerületben tanító gyógytestnevelő tanárokkal való kapcsolatát?

A gyógytestnevelők részéről lényegesen jobb a testnevelő tanárokkal való kapcsolat megítélése. A testnevelők egy részének nincs kapcsolata a gyógytestnevelőkkel.

4.6 Szükségesnek tartja-e az iskolai gyógytestnevelést?

3.5 Szükségesnek tartja-e a gyógytestnevelést általában?

A testnevelő tanárok egyöntetüen szükségesnek tartják a gyógytestnevelést. A szülőknek kis hányada (2,5 %), nem érzi szükségességnek a gyógytestnevelést.

A 2. és 3.sz. kérdőív egyes kérdéseire adott válaszok összevetése:

2.1 Mióta jársz gyógytestnevelésre?

3.1 Gyermeke mióta részesül gyógytestnevelésben?

A gyerekek és szülők által adott válaszok alapvetően egyeznek. A gyógytestnevelésre utalt tanulók 70-80 %-a 1-3 év között vesznek részt a foglalkozásokon.

2.6 Szeretsz-e gyógytestnevelésre járni?

3.3 Megítélése szerint használt-e a gyógytestnevelés gyermekének?

A gyógytestnevelésre utalt tanulók 70 %-a szívesen jár gyógytestnevelésre, legjellemzőbb indok: hasznos az egészségre, a szülők véleménye hangsúlyosabb a gyógytestnevelés hasznosságát illetően, 83 %-a eredményesnek ítéli meg.

Más összefüggésben feltett kérdésre (2.5 pont) a tanulóknak 4 %-a jelölte meg, hogy csak a gyógytestnevelésre járna szívesen.

2.7 Osztálytársaid tettek-e olyan megjegyzést amiatt, hogy gyógytestnevelésre jársz, ami rosszul esett?

3.7 Okoz-e lelki problémát az, hogy gyermeke gyógytestnevelésre jár?

A gyógytestnevelésre utalt tanulók 14 %-a válaszolta, hogy társaik negatív megjegyzéseket tettek, addig a szülők 7 %-a ítélte úgy, hogy gyermekének lelki problémát okoz, hogy gyógytestnevelésre kell járnia.

2.6 Szeretsz-e gyógytestnevelésre járni?

3.6 Véleménye szerint hátrányos helyzetben van-e gyermeke amiatt, hogy gyógytestnevelésre jár?

A gyógytestnevelésre utalt tanulók a legfőbb indoknak az időveszteséget, a szülők pedig a legnagyobb hátránynak azt tartották, hogy nem vesznek részt a gyerekek a normál testnevelési órákon, második helyen említik az időproblémát.

1.4 Megfelelőnek tartja-e gyógytestnevelés elnevezést?

3.8 Jónak tartja-e a gyógytestnevelés elnevezést?

4.7 Megfelelőnek tartja-e a gyógytestnevelés elnevezést?

A szülők 12 %-a nem értett egyet a gyógytestnevelés elnevezéssel, az új elnevezésre sok értékes javaslatot tettek. A tanárok alapvetően jónak minősítették a gyógytestnevelés elnevezést, kis hányaduk más elnevezést javasolt.

3. Következtetések

A gyógytestnevelés társadalmi hasznosságát, szükségességét a kérdőívek válaszai egyértelműen alátámasztják. A gyógytestnevelés eredményességét illetően a szülői vélemények kissé megoszlanak, de nagy többsége hatékonynak ítéli meg.

Ennek ellenére a gyógytestnevelés az iskola értékrendjén, a nevelő-oktató munkában nem kapja meg azt a rangot, helyet és szerepet, amely elvárható lenne társadalmi hasznosságát tekintve. Lényeges szemléletváltásra lenne szükség az intézményvezetők és az irányítás részéről, nagyobb felelősséggel kellene e területet gondozni, fejleszteni.

Az egészségügyi és művelődésügyi szervek jobb együttműködése szükséges, hogy a gyógytestnevelésben részt vevő tanulók rehabilitációja eredményesebb legyen. A tanulók orvosi ellátásának színvonalasabbá tétele érdekében alaposabb, körültekintőbb, rendszeresebb vizsgálatok szükségesek. Egységesebb szemléletet kellene kialakítani a testnevelés kategóriákba való besorolását illetően. A szűrővizsgálatok rendszeressé tételét pedig minden kerületben biztosítani kellene. A testnevelési kategóriák közül a könnyített testnevelés megítélése kedvező a testnevelő és gyógytestnevelő tanárok körében. A tárgyi feltételek szűkössége nem segítette elő a könnyített testnevelés elterjedését. A differenciált testnevelés e lehetőségét az intézmények nagy többsége nem használja ki kellőképpen. Az iskolavezetésnek, az irányításnak nagyobb gondot kellene fordítania a jövőben a könnyített testnevelés szervezésére.

Annak ellenére, hogy a fővárosban a gyógytestnevelés szervezése eredményes, a felmérés alapján az uszodai foglalkozásoknál van még tennivaló. A gyógyúszásnak terápiás célzattal be kellene épülnie a rehabilitáció folyamatába, de ehhez azonban a feltételeket meg kellene teremteni.

A jó személyi ellátottság ellenére a gyógytestnevelésre utalt, de ellátatlan tanulók száma elég jelentős a fővárosban, különösen a középiskolák esetében az iskolán belüli ellátásuk lenne a célszerű megoldás. A Magyar Testnevelési Egyetemen az utóbbi években rendszeresen induló gyógytestnevelői kiegészítői szakképzés óriási jelentőségű: A Pedagógiai Főiskolákon és a Testnevelési Egyetemen végzett testnevelő tanárok olyan alapképzésben részesüljenek, hogy képesek legyenek saját iskolájukban a gyógytestnevelésre utalt tanulók diagnózisának megfelelő célirányos ellátására.

A társadalmi tolerancia a gyógytestnevelés tekintetében nem megfelelő. Ezt egyrészt az elnevezés körüli véleménykülönbségek tükrözik, másrészt a szülők egy része hátrányos helyzetnek ítéli meg, a gyerekek pedig, úgy érzik ha nem vehetnek részt a normál testnevelési órán elszakadnak a közösségtől. Egységes nevelési ráhatások - család, környezet, iskola - eredményezheti, hogy a gyógytestnevelés társadalmi megítélésére megfelelő nézetek alakulhassanak ki.

4. Összegzés

Az egészségmegőrző program a megelőzés fontosságát hangsúlyozza. A korai prevenció óriási jelentőségű, az egészségkárosodás kiszűrésének, feltárásának minél korábbi életkorban meg kell történnie. A prevenciós tevékenység már az óvodában kezdődjön - ahogy Feil J. /2/ tanulmányában jelzi - a szűrést már óvodáskorban szervezetten és rendszeresen meg kell kezdeni, majd ugyanilyen rendszerességgel az általános iskolában is, különös figyelmet fordítva az alsó tagozatos tanulókra.

Az egészségmegőrző programmal összhangban indokolt lenne a rászoruló alsó tagozatos tanulók minél nagyobb körének bevonása a gyógytestnevelésbe, illetve a gyógytestnevelést intézményes szervezett keretben az óvodás korúakra is kiterjeszteni. Csak a korai életkorban az életmódba beépült célirányos mozgásanyaggal lehet az ifjúság egészségi állapotának romló tendenciáit lassítani, illetve megállítani.

A társadalom szempontjából létfontosságú, hogy az ifjú nemzedék egészségesen nőjön fel. Mit jelent, hogy a felnövekvő generáció egészséges legyen? Nem egyszerüen betegséghiányt, hanem az egészség tág értelmezésében, a korszerű egészségfogalom egyidejüleg biológiai, pszichológiai és társadalmi kategóriát is jelent. Az egészség mentálhigiéniás felfogása szerint értékkategória, amely a hatékonyan és értékalkotó módon élni tudó teljes embert jelenti. Az egészség funkcionális fogalom is, hiszen csak a cselekvés, a tevékenység körében alakítható, fejleszthető. Az egészség és az életmód szorosan összefügg egymással. Az egészséges életre vonatkozó értékeszmék interiorizálódnak, alakítják az életmódot. A kialakult életmód pedig alapvetően meghatározza az egyes ember egészségi állapotát /7/.

Külföldi példák igazolják, hogy ahol felismerték a rendszeres testedzés életmód formáló hatását (Japán, Finnország, USA, Kanada) a megfelelően tervezett, szervezett és végrehajtott iskolai testnevelési és sportprogrammal az ifjúság egészségi állapotának romlása megállítható, megfordítható.

A kívánt gyökeres változás csak hosszú távon, a felnövekvő nemzedéknél kezdve lehetséges. Ehhez elsősorban az szükséges, hogy a társadalom, az iskola értékrendjében nagyobb szerepet kapjon a testkultúra.

Egyszerüen a test- és mozgáskultúra rangját kellene helyreállítani /4/.

IRODALOM

1. Egészségmegőrző társadalmi program.
   Egészségügyi Minisztérium. Bp. 1987.

2. Feil J.: Programtervezet az óvodáskorúak gerincváltozásainak megelőzésére.
   Fővárosi Tanács. Bp. 1988. Kézirat.

3. Frenkl R.: Életmód, egészség, sport.(=Tanulmányok a testnevelés- és sporttudományok köréből. Testnevelési Főiskola. Bp. 1978. 219-228. p.)

4. Frenkl R.: A diáksport csak a versenysporttal fejleszthető. (Köznevelés, 1988. 12. 18-19.)

5. A gyógytestnevelés helyzete a fővárosban.
Fővárosi Pedagógiai Intézet. Bp. 1985.

6. Gárdos M. - Mónus A.: Gyógytestnevelés.
Sport. Bp. 1982.

7. Rókusfalvy P.: Az egészség értelmezése és az egészséges életmódra nevelés.
(Testnevelés- és sporttudományos közlemények, 1978. 3. 221-228.)

CZVEK, Lászlóné

The social acceptance of hygienical gymnastics

The experiences of the last decades prove that the evolution pace of youngsters has accelerated. In spite of this acceleration of physical development the indices of the pupils' health conditions are showing a deteriorating tendency. We can see that by the increasing number of students sent for hygienic gymnastics on the side of society. The hygienic gymnastics must be made suitable to fulfill these social demands. That's why we made an investigation in Budapest in 1986. During the processing we obtained a reply for our question how the necessity, the usefulness and its sucessfulness is judge by the hygienic gymnastics teachers, the parents and the students. During the investigation the appreciable opinions of 640 persons have been processed by statistic methods.

Цвек Ласлоне

Общественная оценка лечебной гимнастики

Опыт последних десятилетий свидетельствует об ускоренном темпе физического развития молодых. Однако несмотря на это ускоренное развитие показатели состояния здоровья учеников указывают на тенденцию ухудшения. Увеличением численности учеников, направленных к занятиям лечебной гимнастики, также увеличиваются и требования, предъявленные обществом к лечебной гимнастике. Лечебная гимнастика должна быть приспособлена к удовлетворению вышеуказанных общественных требований. С этой целью в столице были составлены, заполнены и оценены анкеты в 1986 г. В ходе обработки анкет 4 различных типов были получены ответы о том, что как препо-

даватели лечебной гимнастики и физкультуры, а также родители и ученики оценивают необходимость, полезность и результативность лечебной гимнастики. В ходе оценки анкет методами статистики были обработаны данные о мнении 640 лиц, подавших оцениваемые анкеты.

KUNOS Andrásné - GAÁL Sándorné

Az 5-6 éves óvodások testneveléssel kapcsolatos ismeretei

1. Problémafelvetés, indoklás, célkitűzés

Az óvodai testnevelési foglalkozásokon is oktatás, illetve mozgástanítás és mozgástanulás történik. Ennek alapján érthető, hogy a jelzett oktatási folyamatban megtaláljuk az ismeretátadás és ismeretszerzés általános törvényeit, de azoknak a tárgy természetéhez igazodó és az óvodás korú gyermekek életkori fejlettségi szintjét figyelembe vevő sajátos alkalmazásával. Ezért az óvodai testnevelés keretében is tervszerű tudatossággal kell megértetni a mozgásfeladatot,és vezetni a gyakorlást. Ennek eredményes megvalósítása érdekében tudnia kell az óvónőnek, hogy a mozgástanulás az óvodás korúak esetében is egyrészt a közvetlenül közölhető, a mozgás lényegének, tényének megértésére vonatkozó elméleti ismeretek felfogásán, megértésén alapszik, másrészt a mozgásanyag végrehajtani tudásának gyakorlás útján való elsajátítását jelenti, amelyben az értelmi funkciónak továbbra is szerepe van. A testgyakorlatok végrehajtása előtt tehát ki kell alakulnia a mozgás képzetének, a többszöri gyakorlás során pedig elemi, majd egyszerű fogalmának, mert a mozgásfeladatot csak így tudja megérteni, azután elvégezni, később helyesen kivitelezni a gyermek. Tehát a mozgásfeladat végrehajtása a gyakorlás folyamán sem csupán mechanikus művelet, hanem gondolkodással kísért tevékenység, értelmes cselekvés, amelynek során az emlékezetbevésésnek, az emlékképek kialakulásának, a tapasztalatszerzésnek fontos szerepe van. Ezért a mozgástanulás folyamatában a tudati működéssel,s ezáltal az elméleti ismeretek alkalmazásával kapcsolt gyakorlás, illetve tevékenység hozza létre a tudást. Ez utóbbi a mozgásjártasságok és mozgáskészségek kialakulásában, továbbá a motoros képességek fejlődésében nyilvánul meg.

A felsorolt ténymegállapítások egyrészt azt bizonyítják, hogy a tudás megszerzése érdekében nélkülözhetetlenül fontos a szükséges elméleti ismeretek, vagyis a mozgásfeladat végrehajtására vonatkozó tudnivalók elsajátítása és alkalmazása, másrészt azt is bizonyítják, hogy csak a kellő felkészültség alapján tervezett és vezetett óvodai testnevelés oktatásának folyamatában sajátíthatók el, illetve tanulhatók meg (megérthetők, kialakíthatók és fejleszthetők) a tudáselemek, nevezetesen az ismeretek, illetve a szükséges elméleti ismeretek (képzetek, fogalmak), továbbá a tevékenység, vagyis a gyakorlás eredményeként

a mozgásjártasságok és mozgáskészségek s a motoros képességek. Ez utóbbiakkal kapcsolatban az óvodás korúak tudás-, illetve fejlettségi szintje vonatkozásában az 1960-ban megkezdődött, majd később több neves szakember által is végzett kutatómunka eredményeként feltárt adatok és megállapítások megbízható tényeket szolgáltatnak /1-7./. Nincsenek adataink viszont a jelzett korúak testneveléssel kapcsolatos elméleti ismereteinek körébe tartozó tudáselemek elsajátítási, illetve tudásszintjére vonatkozólag. Erre pedig azért volna szükség, hogy a hiányzó adatok birtokában kaphassunk teljesebb képet a szóban forgó tárgy keretében szereplő és az előzőekben ismertetett tudáselemekkel kapcsolatos elsajátítási, illetve tudásszint mértékéről. Szükség volna továbbá a hiányzó adatokra azért is, mert ezek az adatok ténymegállapításokat szolgáltatnak, ezeknek felhasználásával pedig segítséget nyujthatnak a gyakorlat számára módszertani vonatkozásban, ezáltal pedig a mozgásjártasságok és mozgáskészségek kialakítása, a motoros képességek fejlesztése érdekében is. Mivel a motoros képességek körébe tartozó koordinációs képességekkel foglalkozó kutatómunka még intenzivebb művelést kíván, s mert ezen képességek fejlesztése során különösen fontos szerepe van a végrehajtás módja ismeretének, ezért érthető az elméleti ismeretek tudásának jelentősége és ezért lehet hasznos a velük kapcsolatos tudás szintjének megismerése is.

Felmérve tehát a vázolt helyzetet, ezért a hiányzó tudnivalók megszerzése és feltárása érdekében vállalkoztunk egy kutatási terv kidolgozására, illetve megvalósítására.

2. Vizsgálati személyek

A vizsgálati személyek a Szarvasi Óvónőképző Főiskola gyakorló óvodájának 30-30 fős középső és nagycsoportos, tehát 5-6 éves korú óvodásai voltak.

3. A vizsgálat anyaga, módszere

A vizsgálat anyagát úgy választottuk ki, majd úgy állítottuk össze, hogy a kísérletben szereplő gyermekek a tervezett feladatok megoldásának eredményeként számot adhassanak a jelzett két óvodás csoport testnevelési gyakorlatanyagának végrehajtásával kapcsolatos elméleti tudásszintjük mértékéről.

Tíz feladatot terveztünk meg, amelynek mindegyikéhez az említett mozgásanyagból kiválasztott megfelelő gyakorlat, illetve gyakorlatelem és ezek végrehajtási módjára utaló kérdés kapcsolódott. A gyakorlatokat és a gyakorlatelemeket úgy választottuk ki, hogy azok összességükben képviseljék a teljes mozgásanyag lényegét és végrehajtásuk, kivitelezésük a gyermekek által ismert legyen. Ennek megfelelően szerepelt három gyakorlatelem (törzshajlítás- fordítás-döntés) a gimnasztika köréből; egy gyakorlatelem és egy gyakorlat (gurulóátfordulás előre, guggolótámaszból induló törzsmozdulata; zsugorkanyarlat padon át) a torna főgyakorlatokból; négy gyakorlatelem (a helyből hajlítás induló karhelyzete; a helyből hajlításhoz felállás kar- és lábhelyzete; magas- és távolugrás felugrási helyzete), és a helyből hajítás az atlétika köréből; egy gyakorlatelem (labdaelkapás kar- és kézhelyzete) a játék főgyakorlatok közül és egy játékgyakorlat.

Mivel az óvodai tantervben, illetve "nevelési programban" a középső és nagycsoport testnevelési gyakorlatanyaga nagyjából megegyező, ezért a jelzett két óvodás csoport számára azonos kísérleti anyagot állítottunk össze. Ez a megoldás hatásosnak mondható azért is, mert így - bár nem azonos személyekre vonatkozólag, mégis - egy év alatti eredményalakulást állapíthattunk meg. Csupán a játékgyakorlattal kapcsolatos feladat tért el egy kissé egymástól, mert

itt figyelembe kellett venni a két csoport közötti fejlettségbeli különbséget. De mindkét csoportban ugyanaz a játék szerepelt, csak a végrehajtás módja volt egyszerűbb, illetve összetettebb.

A tíz feladat sorrendjének megállapításánál ügyeltünk arra, hogy az első két feladat, illetve annak megoldása könnyebb legyen. Ez az eljárás ösztönző hatást vált ki, s ez a következmény különösen ennél a korosztálynál fontos.

A tíz feladattal kapcsolatos gyakorlatot, illetve gyakorlatelemet képekkel illusztráltuk. Egy-egy feladatot két vagy több kép rögzített. Tehát minden gyermeknek tíz képes feladatot kellett megoldania. A feladat megoldásának módja - a feladat milyenségétől függően - a következő volt: a képeken vagy képsoron feltüntetett gyakorlathoz, illetve gyakorlatelemhez fűződő kérdésre a meghatározott jel és jelölési mód - vonal vagy karika rajzolása a választott kép fölött; a képek megfelelő sorrendbe rakása; a haladás irányának vonallal megrajzolása - alkalmazásával kellett felelnie a gyermekeknek.

Óvodásokról lévén szó, a feladat megoldását, a kérdésre a feleletet csak az ismertetett eljárással lehetett biztosítani. A feladatismertetés és a kérdések meghatározásánál és megfogalmazásánál figyelembe vettük a mozgásanyaghoz kapcsolódó módszertani tudnivalókat, megállapításokat, illetve a gyermekek foglalkozásokon szerzett tapasztalatait, élményeit, emlékeit, megismert fogalmait. Ügyeltünk azonban arra is, hogy a feladat ismertetése és a kérdések rövidek, érthetőek, ösztönzők, gondolkodásra módot adók legyenek, és segítsék a feladatok megoldását a felismerés vagy ráismerés megvalósításával, képzetek, fogalmak felidézésével, továbbá a külső, illetve belső algoritmus alkalmazhatóságával.

A megoldási idő és a megoldási pontérték a feladat megoldásának minőségétől (könnyebb, nehezebb) függően 15 mp és egy perc, illetve 1-5 pont között volt. Csak a helyes és a megadott időn belüli megoldásért, megfejtésért járt a meghatározott pontérték.

A következőkben feltüntetjük az egyes feladatokat illusztráló képeket, képsorokat, ismertetve ezzel együtt: a feladat rövid szövegét; a feladattal kapcsolatos kérdést; a feladat megoldási módját; a megállapított megoldási időt és pontértéket.

3.1 A törzshelyzetek felismerése

a) Feladat

Kérdés: Melyik gyermek végez törzshajlítást?

Megoldási mód: Jelölés a választott kép fölött húzott egyenes vonallal.

Megoldási idő: 15 mp.

Pontérték: 1.

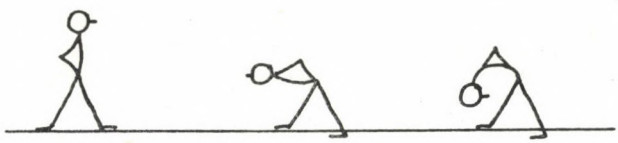
b) Feladat

Kérdés: Melyik gyermek végez törzsfordítást?

Megoldási mód: Jelölés a választott kép fölött körrel.

Megoldási idő: 15 mp.

Pontérték: 1.



1. ábra

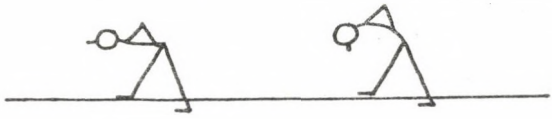
3.2 A helyes végrehajtás felismerése

Kérdés: Melyik kép ábrázolja a törzsdöntés helyes végrehajtását?

Megoldási mód: Jelölés a választott kép fölött huzott egyenes vonallal.

Megoldási idő: 20 mp.

Pontérték: 2.



2. ábra

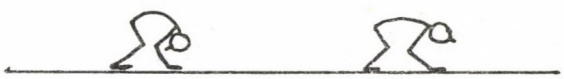
3.3 Ráismerés a gurulóátfordulás helyes induló mozzanatára

Kérdés: Melyik kép ábrázolja a gurulóátfordulás (bukfenc) helyes induló mozdulatát?

Megoldási mód: Jelölés a választott kép fölött húzott egyenes vonallal.

Megoldási idő: 30 mp.

Pontérték: 3.



3. ábra

3.4 A zsugorkanyarlati átlendülés során a csipő magasba lendítése és az elrugaszkodás helye összefüggésének felismerése.

Kérdés: Melyik gyermek helyezkedik el úgy, hogy abból elrugaszkodva magasabbra tudja a csipőjét lendíteni az elrugaszkodáskor?

Megoldási mód: A jelölés a választott kép fölött húzott egyenes vonallal.

Megoldási idő: 1 perc.

Pontérték: 5.



4. ábra

3.5 A helyből hajítás indító helyes karhelyzetének felismerése összehasonlítás alapján

Kérdés: Melyik kartartásból indulhat az a hajítómozgás, amelyikkel nagyobbat lehet hajítani?

Megoldási mód: Jelölés a választott kép fölött húzott egyenes vonallal.

Megoldási idő: 20 mp.

Pontérték: 2.



5. ábra

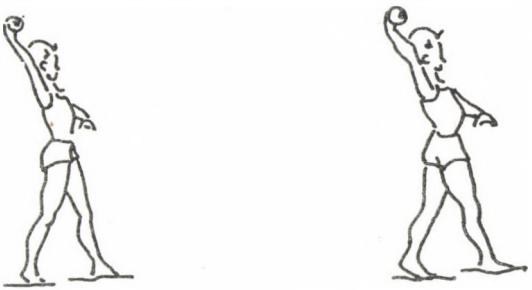
3.6.1 A kar helyzetéhez viszonyított helyes lábhelyzet felismerése összehasonlítás alapján

Kérdés: A kar helyzetéhez viszonyítva melyik lábhelyzet helyes?

Megoldási mód: Jelölés a választott kép fölött húzott egyenes vonallal.

Megoldási idő: 25 mp.

Pontérték: 2.



6. ábra

3.6.2 A kar helyzetéhez viszonyított hibás lábhelyzet felismerése összehasonlítás alapján

Kérdés: A kar helyzetéhez viszonyítva melyik lábhelyzet hibás?

Megoldási mód: Jelölés a választott kép fölött húzott egyenes vonallal.

Megoldási idő: 45 mp.

Pontérték: 3.



7. ábra

3.7 A helyből hajítás egyes részmozdulatát ábrázoló képsor megfelelő rendezése. A részmozdulatok helyes sorrendjének, globális összefüggésének felismerése

Kérdés: Ki tudja a képeket olyan sorrendbe rakni, ahogyan a hajítás során a mozgások egymás után következnek?

Megoldási mód: Képrendezés, a 3 kép megfelelő sorrendű kirakása.

Megoldási idő: 1 perc.

Pontérték: 5.



8. ábra

3.8 A távolugrás elugró helyzetének felismerése

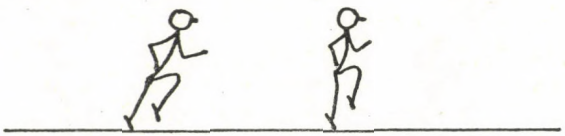
A két helyzet összehasonlítása alapján következtetés a helyes megoldásra.

Kérdés: Melyik gyermek ugrott el olyan irányba, amelyikből távolba lehet hosszabbat ugrani, vagyis távolugrást lehet végezni?

Megoldási mód: Jelölés a választott kép fölött húzott egyenes vonallal.

Megoldási idő: 45 mp.

Pontérték: 4.



9. ábra

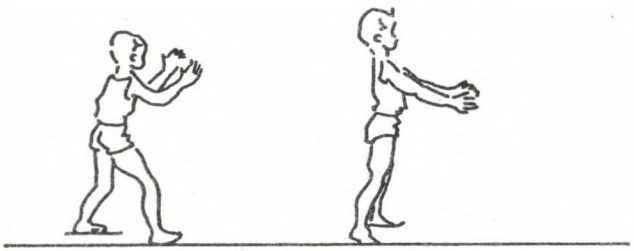
3.9 A labdaelkapás helyes kar- és kézhelyzetének felismerése

Kérdés: Melyik gyermek tartja helyesen a karját és a kezét a labdaelkapáshoz?

Megoldási mód: Jelölés a választott kép fölött húzott egyenes vonallal.

Megoldási idő: 30 mp.

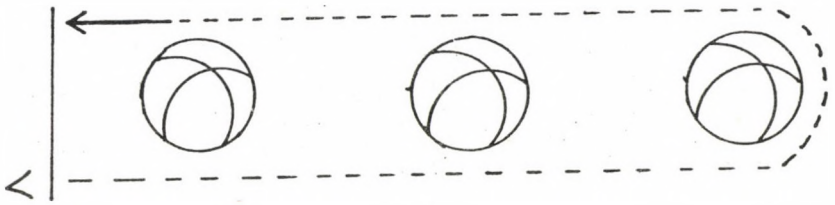
Pontérték: 3.



10. ábra

3.10 A játékkal kapcsolatos feladat rajzos megoldása játékszituáció felidézése és elképzelése alapján sorverseny oda- visszafutással 3 akadály mellett

A középső csoport feladata: futással haladtok előre a labdák egyik oldalán, majd az utolsó labdát megkerülve visszafuttok a helyetekre a labdák másik oldalán, úgy ahogyan a sorversenyt szoktátok játszani.



11. ábra

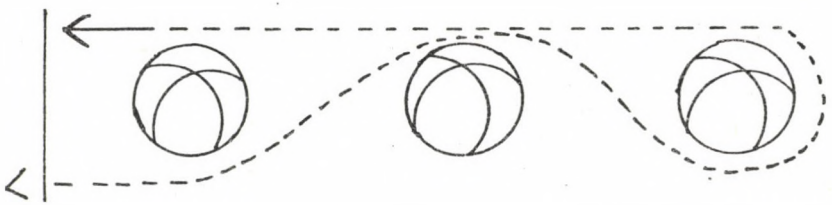
A nagycsoport feladata: futással haladtok előre a labdák között hullámvonalban, s az első labda mellett bal kéz felől, a második mellett meg jobb kéz felől kell futni, majd az utolsó labdát bal kéz felől megkerülve a labdák másik oldalán egyenes irányban kell visszafutni a helyetekre, úgy, ahogyan a sorversenyt szoktátok játszani.

Kérdés: Ki tudja vonal húzásával megrajzolni a haladás irányát indulástól a beérkezésig?

Megoldási mód: a haladás irányának vonal húzásával történő megrajzolása.

Megoldási idő: 1 perc.

Pontérték: 5.



12. ábra

4. A vizsgálat leírása

Amint azt már az előzőekben kifejtettük, a vizsgálatot, vagyis a testnevelési foglalkozásokon az ismeretközlés módszerei révén és a mozgásanyag végrehajtása során szerzett elméleti ismeretek tudásszintjének mérését két 30-30 fős óvodás csoportban (középső és nagycsoportban), tehát 5-6 éves gyermekek körében végeztük. A vizsgálat, illetve a mérések időpontjának június első hetét, tehát a foglalkozások befejezését közvetlenül követő időszakot választottuk. Ezt az időpontválasztást az indokolta, hogy szünet beiktatása nélkül a gyermekekben még "frissen él" a szerzett tudás. Ennek reális értékét tehát csak a jelzett időszakban tudjuk mérni. Természetesen más-más napon végeztük a mérést a két óvodás csoportban.

A mérések alapján tulajdonképpen háromféle vizsgálatot folytattunk:

tanévzáró, iskolafokozatot, illetve intézményzáró és fejlődésmérő vizsgálatot. A két óvodás csoportban külön-külön végzett vizsgálat tanévzárónak felelt meg. A két csoportban kapott mérési eredmények összehasonlítása alapján fejlődésmérő vizsgálatot állapíthattunk meg. Míg csak a nagycsoport vizsgálati eredményeként intézményfokozatot záró vizsgálatot határozhattunk meg.

A vizsgálat megkezdésekor úgy ültettük le a gyermekeket, hogy arccal egy irányban, egymás zavarása, egymás munkájának megfigyelhetősége nélkül foglaljanak helyet. Kiosztottuk a ceruzákat, majd az első feladatlapokat. A feladatlapoknak csak az egyik oldalán szerepelt a képekkel illusztrált feladat, minden más jelzés nélkül. A lapokat lefordítva - üres oldalukkal felfelé - raktuk a gyermekek elé. Így jobban tudtak figyelni a képes feladat gyakorlatához fűződő képzeteket, emlékezetet mozgosító, egy-két általunk ismertetett rövid, ösztönző mondatra, és nem kötötte le figyelmüket a kép szemlélése. Ezután megfordíttattuk a lapokat és lényeglátóan ismertettük a konkrét feladatot, majd a feladattal kapcsolatos kérdést, továbbá a feladatmegoldás jelének alkalmazási módját és azt, hogy az elhangzó taps után kezdődhet a feladatmegoldás, de a befejezést jelző újabb tapsra le kell tenni a ceruzát. Ügyeltünk a megoldási idő betartására. Az intenzívebb gondolkodást igénylő, nehezebb feladatok hosszabb megoldási ideje alatt megismételtük a feladat elmondását, vagy utaltunk a fontos részletekre.

A gyermekek minden feladat előtt névre szólóan kapták meg az egyes feladatlapokat, amelyeket feladatonként külön-külön borítékban helyeztünk el a vizsgálat befejezése után.

Az első és hatodik feladat két részfeladatból állt. Természetesen megadtuk mindkét részfeladat jó megoldásáért a megadható pontértékeket. Az említett két feladatnál a részfeladatok ugyanazokat a gyakorlatelemeket tartalmazták, de eltérő volt a velük kapcsolatos feladat. Az első feladat részeinél más-más gyakorlatelemet kellett megnevezni, míg a 6. feladatnál először a helyes, majd a hibás végrehajtást kellett megállapítani. A két részből álló, két jelzett - egyik könnyebb, másik nehezebb megoldású - feladatot azért alkalmaztuk, hogy mindkét részfeladat helyes megfejtése meggyőzhessen arról: a gyermek valóban elsajátította, tudja a megfelelő ismeretet. A 7. feladatot képsor ábrázolta, amely azonban a helyből hajítás három gyakorlatelemét egy-egy különálló - tehát nem összefüggő - lapon tüntette fel. A feladat természetesen az volt, hogy a gyermekek elé - valamilyen helytelen sorrendben - letett lapokat megfordításuk után a megfelelő egymásutánban kellett kirakni. A 6 éveseknél négy gyermek (két fiú és két lány) esetében - akik az évközi gyakorlások során a legjobban szerepeltek - a helyes sorrendben raktuk le a képeket. Kíváncsiak voltunk arra, vajon észreveszik-e, hogy az ő esetükben már adva van a helyes feladatmegoldás. Mind a négy jelezte is ezt, természetes, hogy ők csak így kaphatták meg a jó megoldásért járó pontot.

5. Adatfeldolgozás

A vizsgálat során kapott adatok feldolgozása a célként megjelölt tudásszint megállapítása érdekében történt. Egészen pontosan annak érdekében, hogy megállapíthassuk: milyen a tudásszintje az 5-6 éves gyermekeknek az óvodai testnevelés mozgásanyagának végrehajtásával kapcsolatban elsajátítható elméleti ismeretek körébe tartozó tudáselemek vonatkozásában együttesen és részletes bontásban is; milyen fokú fejlődést állapíthatunk meg a szereplő két korcsoport között. A vizsgálati megállapításokat nemek szerint is megfogalmaztuk.

A tudás szintjének és a fejlődés mértékének megismerése érdekében kiszámítottuk az átlagokat és ezek szignifikanciáját, továbbá az elsajátítási, begyakorlottsági kritériumok, majd a gyakorlatra jellemző eloszlás százalékos értékeit is. A számítások során a megfelelő matematikai-statisztikai eljárásokat alkalmaztuk. Ennek keretében átlagot= $\bar{x}$, szórást= s, pontossági követelményt=τ <4-6%, valószínűségi szint: p= < 5%, középértékszórást= $s_{\bar{x}}$ és a t-értéket számítottuk ki. Az értékeket, adatokat - a jobb áttekinthetőség érdekében - táblázatban tüntettük fel.

A vizsgálati eredmények elemző értékelése, ennek kapcsán a tudás szintjének és az erre vonatkozó fejlődés mértékének megállapítása érdekében a következő eljárási folyamatmódot alkalmaztuk az adatok feldolgozásának menete során: átlagot és ennek szignifikanciáját számítottuk először külön-külön a tíz feladat eredményei, majd a feladatoknak a három testgyakorlati ágba tartozása, s végül mind a tíz feladat összteljesítménye alapján. E három fokozatú számítási módozatot a közölt sorrendben korcsoporti és ezen belül nemek szerinti bontásban el is végeztük. Az ismertetett három fokozatú számítási módozat szerint, és annak sorrendjét követve kiszámítottuk az elsajátítási, begyakorlottsági kritériumértékeket és megadtuk az ezekre vonatkozó és a gyakorlatra jellemző eloszlás megfelelő százalékos zónaértékeit is. Végezetül mind a két csoportra vonatkoztatva és az összesített részeredmények alapján számítottuk ki a gyakorlatra jellemző eloszlás adatait.

A négy különböző alapon (átlag, szignifikancia, elsajátítási kritérium, gyakorlatra jellemző eloszlás zónaértékei) történő és három fokozatú (a feladatokra külön-külön, majd feladatcsoportokra, végül a feladatok összességére vonatkozó) számítási módozat alkalmazását és a gyakorlatra jellemző eloszlás százalékos értékeinek mindkét csoportra vonatkozó kiszámítását azért választottuk, hogy minél konkrétabb és a valóságnak megfelelő értékelést, értékelő elemzést és megállapításokat fogalmazhassunk meg. Ennek érdekében alkalmaztuk az új értékelési lehetőséget biztosító és eddig kevésbé ismert elsajátítási, begyakorlottsági kritérium értékek kiszámítását és a gyakorlatra jellemző eloszlás százalékos zónaértékeinek megadását. (Erre vonatkozó bővebb ismertetést lásd a 38. oldalon a 2. és 4. bekezdésben.) Mivel az elsajátítási kritérium a teljes értékű (100 %-os) tudásnak a százalékos hányada, ezért alkalmas e kritérium értéke a tudás szintjének kimutatására. A pedagógiai szakirodalom az ismeretek elsajátításának, a tudás szintjének már elfogadható értéket 70 %-ban állapítja meg. Ezt a százalékos kritériumértéket tekintettük mi is az értékelés, a viszonyítás alapjául.

6. Értékelés, következtetés

Értékelésünket és annak elemzését kezdjük az első feladatra vonatkoztatva a feladatonkénti átlagokat és szignifikancia értéküket (ezt pozitív esetben "sz", negatív esetben pedig "nsz" jelzéssel látjuk el) feltüntető, majd a feladatonkénti eredmények alapján számított elsajátítási, kritériumértékeket és a gyakorlatra jellemző eloszlás százalékos zónaértékei rögzítő táblázatok alapján (1-3. táblázat).

1. táblázat

Feladatonkénti átlagok és szignifikancia-értékek

A feladatok sorrendje	Középső csoport			Nagycsoport		
	csoportátlag	fiúk átlaga	lányok átlaga	csoportátlag	fiúk átlaga	lányok átlaga
Torna						
1	1,76 sz	1,73 sz	1,80 sz	1,73 sz	1,73 sz	1,73 sz
2	1,60 sz	1,60 sz	1,60 sz	1,79 sz	1,73 sz	1,86 sz
3	2,70 sz	3,00 sz	2,40 sz	2,80 sz	3,00 sz	2,60 sz
4	2,33 nsz	0,33 nsz	4,33 sz	3,50 sz	3,00 nsz	4,00 sz
Atlétika						
5	1,86 sz	1,73 sz	2,00 sz	2,00 sz	2,00 sz	2,00 sz
6	3,43 nsz	3,26 nsz	3,60 nsz	3,60 sz	3,33 nsz	3,93 sz
7	3,50 sz	3,66 nsz	3,33 nsz	4,16 sz	5,00 sz	3,33 nsz
8	3,20 sz	3,46 sz	2,93 nsz	3,59 sz	3,73 sz	3,46 sz
Játék						
9	1,20 nsz	1,40 nsz	1,40 nsz	2,10 sz	2,40 sz	1,80 nsz
10	4,66 sz	5,00 sz	4,33 sz	4,66 sz	5,00 sz	4,33 sz

Jelölések: sz= szignifikáns nsz: nem szignifikáns

2. táblázat

Feladatonkénti eredmények alapján számított elsajátítási (begyakorlottsági) kritérium értékei

A feladatok sorrendje	Középső csoport			Nagy csoport		
	csoport	fiúk	lányok	csoport	fiúk	lányok
	elsajátítási, (begyakorlottsági) kritérium (%)	elsajátítási kritérium (%)	elsajátítási kritérium (%)	elsajátítási, (begyakorlottsági) kritérium (%)	elsajátítási kritérium (%)	elsajátítási kritérium (%)
Torna						
1	86,66	86,66	86,66	86,66	86,66	86,66
2	80,00	80,00	80,00	90,00	86,66	93,33
3	90,00	100,00	80,00	93,33	100,00	86,66
4	46,60	6,66	86,66	70,00	60,00	80,00
Atlétika						
5	93,33	86,66	100,00	100,00	100,00	100,00
6	68,33	65,33	72,00	77,85	66,66	78,66
7	70,00	73,33	66,66	83,33	100,00	66,66
8	80,00	85,20	73,33	89,75	93,25	86,66
Játék						
9	40,00	46,33	33,33	70,00	80,00	60,00
10	93,33	100,00	86,66	93,33	100,00	86,66

3. táblázat

A gyakorlatra jellemző eloszlás teljesítmény-zónaértékei

Teljesítmény-zónák százalékos értékhatárai
jeles
86 - 100
jó
71 - 85
közepes
56 - 70
elégséges
41 - 55

Az első - két részből álló - feladatnál három törzshelyzetből egyet-egyet kellett felismerni a gyermekeknek. Mivel tapasztalataink szerint ez könnyebb feladat, hiszen a három törzshelyzetet 5 éves korra, tehát a középső csoportos idő végére már ismernie kell a gyermekeknek, ezért állapítottuk meg 1+1, tehát összesen 2 pontban a megoldási értéket. Véleményünket, elvárásunkat egyaránt igazolták az átlag, a szignifikancia, de az elsajátítási kritérium és az eloszlás százalékos zónaértékei is. Vonatkozik ez a középső és nagycsoportra, lányokra, fiúkra egyaránt.

A középső csoportban a lányok átlaga csekély mértékben volt jobb a fiúkénál, de mind a két nem és a csoport átlaga is szignifikáns volt. A fiúk, lányok és a csoport elsajátítási kritériumértékei magasabb értéket - 86,66 %-ot - mutatott, mint az elfogadhatóként megállapított 70 %.

A pedagógiai szakirodalom /10/ megadja a gyakorlatra jellemző eloszlás 40-től 100-ig terjedő százalékos zónaértékeit, s az elsajátítási kritérium 70 %-os értékét veszi középpontnak. Ha az előzetesen kimutatott tudásszintnek a százalékos értékét a gyakorlatra jellemző eloszlás megfelelő zónájába helyeznénk (lásd a 3. táblázatot), akkor a "jeles" kategóriába sorolhatnánk azt. A középső csoport tudásszintje tehát az első feladat vonatkozásában átlagon felülinek mondható.

A nagycsoport esetében ugyanazt állapíthatjuk meg az átlag, a szignifikancia és az elsajátítási kritériumra, továbbá az eloszlási értékre vonatkoztatva, amint azt már a középső csoportnál megfogalmaztuk. Az elmondottak alapján érthető, hogy a két csoport között fejlődésbeli különbséget nem állapíthattunk meg.

A második feladat megoldásaként a törzsdöntés helyes kivitelezését összehasonlítás alapján kellett felismerni. Ezt elvárhatjuk már a középső csoportosoktól is, de ez teljes mértékben követelmény - a feladat természetéből adódóan - csak a nagycsoportosok esetében lehet. Éppen ezért a megoldási értéket 2 pontban állapítottuk meg.

Feltételezésünket alátámasztják az átlag- és a szignifikancia értékek, de az elsajátítási kritériumértékek is. Mind a két csoportnál minden átlagérték szignifikáns, de a nagycsoportosok, tehát a 6 évesek átlaga 0,19-el magasabb értékű, s ez a tudásszint fejlődésének mértékét mutatja. Ugyancsak magasabb a nagycsoport mindkét nemének átlaga a középső csoportosokéhoz viszonyítva, s ez is bizonyítja a 6 évesek tudásszintjének az 5 évesekénél fejlettebb fokát.

Középső csoportban nincs különbség a két nem átlagértéke között, míg a nagycsoportban a lányok átlaga kissé magasabb értékű. Az elsajátítási kritériumértékek mindkét csoportban az elfogadhatónál nagyobb értékűek, de jóval magasabb szintű a nagycsoportosoké. Ez utóbbi csoport elsajátítási kritériumértékeit a megfelelő eloszlási zónába helyezve mind a két nem és a csoport tudásszintje is "jeles" érdemjegyű lenne.

Az előbbi vizsgálódási alapon a középső csoportban mindkét nem és a csoport értéke is igen "jó" osztályzatot kapna. Az eloszlási zónaértékek alapján történő vizsgálati eredmény bizonyítja konkrétan, hogy a második feladatra vonatkozó tudásszinttel kapcsolatos megítélésünk a két csoport esetében helytálló. Tehát követelmény lehet a második feladat teljesítése mindkét csoportban, de a 6 éveseknél nagyobb mérvű legyen az elvárás.

Az első és második feladat elemző értékeléséből a gyakorlat számára hasznosíthatóan azt a következtetést vonhatjuk le, hogyha a szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok keretében már a kiscsoportban megértetjük és megismertetjük a törzshelyzetek helyes végrehajtását a megfelelő közlési módszerek és gyakorlásvezetés alkalmazásával, akkor az ezekkel kapcsolatos tudásszint a középső csoportban is bizonyíthatóan átlagon felüli lesz.

A harmadik feladat megoldása a guggolótámaszból kezdődő gurulóátfordulás helyes induló mozdulatának a felismerése volt. Bár a jelzett gyakorlat "bukfenc" néven többé-kevésbé már ismert az 5-6 évesek körében, de a mozgássor helyes végrehajtását és ennek elméleti ismeretét a testnevelési foglalkozásokon tanulják meg a gyermekek. Mivel a mozgássor helyes végrehajtását alapvetően határozza meg az induló mozdulat, ezért jelöltük feladatnak e gyakorlatrész helyes kivitelezésének felismerését. Erre azért vállalkozhattunk, mert a középső csoportban - ahol új gyakorlatként szerepel a gurulóátfordulás - a jelzett gyakorlatrész helyes végrehajtására hangsúlyozottan kell felhívni a figyelmet, s a nagycsoportban pedig már ismertként tovább gyakoroltatható a végrehajtás. Ennek eredményessége érdekében azonban a helyes kivitelezést elméletileg is ismerni kell mindkét csoportban. A kérdés most az, hogy milyen fokú ez az ismeret? Erre óhajtottunk választ kapni a megoldásért járó három pont alapján.

A feladat megoldása mindkét csoportban sikeresnek mondható, hiszen a csoport és a nemek szerinti átlagok mindenütt szignifikánsak. Így érthető, hogy csekély a tudásszintre vonatkozó fejlődésbeli különbség a két csoport között, szám szerint 0,10.

A nemek szerinti értékeket vizsgálva azt állapíthatjuk meg, hogy mind a két csoportban a fiúk teljesítménye 100 %-os, közöttük tehát tudásszintbeli különbség nem állapítható meg.

A lányok eredménye mindkét csoportban kisebb értékű a fiúkénál, így a középső csoportban 0,6-al, a nagycsoportban pedig 0,4-el. Tehát mindkét csoportban a fiúk javára állapítható meg tudásszintbeli különbség, és ez az 5 évesek körében nagyobb mérvű. A tudásszintbeli különbség kisebb mértékű a két csoport lányainak teljesítménye között, mert a 6 éves lányok átlaga csak 0,2-es fejlődésbeli többletértéket mutat az 5 évesekhez viszonyítva.

Az elsajátítási kritériumértékek és az ezeknek megfelelő eloszlási zónaértékek alapján csak a középső csoportos lányok eredménye lenne "jó" érdemjegyű a többieké "jeles"-e mellett. Ez a tény pedig azt bizonyítja, hogy a jelzett feladattal kapcsolatos tudásszint mindkét csoportban átlagon felüli.

A gyakorlat számára hasznosítható következtetést a tapasztalatok és a számszerű értékek alapján a következőképpen fogalmazhatjuk meg: ha egy új gyakorlat lényegét jelentő részének helyes végrehajtására vonatkozó elméleti ismeretet megértetünk, majd a gyakorlás során elsajátítattunk a gyermekekkel, akkor ők a kialakult tudásszintről a megfelelő feladat megoldásával számot tudnak adni már egy tanév alatt végzett gyakorlás után is.

A 4. feladat megoldásaként a zsugorkanyarlati átugrás előkészítő gyakorlatánál - az óvodai testnevelésben a zsugorkanyarlati átugrásnak előkészítő gyakorlata szerepel - azt kellett felismerni a gyermekeknek, hogy mely esetben lendülhet magasabbra a csípő: a kéztámaszhoz közelebbi vagy távolabbi elrugaszkodás következtében-e? Az óvodában a jelzett gyakorlat végrehajtása a következő: a gyakorlat lényegének, tehát a csípő magasba lendülésének begyakorlása, elsajátítása érdekében a hosszában elhelyezett padon tovahaladással, tehát egymás után többszöri végrehajtással történik az átugrás, átlendülve a pad egyik, majd másik oldalára. A gyakorlat helyes végrehajtása alapvetően függ a vezető művelet megértésétől és megfelelő - idejű, módú - gyakorlástól. Ezért érthető, hogy a feladat megoldása 5 pontos.

A gyakorlati tapasztalat alapján azt állapíthatjuk meg, hogy a gyermekek - főként a mozgástanulás kezdetén és különösen a fiúk - általában inkább a gyors tovahaladásra törekednek és kevésbé a csípő magasba lendítésére. Így az elrugaszkodás helyétől a szükségesnél távolabb jön létre a kéztámasz és elmarad a lényeges gyakorlatrész helyes végrehajtása. A feladat megoldási eredménye ezt a tényt igazolta.

A csoportátlagok alapján jelentős tudásszintbeli fejlődés - 1,17 - tapasztalható a 6 évesek javára. Még nagyobb fokú a fejlődés - 2,67 - a 6 éves fiúk esetében. Az 5 éves lányok átlaga 0,33-al jobb a 6 évesekénél. Itt tehát a 6 évesek javára nem állapítható meg fejlődés. Mind a két csoportban a lányok átlagértéke - különösen az 5 éveseknél - számottevően jobb a fiúkénál. Ez az átlagérték az 5 éveseknél 4,- , a 6 éveseknél pedig 1, - egész pontkülönbséget és így az 5 éveseknél nagyobb mérvű, a 6 éveseknél pedig kisebb mértékű tudásbeli különbséget mutat a lányok javára. A csoportok átlagértékeinél megállapított eltérést alátámasztják a szignifikancia-értékek. Szignifikáns a 6 évesek teljesítménye, míg ez az 5 évéseknél negatív értékű. Mindkét csoportban a lányok átlaga szignifikáns, míg a fiúké nem az.

Az elsajátítási kritériumértékek és az ezeknek megfelelő eloszlási zónaértékek is alátámasztják az átlagok alapján tapasztaltakat. Így az 5 évesek elméleti tudnivalókkal kapcsolatos tudásszintjének eredménye "elégséges", míg a 6 éveseké jó "közepes" lenne. A fiúk esetében "elégtelen" és "közepes", a lányok esetében pedig "jeles" és jelentősen "jó" érdemjegyet kapna a jelzett tudásszint az 5, illetve a 6 évesekre vonatkoztatva.

A 4. feladat megoldásának eredménye értékes megállapításokat szolgáltat a gyakorlat számára. Ezeket a következőkben foglalhatjuk össze. Ha egy óvodás csoporton belül az összlétszám nagyobb hányadai között jelentős a tudásbeli különbség - különösen, ha ez a nemek viszonylatában jelentkezik -, ebben az esetben meg kell keresni a tudásbeli eltérést előidéző okot. A mi kísérleti csoportunkban is a jelzett eset jött létre. Feltűnő a különbség különösen az 5 éves lányok és fiúk tudásszintje között. Az ok: a lányok jobban figyelnek a tudnivalók közlésére és jobban igyekeznek azt a végrehajtásban is megvalósítani. A "tanulnivágyás" a fiúknál később jelentkezik. Továbbá a fiúk gyorsabb végrehajtásra törekednek és ez ennél a gyakorlatnál a vezetőművelet helyes kivitelezésének rovására történik. A továbbiakban ajánljuk még a következők figyelembe vételét. Ha egy gyakorlat eredményes végrehajtását döntően határozza meg a vezetőművelet helyes kivitelezése, akkor az óvónőnek - figyelembe véve a gyermekek fejlődésbeli különbségét - a közlési módszerek és a gyakorlásvezetési forma megválasztását, a hibajavítás megfelelő alkalmazását fokozott gondossággal és úgy kell elvégeznie, hogy a gyermekek megérthessék és tapasztalhassák a tudnivalók fontosságát. Ez utóbbiakat hathatósan segítheti a jól megválasztott rávezető gyakorlatok, továbbá a helyes mozgást kiváltó helyzetek és feladatok alkalmazása. Az elméleti tudnivalókkal kapcsolatban így lenne elérhető az 5 éveseknél a "közepes", a 6 éveseknél pedig a "jó" átlagú tudásszint.

Az előzőekben külön-külön értékeltük a négy torna vonatkozású gyakorlattal kapcsolatos feladat megoldási eredményét. A következőkben pedig összevontan adunk róluk elemző értékelést, amely tehát a torna testgyakorlati ágba tartozó feladatok összességére vonatkozik. Az elemző értékelést most is az átlagokat és azok szignifikanciáját, továbbá az elsajátítási kritériumértékeket feltüntető megfelelő táblázatok adatai alapján végeztük el (4., 5. táblázat).

4. táblázat

Testgyakorlati ágak feladatainak átlagai és szignifikancia értékei

Középső csoport			Nagycsoport		
Csoport-átlag	A fiúk átlaga	A lányok átlaga	Csoport-átlag	A fiúk átlaga	A lányok átlaga
Torna					
8,50 sz	6,66 nsz	10,33 sz	9,86 sz	9,46 nsz	10,26 sz
Atlétika					
12,13 sz	12,73 sz	11,53 sz	13,53 sz	14,06 sz	13, - sz
Játék					
5,86 sz	6,40 sz	5,73 sz	6,36 sz	7,40 sz	6,13 sz

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.

5. táblázat

A testgyakorlati ágak feladatainak eredményei alapján számított elsajátítási (begyakorlottsági) kritérium értékei

Középső csoport			Nagycsoport		
Csoport	Fiúk	Lányok	Csoport	Fiúk	Lányok
elsajátítási (begyakorlottsági) kritérium (%)	elsajátítási kritérium (%)	elsajátítási kritérium (%)	elsajátítási (begyakorlottsági) kritérium (%)	elsajátítási kritérium (%)	elsajátítási kritérium (%)
Torna					
70,55	55,55	85,55	81,11	78,88	83,22
Atlétika					
75,83	79,58	72,08	82,91	86,25	79,58
Játék					
73,33	80,-	71,66	78,33	92,50	76,62

A megszerezhető maximális pontérték most 12 pont. A nagycsoport átlaga, 1,36-os javulást mutat a középső csoportéhoz viszonyítva. Ez a fejlődést mutató adat azért is értékes, mert mind a két csoport átlaga szignifikáns. A 6 évesek javára mutatkozó tudásszintbeli fejlődést bizonyítja az is, hogy az elsajátítási kritériumértékük az elfogadhatónál jóval magasabb értékű, s így az eloszlási zónaérték alapján pedig jelentősen "jó" kategóriájú, míg ugyanez az 5 éveseknél éppen elfogadható, illetve jó "közepes" zóna értékű. Igen nagy a különbség, tehát a fejlődés mértéke az 5 és 6 éves fiúk esetében. Ezt fejezi ki a 2,80-os átlagkülönbség, bár egyik átlag sem szignifikáns. A fejlődésbeli különbséget az elsajátítási kritériumértékek közötti különbség is alátámasztja, hiszen az 5 éveseknél ez az érték az elfogadhatónál alacsonyabb, míg a 6 évesek esetében nagyobb annál. Az eloszlási zónaértékek is a 6 évesek javára mutatják a fejlődést, mert az 5 éveseknél az érdemjegy alig "közepes", a 6 éveseknél pedig igen "jó" lenne. A két csoport lányainak adatai között elhanyagolható a különbség, de ez az 5 évesek javára adódik minden vonatkozásban. E megállapítást bizonyítják a két táblázat megfelelő adatai, amelyek szerint az átlagértékek: 10,33-10,26, a kritérium - és az eloszlási százalékos zónaértékek pedig: 85,55-83,22 %.

Ha a csoportokon belül nézzük a nemek szerinti átlagkülönbségeket, akkor azt állapíthatjuk meg, hogy mind a két csoportban a lányok javára mutatható ki pozitív eltérés, amely jelentősen nagyobb mérvű az 5 éveseknél, szám szerint 3,67, míg a 6 éveseknél már csak 0,80. Az elmondottakat az elsajátítási kritériumértékek is bizonyítják, hiszen az 5 éveseknél a fiúkra vonatkozó érték az

elfogadhatónál jóval alacsonyabb szintű, míg ez a lányok esetében jelentősen nagyobb annál. A 6 éveseknél a kritériumértékek különbsége kisebb mérvű, de mindkét nem értéke az elfogadhatónál jobb, azonban ez magasabb értékű a lányok esetében. Tehát az eloszlási zónaérték alapján az 5 éveseknél a fiúk alig "közepes"-t, míg a lányok "jeles"-t kapnának, a 6 éveseknél pedig mindkét nem érdemjegye igen "jó", illetve jelentősen "jó" lenne.

A négy torna vonatkozású gyakorlattal kapcsolatos feladatmegoldás eredményei alapján a következőket állapíthatjuk meg: az egyszerű és már a kiscsoportban is anyagként szereplő gyakorlatok - ez a gimnasztika körébe tartozó gyakorlatokra vonatkozik - helyes végrehajtásával kapcsolatos elméleti tudnivalókat már a középső csoportban szignifikáns értékűen és az elsajátítási kritérium 80 %-ánál magasabb szinten sajátítják el a gyermekek, fiúk-lányok egyaránt. Ezt bizonyítják az első és második feladat megoldási eredményei. Ez azonban csak akkor következik be, ha már a 4 évesek körében megfelelően tanítják (elméleti és gyakorlati vonatkozásban egyaránt) a jelzett gyakorlatokat.

Azoknál a főgyakorlatoknál, amelyek új anyagként jelentkeznek a középső csoportban, de vezetőműveletük helyes végrehajtása nem problematikus, megfelelő tanítási mód mellett az elméleti tudnivaló elsajátítása átlagon felüli lehet már a középső csoportban és mindkét nem vonatkozásában is. Ezt bizonyítják mindkét csoportban a szignifikáns átlagértékek és a 90 %-on felüli elsajátítási kritériumértékek is. Ha az 5 éveseknél az új gyakorlat helyes végrehajtására vonatkozó elméleti tudnivaló többrétű, akkor ennek elsajátítási átlagértéke a középső csoportban még nem, de a nagycsoportban már szignifikáns értékű lehet, az elsajátítási kritériumérték és az eloszlási zónaérték pedig az 5 éveseknél jó "közepes", a 6 éveseknél pedig a jelentősen "jó" teljesítménynek megfelelő százalékos értéket mutatna. Ennek elérése érdekében a 4. feladat értékelő elemzése során megfogalmazottakat kell megvalósítani. Az elmondottakat alátámasztják a 3. és 4. feladat megoldási eredményei.

Összefoglalásként a nyert tapasztalatok és vizsgálati eredmények alapján azt a következtetést vonhatjuk le, hogy: megfelelő foglalkozásvezetés következményeként a torna vonatkozású gyakorlatok helyes végrehajtásával kapcsolatos elméleti tudnivalókat a gyermekek a középső és nagycsoportban általánosan szignifikáns átlagértékkel, az elsajátítási kritérium- és az eloszlási zónaérték vonatkozásában pedig az 5 évesek az elfogadható 70 %-os, tehát "közepes" értéknél magasabb szinten is, a 6 évesek pedig a 80 %-os, tehát igen "jó" érték fölött teljesíthetik.

A következőkben az atlétika keretébe tartozó 4 gyakorlattal kapcsolatos feladatmegoldás eredményeinek értékelő elemzését fogalmazzuk meg.

Az első feladat megoldásaként a hajítást megindító helyes karhelyzetet kellett felismerni a gyermekeknek. Mivel ez egyszerű gyakorlat és többszöri végrehajtására a függőleges célbahajítás is alkalmat ad, ezért feltételezhető volt a nagymértékű helyes feladatmegoldás. Ezek figyelembevételével a megoldási értéket 2 pontban állapítottuk meg.

Feltételezésünket igazolták a vizsgálat eredményei. A középső és nagycsoportos átlageredmények egyaránt szignifikánsak, s 6 évesek javára csak 0,14-es értéktöbbletet lehet kimutatni, amely tehát a tudásszintre vonatkozó minimális fejlődésbeli különbséget igazolja és egyben azt is bizonyítja, hogy már

az 5 évesek is felismerik a jelzett feladat helyes megoldását. Ezt a megállapítást alátámasztják az elsajátítási kritériumértékek, amelyek mindkét csoport esetében 86 %-on felüli értéket jeleznek, s ez az eloszlási teljesítményzónaértéket illetően "jeles" érdemjegyű lenne.

A csoportokon belüli átlageredmények alapján az 5 éveseknél a lányok a maximális 2 pont átlagot érték el, míg a fiúk ennél 0,27-al teljesítettek kevesebbet. Így a lányok javára, de minimális különbség állapítható meg. A 6 éveseknél mind a két nemű gyermekek elérték a maximális 2 pontot. Az elsajátítási kritériumértékek igazolják az átlagértékeket, mert mindkét csoportban jóval az elfogadhatón feletti a százalékos érték. Ez olyan szintű, hogy mindenütt "jeles" lenne az eloszlási zónaérték.

A fentiek alapján az eredményes foglalkozásvezetés érdekében hasznosítható megállapítás a következő lehet: egyszerű és megfelelő gyakorlásvezetéssel többször ismételt gyakorlattal kapcsolatban a gyermekek már 5 éves korukra elsajátítják a helyes végrehajtás elméleti tudnivalóját.

A 2. feladat két részből tevődött össze: a haránterpeszállásban, illetve dobóterpeszben felvett hajítómozgásnál kellett felismerni a dobókar helyzetéhez viszonyított helyes, majd hibás lábhelyzetet. Az előző feladatmegoldásért 2, az utóbbiért pedig 3, tehát összesen 5 pontot állapítottunk meg.

Az ismertetett összetett feladat első részének megoldását többen oldották meg, mint a másodikat. Összesítve a következő eredmény jött létre: az 5 évesek átlagértéke nem, míg a 6 éveseké szignifikáns és ez a különbség 0,20-dal jobb értéket, egyúttal a tudásszintre vonatkozó fejlődésbeli különbséget fejez ki a 6 évesek javára. Az elsajátítási kritériumértékek különbsége is igazolja az előbbi megállapítást, mert míg az 5 évesek értéke, ha kisebb mértékben is, de az elfogadható szint alatti, addig a 6 éveseké annál jelentősen nagyobb, s ezt a különbséget az eloszlási zónaérték is alátámasztja, hiszen ennek alapján az 5 évesek teljesítménye "közepes", míg a 6 éveseké megalapozottan "jó" osztályzatú lenne. Ha a két csoport között hasonlítjuk össze a fiúk és a lányok eredményét, akkor mind az átlagok, mind az elsajátítási kritérium- és eloszlási zónaértékek alapján, ha kisebb szintűt is, de a lányok javára állapíthatunk meg különbséget.

A csoportokon belül a lányok eredménye jobb és ez nagyobb mérvű a 6 éveseknél. Ennek megfelelően az 5 évesek esetében az átlagérték 0,34, míg a 6 évesek között 0,60-dal jobb a lányok javára. Ezt a különbséget bizonyítják az elsajátítási kritériumértékek és az eloszlási zónaértékek is, hiszen ez utóbbiak alapján az 5 éveseknél a fiúk "közepes", míg a lányok "jó" osztályzatot kapnának, s a 6 éveseknél is ugyanez állapítható meg.

A 2. feladat megoldási eredményének elemzése alapján a gyakorlat számára a következő megállapítás hasznosítható: hogyha az 5-6 éves gyermekek egy gyakorlatrész helyes végrehajtását elsajátították is, annak hibás kivitelezését az 5 évesek kevésbé, míg a 6 évesek már biztonságosabban felismerik, és ebben a lányok érik el a jobb eredményt. Mivel a kivitelezésbeli különbség felismerése a helyes végrehajtás megalapozott elsajátításától függ, ezért a testnevelési foglalkozásokon törekedni kell a gyakorlatrészek helyes végrehajtásának megértetésére és többszöri ismétlés alapján történő tudatos elsajátíttatására. Mindez - óvodásokról lévén szó - játékos keretek között történjék.

A 3. feladat megoldásaként 3 képet kellett a hajítás 3 fázisának megfelelő sorrendbe rakni. Az első kép a dobóterpeszt, a 2. az ívhelyzetet, a 3. a hajítás befejező mozdulatát ábrázolta. A gyermekek mindkét csoportban a gyakorlás során szerzett tapasztalatoknak megfelelően oldották meg a feladatot. A megoldási pontértéket 5 pontban állapítottuk meg.

Mindkét csoportban szignifikánsak az átlageredmények, s ez szám szerint 3,50 a középső és 4,16 a nagycsoportban. A két érték közötti különbség - 0,66 - egyben a fejlődésbeli, illetve tudásszintbeli különbséget fejezi ki. Ezt alátámasztják az elsajátítási kritérium- és az eloszlási zónaértékek, amelyek szerint az 5 évesek 70 %-os, vagyis elfogadható "jó közepes" teljesítményt, a 6 évesek pedig 83,33 %-os, tehát majdnem "jeles" eredményt értek el. Nagymérvű a tudásszint javulás a fiúk esetében, hiszen a 6 éves fiúk a maximális 5 pontot teljesítették, míg az 5 évesek átlagértéke 3,66. Természetes, hogy a 6 éves fiúk átlagértéke szignifikáns, míg az 5 éveseké nem az. Ez az eredmény, de az átlagok közötti különbség - 1,34 - is bizonyítja az elméleti tudásbeli fejlődés mértékét a 6 éves fiúk javára. További bizonyítékot szolgáltatnak az elsajátítási kritérium- és az eloszlási zónaértékek, amelyek szerint az 5 éves fiúk teljesítménye 73,33 %-os, vagyis "jó", míg a 6 éveseké 100 %-os, tehát "jeles" osztályzatú. A lányok eredményei minden vonatkozásban azonosak az 5 és a 6 évesek esetében. Közöttük tehát nem állapítható meg fejlődés a 6 évesek javára. E megállapítást bizonyítják az 1-2. táblázat megfelelő adatai, amelyek szerint az átlagérték: 3,33, a kritérium- és az eloszlási százalékos zónaérték: 66,66 %, vagyis jó "közepes". A csoportokon belül is a fiúk teljesítménye jobb a lányokénál, hiszen az 5 éveseknél 0,33-dal, míg a 6 éveseknél 1,67-dal jobb a fiúk átlageredménye. Természetes, hogy a két nem eredményeinek ez a különbsége az elsajátítási kritérium-, továbbá az eloszlási zónaértékek között is megmutatkozik, hiszen az 5 éves fiúknál ezek 73,33 %-os, tehát "jó" osztályzatú, míg a 6 éveseknél 100,- %-os, tehát "jeles" érdemjegyű értékek, szemben az 5 és 6 éves lányoknál egyaránt mutatkozó 66,60 %-os, tehát "közepes" érdemjegyű értékekkel.

A megoldási eredmények alapján a gyakorlat számára a következők figyelembevétele ajánlható: egy-egy gyakorlat helyes végrehajtásának megtanulását, az elméleti tudnivalók elsajátítását nagymértékben meghatározza - különösen ebben a korosztályban - a gyakorlat elvégzéséhez való érzelmi kötődés. Ez a magyarázata annak, hogy mindkét csoportban - főként a fiúk - az ismertetett megoldási eredményeket érték el. Az óvodások örömmel végzik a hajítómozgást, de az is ösztönző, meghatározó - különösen a fiúkra vonatkoztatva -, hogy a hajítást versengéssel is lehet végezni. Ezért az óvónőnek úgy kell megszervezni a gyakorlást, hogy az örömöt okozó, sikerélményt nyújtó legyen.

A 4. feladat megoldásaként fel kellett ismerni a távolugrás elugrási helyzetét, megkülönböztetve azt a magasugrásétól. A megoldás könnyebb lehetne, ha az óvodában a magasugrás nem szembe rohamból történne. Ezért is 4 pontban határoztuk meg a helyes megoldási értéket.

A csoportátlagok összehasonlítása alapján a 6 évesek elméleti tudásbeli fejlődése állapítható meg - bár mindkét átlag szignifikáns - mivel a 6 évesek átlaga 0,39-del jobb az 5 éveseknél. Ezt a tudásszintbeli különbséget alátámasztják az elsajátítási kritérium- és az eloszlási zónaértékek különbségei is. Ezek az értékek az 5 éveseknél 80 %-os és igen "jó" érdemjegyűek, míg a 6 éveseknél 89,75 %-os és "jeles" osztályzatúak. A két csoport között a nemek szerinti átlagkülönbségek is a 6 évesek javára jobbak. Ez a fiúk vonatkozásában 0,27, míg a lányokkal kapcsolatban 0,53-os átlagkülönbségekben mutatkozik meg. Az 5 és a 6 éves fiúk és lányok elméleti tudásszintje közötti különb-

séget mindkét korosztályra vonatkozóan a fiúk javára állapíthatjuk meg az elsajátítási kritérium-, de az eloszlási zónaértékek alapján is. Az 5 és a 6 éves fiúk jelzett értékei a következők: 85,20 % = "jeles", 93,25 % "jeles". Ugyanezek az értékek a lányok esetében: 73,33 % = "jó", 86,66 % = "jeles".

Tehát mindkét csoporton belül a fiúk tudásszintje mutatkozott magasabb értékűnek, de a lányok tudásszintje is átlagon felüli százalékos értéket mutat, amint azt a már közölt, megfelelő adatok is bizonyítják.

A számszerű adatok alapján megfogalmazott tények figyelembevételével a gyakorlat számára a következő megjegyzések hasznosíthatók: ha egy gyakorlat meghatározó eleme már a mozgássor elején jelentkezik és ennek helyes kivitelezési módját tudatosítjuk a gyermekek előtt, majd megteremtjük a megfelelő gyakorlási lehetőséget, akkor az elméleti tudásszint már az 5 évesek esetében jobb, mint elfogadható, de ennél jóval magasabb szintű lesz a 6 évesek vonatkozásában.

A következőkben az atlétika testgyakorlati ágba tartozó és eddig különkülön tárgyalt 4 gyakorlattal kapcsolatos feladatmegoldás eredményei alapján összevontan adunk elemző értékelést. Ebben az esetben a megszerezhető maximális pontérték 16 pont.

A középső és nagycsoport átlagértékei között 1,40 a különbség a 6 évesek javára. Ez az adat a 6 évesek tudásszintbeli nagyobb mérvű fejlődését mutatja az 5 évesekéhez viszonyítva. E fejlődés értékét növeli, hogy mindkét csoport átlaga szignifikáns. Az 5 és 6 évesek tudásszintbeli különbségét jól érzékeltetik az elsajátítási kritérium- és az eloszlási zónaértékek. Ezeknek adatai az 5 éveseknél: 75,83 %= "jó", míg a 6 évesek esetében: 82,91 %= jelentősen "jó". A két csoport közötti nemek szerinti különbségek az átlagértékek alapján a következők: mind a fiúk, mind a lányok átlageredményei a 6 évesekre vonatkoztatva jobbak az 5 évesekénél. Az átlagkülönbség a fiúk esetében 1,33, a lányok vonatkozásában pedig 1,47. Ezek a különbségek a 6 éves fiúk és lányok elméleti tudásának nagyarányú fejlődését bizonyítják az 5 évesekéhez viszonyítva. A fejlődés mértékét mutatja az is, hogy a fiúknál mindkét átlag, a lányoknál csak a 6 éveseké szignifikáns. Az elmondottak objektivitását alátámasztják az elsajátítási kritérium- és az eloszlási zónaértékek, amelyek a fiúk esetében a következők: az 5 évesek értékei = 79,58 %, igen "jó", a 6 évesek értékei pedig = 86,25 % "jeles". A jelzett értékek a lányok esetében a következők: az 5 évesek értékei = 72,08 %, "jó", a 6 évesek értékei pedig= 79,58%, igen "jó". A két csoporton belül a nemek szerinti adatok azt bizonyítják, hogy mind az 5 évesek, mind pedig a 6 évesek körében nagyobb értékű a fiúk tudásszintje. Ezt tanusítják az átlagkülönbségek, amelyek az 5 évesek esetében 1,20, a 6 éveseknél pedig 1,06-dal magasabb értékűek a fiúk javára. Ezeket a különbségeket bizonyítják az elsajátítási kritérium - és az eloszlási zónaértékek megfelelő adatai is. A különbségek az 5 éves fiúkra és lányokra vonatkozólag a következők: 79,58 % = igen "jó" és 72,08 % = "jó", a 6 éves fiúk és lányok megfelelő adatai pedig ezek: 86,25 % "jeles" és 79,58 % igen "jó".

A tárgyalt négy feladatmegoldás eredményei alapján a gyakorlat számára hasznosítható észrevételt a következőkben fogalmazhatjuk meg: az ismertetett feladatmegoldásokkal kapcsolatos gyakorlatok az atlétika ügyességi gyakorlatai közé tartoznak. Ezeknek helyes végrehajtása meghatározó mértékben a koordinációs képességek megfelelő szintű fejlettségétől függ. A jelzett képességek fejlődését elősegíti a végrehajtás helyes módjának megértése és alkalmazása. Ezt már az 5-6 éves gyermekek körében is megvalósíthatjuk - a tőlük elvárható szinten - a megfelelő előkészítő gyakorlatok, továbbá a helyes közlési

módszerek és gyakorlásvezetés alkalmazásával. Az ismertetett feladatmegoldások eredményei bizonyították a felsorolt megállapítások helyességét.

A játék főgyakorlatok köréből egy gyakorlattal kapcsolatban, továbbá egy játékra vonatkozóan adtunk feladatot a gyermekeknek. A feladatmegoldások eredményeinek elemző értékelését a következőkben fejtjük ki.

Az első feladat a labdaelkapás helyes kar- és kézhelyzetének felismerése volt. Tapasztalataink alapján a feladatmegoldás értékét 3 pontban állapítottuk meg.

A két csoport átlaga közötti különbség igen nagy arányú, 0,90, hiszen az 5 évesek átlaga 1,20, míg a 6 éveseké 2,10. Az adatok a 6 évesek tudásának nagymérvű fejlődését bizonyítják. Ezt alátámasztja az is, hogy az 5 évesek átlaga nem, a 6 éveseké pedig szignifikáns. A megállapítások helyességét mutatják az elsajátítási kritérium- és az eloszlási zónaértékek is. Ezek az értékek az 5 évesek esetében a következők: 40,- %, "elégséges", a 6 éveseknél pedig 70,- %, jó "közepes". Ha a két csoport közötti tudásszintre vonatkozó fejlődésbeli különbséget a nemek viszonylatában vizsgáljuk, akkor mind a fiúk, mind pedig a lányok vonatkozásában a 6 évesek javára állapítható meg a jelentős fejlődés. Ezt bizonyítják az átlagértékek közötti különbségek, amelyek szerint a 6 éves fiúk átlaga az 5 évesekéhez viszonyítva 1,- ponttal, míg a lányok esetében 0,80-dal jobb teljesítményt mutat. Hasznos lehet a következtetés, az ok megfogalmazása, illetve megkeresése érdekében megvizsgálni, hogy az előbbieket igazolják-e az elsajátítási kritérium- és az eloszlási zónaértékek. Ezek az értékek az 5 éves fiúk esetében 46,33 %, "elégséges", míg a 6 évesek vonatkozásában 80,- % igen "jó". Ugyanezek az értékek az ötéves lányok esetében 33,33 % "elégtelen", míg a 6 évesekre vonatkoztatva 60,- % "közepes".

Nem lesz érdektelen, ha megvizsgáljuk a két csoporton belül is a nemek közötti tudásszint-különbséget. Mindkét csoportban a fiúk átlagértékei jobbak a lányokénál, tehát az 5 éveseknél 0,40-os, míg a 6 éveseknél 0,60-os az átlagkülönbség a fiúk javára. Ez mindkét csoportban a fiúk nagyobb értékű tudásszintbeli fejlődését jelenti és ezt igazolják az elsajátítási kritérium- és eloszlási zónaértékek is, amelyek szerint az 5 éveseknél a fiúk értékei 46,33 %, "elégséges", míg a lányoké 33,33 %, "elégtelen", s ugyanezek az értékek a 6 évesek esetében 80,- %, igen "jó", majd 60,- %, közepes.

A feladat megoldásának eredményei hasznos tanácsokat adhatnak a gyakorlat számára. A feladatot a fiúk már a középső csoportban is jobb eredménnyel oldották meg, mint a lányok. Ennek oka az, hogy a feladattal kapcsolatos gyakorlatot már az 5 éves fiúk is többször és szívesen gyakorolják. Ez a gyakorlás még intenzívebb és hatásosabb a 6 éves fiúknál, de a labda feldobását-elkapását már a 6 éves lányok is szívesen végzik. A jelzett gyakorlattal kapcsolatos tudásbeli hiányosságnak - vonatkozik ez a hibás végrehajtásra és a helyes kivitelezés módjának hiányos elméleti tudására egyaránt - az is oka, hogy a játék főgyakorlatok keretében szereplő labdás gyakorlatanyagot sokkal kevesebbszer gyakoroltatják az óvodában, mint azt valóban kellene. De a tudnivalókat a gyakorlások alkalmával sem magyarázzák és mutatják meg a kívánatos módon. Ez az oka annak, hogy a feladatmegoldás, főként az 5 évesek és a lányok vonatkozásában, nem hozott jobb eredményt.

A 2. feladat megoldásaként egy sorversenynek a példában meghatározott útvonalát a feladatlapon feltüntetett tárgyak körül kellett megrajzolni. A következőkben a feladatmegoldás eredményeinek alapján adunk elemző értékelést,

amely egyúttal tájékoztatást nyújt a gyermekeknek a sorversenyek végrehajtási módjával kapcsolatban kialakult tudásszintjéről.

A két csoport számára megállapított feladat annyiban tért el egymástól, hogy mindkét csoport részére a sorverseny olyan változatát határoztuk meg, amelynek megoldása - a csoportok fejlettségét figyelembe véve - elvárható. Ezért most értékelésünket - az eddigiekhez hasonlóan - a két csoporttal kapcsolatban külön-külön kellene elvégezni, majd az 5 és a 6 évesek eredményeinek összehasonlítása alapján is. Értékelésünket azonban csak egy csoportra vonatkoztatva fogalmazzuk meg, éspedig azért, mert mindkét csoport eredménye minden vonatkozásban azonos. A megoldási pontérték mindkét csoportban egyaránt 5 pont.

Az átlag értéke 4,66, s ez az érték - a megoldási 5 pont alapján - érthetően szignifikáns, mint ahogy szignifikáns a fiúk 5 pontos, tehát maximális teljesítménye is. De a lányok 4,33-os átlaga szintén szignifikáns. Az átlagok összehasonlítása alapján jobb a fiúk tudásszintje a lányokénál. Az átlagértékeknek megfelelően természetes, hogy magasak az elsajátítási kritérium- és az eloszlási zónaértékek is. Ezek mindkét csoport vonatkozásában 93,33 %, "jeles", a fiúknál 100,- %, "jeles" és a lányoknál 86,66 %, szintén "jeles" értékek.

A 2. feladat alkalmat adott arra, hogy a gyermekek számot adhassanak a sorversenyekkel kapcsolatos alapvető tudnivaló elsajátításáról, tehát a meghatározott haladási irány betartásának ismeretéről. A sikeres feladatmegoldást az bizonyítja, hogy az egyszerű haladási irányú sorversenyt az 5 évesek jól ismerik, míg a 6 évesek már a különböző és egyenestől eltérő haladási irányú sorversennyel kapcsolatos feladatot is meg tudják oldani. Ez azonban csak akkor lehetséges, ha a sorversenyeket a foglalkozásokon megfelelő módon - érthető magyarázat, szemléletes bemutatás - és a fokozatokat betartva gyakoroltatják.

A következőkben a játék testgyakorlati ágba tartozó és eddig külön-külön elemzett két feladat megoldásának eredményeiről összevontan adunk elemző értékelést. Most a megszerezhető maximális pont értéke 8.

A középső és nagycsoport átlagértékei között 0,50 a különbség a 6 évesek javára. A különbséget még számottevőbbé teszi, hogy mind a két átlag szignifikáns. A jelzett különbség egyúttal a 6 évesek nagyobb értékű tudásszintjét jelenti. Ez utóbbit alátámasztják az elsajátítási kritérium- és az ennek megfelelő eloszlási zónaértékek: 73,33 %, "jó", 78,33 % igen "jó". A fiúk és a lányok esetében is a 6 évesek eredményei jobbak, tehát tudásszintjük magasabb értékű. A fiúk vonatkozásában ez 7,- átlagkülönbségben, a lányok esetében pedig 0,40 átlag-differenciában jelentkezik. Egyébként az 5 és 6 éves fiúk és a 6 éves lányok átlaga szignifikáns, míg az 5 éves lányoké nem az. Az ismertetett eltéréseket bizonyítják az elsajátítási kritérium- és az eloszlási zónaértékek is. Ezek szerint az 5 éves fiúk értékei: 80,- %, igen "jó", a 6 éveseké pedig 92,50 %, "jeles". Ugyanezek az értékek a lányok esetében az 5 éveseknél: 71,66 % "jó", a 6 éveseknél: 76,62 %, igen "jó".

A csoportokon belül magasabb szintűek a fiúk értékei a lányokénál. Ez az 5 éveseknél 0,67-os, a 6 éveseknél pedig 1,27-os eltérésben mutatkozik meg. Jól érzékeltetik az ismertetett eltéréseket az elsajátítási kritérium- és az eloszlási zónaértékek is. Ezek az értékek az 5 éves fiúk és lányok esetében: 80,- %, igen "jó" és 71,66 % "jó", s ugyanezek a 6 éveseknél: 92,50 %, "jeles", 76,62 % igen "jó".

A játék testgyakorlati ágba tartozó, és előzetesen részletesen elemzett két feladatmegoldással kapcsolatban az összevont értékelést és a gyakorlat számára hasznosítható észrevételeket a következőképpen fogalmazhatjuk meg: az ügyességet, a koordinációs képességek körébe tartozó több képesség - ez most elsődlegesen a térbeli tájékozódási, a kinesztétikus differenciáló, az egyensúlyozó és a reakcióképességre vonatkozik - megfelelő fokú fejlettségét és egyidejű működését kívánó feladatokat az 5 és 6 évesek körében egyaránt a fiúk tudják eredményesebben megoldani, s a fiúk tudásszintjének fejlődése határozottabb, jelentősebb a lányokéhoz viszonyítva. A jelzett képességeket igénylő főgyakorlatok eredményes végrehajtása érdekében e képességeket fejlesztő előkészítő gyakorlatokat kell végeztetni a gyermekekkel, a főgyakorlatot pedig előzze meg a végrehajtás helyes módjának megértetése, szemléltetése, majd kövesse a megfelelő számú gyakorlás, és ennek keretében a hibajavítás.

A tanévzáró, továbbá fejlődésmérő, s végül az intézményzáró vizsgálat eredményének feltárása érdekében most az összes, tehát a tíz feladatmegoldás, összegzett mérési értékeinek alapján adunk összefoglaló, elemző értékelést. Ez az értékelés az eddigiek során már közölt számszerű adatok felhasználásával ismerteti az 5 és a 6 éves óvodás gyermekeknek a testnevelés gyakorlatanyaga helyes végrehajtásával kapcsolatban kialakult elméleti tudásszintjét (6-7. táblázat).

6. táblázat

Az összes feladat eredményeinek átlagai és szignifikanciaértékei

Középső csoport			Nagycsoport		
Csoport-átlag	Fiúk átlaga	Lányok átlaga	Csoport-átlag	Fiúk átlaga	Lányok átlaga
26,69 nsz	25,79 nsz	27,59 nsz	30,15 sz	30,92 sz	29,39 sz

7. táblázat

A összes feladat eredményei alapján számított elsajátítási, (begyakorlottsági) kritérium értékei

Csoport elsajátítási (begyakorlottsági) kritérium (%)	Fiúk elsajátítási kritérium (%)	Lányok elsajátítási kritérium (%)	Csoport elsajátítási (begyakorlottsági) kritérium (%)	Fiúk elsajátítási kritérium (%)	Lányok elsajátítási kritérium (%)
74,13	71,63	76,48	83,75	85,88	81,64

Jelölések: Ua. mint az 1. táblázatnál.

A tanévzáró vizsgálat eredményét feltüntető átlagérték a középső csoportban 26,69, míg ugyanez a nagycsoportban 30,15. A két adat összehasonlításával tulajdonképpen a fejlődésmérő vizsgálatot végezhetjük el, míg csak a nagycsoport átlagértéke az intézményzáró vizsgálat eredményét adja meg. A középső és nagycsoport átlagértékeinek külön-külön és összehasonlítási alapon történő értékeléséből egyúttal mind a három vizsgálat eredményét is feltárjuk.

Ha összehasonlítjuk az 5 és a 6 évesek előzőekben közölt átlagértékeit, akkor 3,46-os különbséget állapíthatunk meg. Ez a különbség nagymérvű és ezt, az is bizonyítja, hogy a 6 évesek átlagértéke szignifikáns, míg ez nem vonatkozik az 5 évesek átlagértékére. A két átlagérték-különbség tehát a 6 évesek tudásszintjének jelentős fejlődését mutatja az 5 évesekéhez viszonyítva. Ezt a fejlődésbeli különbséget az elsajátítási kritérium- és az eloszlási zónaértékek is érzékeltetik. Ezek az értékek a következők: az 5 évesek értékei 74,13%, "jó", a 6 évesek értékei pedig 83,75 %, jelentősen "jó".

A fejlődés mértékét, illetve a tudás szintjének különbségét nemek szerinti bontásban is vizsgálhatjuk. Míg az 5 éves fiúk átlagértéke 25,79, ezzel szemben a 6 éveseké 30,92. A különbség 5,13-os értéke a 6 évesek jelentős fejlődését bizonyítja, s ezt alátámasztja az is, hogy csak a 6 évesek átlaga szignifikáns. A nagymérvű különbség az elsajátítási kritérium- és az eloszlási zónaértékek alapján is kimutatható. Ezek az értékek az 5 éveseket megfigyelve:71,63 %, "jó", a 6 évesek vonatkozásában pedig 85,88 %, "jeles". Az 5 és a 6 éves lányok tudásszintje különbségét szintén az átlagértékek különbsége alapján vizsgáljuk. Az összehasonlítás kapcsán 1,80-os különbséget állapíthatunk meg. Ez jóval kisebb mérvű, mint volt az a fiúk esetében. A 6 éves lányok átlagának az értékét azonban az 5 évesekhez viszonyítva növeli annak szignifikáns volta. A fenti különbséget vizsgáljuk meg most az elsajátítási kritérium- és az eloszlási zónaértékek alapján. Ezek az értékek az 5 éves lányok esetében 76,48 %, igen "jó", míg a 6 éveseknél 81,64 %, jelentősen "jó". Ez utóbbi értékek arányosan olyan különbségeket mutatnak, mint az az átlagok különbsége között is kimutatható.

Ha a nemek tudásszintbeli különbségeit a csoportokon belül vizsgáljuk, akkor a következő értékeket kapjuk. Az 5 éves fiúk és lányok átlagértéke közötti különbség 1,80 a lányok javára, míg ugyanez a különbség a 6 éveseket tekintve 1,53-dal már a fiúk javára jobb. Az átlagértékek közötti különbségeket jól érzékeltetik az elsajátítási kritérium- és az eloszlási zónaértékek is. Az ezeknek megfelelő adatok az 5 éves fiúk-lányok esetében: 71,63 %, "jó" és 76,48 %, igen "jó", míg a 6 éves fiúknál - lányoknál: 85,80 %, "jeles" és 81,64 %, jelentősen "jó".

Az 5 és 6 évesek átlagértéke közötti 3,46-os különbség alapján a fejlődésmérő vizsgálat eredményeként azt állapíthatjuk meg, hogy a 6 évesek elméleti tudásának fejlődése jelentős. A két csoport nemek szerinti átlagértékeinek összehasonlításakor szintén a 6 évesek javára mutatható ki fejlődés, de ez a fiúk esetében nagyobb mérvű, 5,13, mint a lányok esetében, amely 1,80. A 6 éves fiúk fejlődése tehát ugrásszerű, míg a lányoké egyenletesebb. Ennek okát már kifejtettük a külön-külön tárgyalt feladatmegoldások elemzésekor. Tehát a fiúk - különösen az 5 évesek - azon gyakorlatok végrehajtásának elméleti tudnivalóit jegyzik, tanulják meg jobban és alkalmazzák a kivitelezés során, amelyeknek gyakorlása pozitív érzelmi kötődést teremt számunkra és amelyeket versengéssel, mérhető eredménnyel is lehet végezni. Ez utóbbi megállapítás főként a 6 évesekre vonatkozik. De az is előfordulhat, hogy a versengésre, a gyors végrehajtásra koncentrálva szenved hiányt a tartalom, a helyes kivitelezés. Azokat a gyakorlatokat, amelyek nem teremtik meg számunkra

a felsorolt lehetőségeket, azok tudnivalóit nem sajátítják el a megfelelő szinten, s a sikertelen végrehajtásnak ez az oka. Az 5 éves fiúk - s így természetesen az 5 évesek átlageredménye is - ezért jelentősen kisebb értékű a 6 évesekénél. A 6 éves fiúknál már mind inkább uralkodó lesz a "tanulási vágy" és ez a tudnivalók megjegyzésében és gyakorlati alkalmazásában mutatkozik meg. Figyelmük már egyre jobban irányul a végrehajtás "hogyanjának" megértése és kivitelezése felé. Ez a tény, továbbá a koordinációs képességeknek a 6 éves fiúknál megállapítható felgyorsult fejlődése is hozzájárult ahhoz, hogy a 6 éves fiúk elméleti tudásszintje nagymérvű javulást, fejlődést mutat az 5 évesekéhez viszonyítva. Tehát az elmondottak egyúttal azt is tanusítják, hogy a koordinációs képességek fejlődése és a gyakorlatok végrehajtásával kapcsolatos elméleti tudnivalók tudásszintjének emelkedése között kölcsönös, egymásra gyakorolt hatást állapíthatunk meg. Ezeket a tényeket az óvónőnek figyelembe kell vennie a tervezés és a foglalkozásvezetés során, a gyermekek elméleti tudásszintjének javítása érdekében, de azért is, mert ezáltal - az összefüggés alapján - a koordinációs képességek fejlődését, továbbá a mozgásjártasságok és készségek kialakulását is elősegíti.

Elemző értékelésünket végezetül a gyakorlatra jellemző eloszlás adatainak felhasználásával fogalmazzuk meg.

8. táblázat

A gyakorlatra jellemző eloszlás adatai

Teljesítmény-zónák százalékos értékhatárai	A gyakorlatra jellemző eloszlás százalékos értékei	A középső csoport teljesítménye		A nagycsoport teljesítménye	
		a teljesítők száma	a teljesítmény százalékos értékei	a teljesítők száma	a teljesítmény százalékos értékei
jeles					
86-100	34	6	20,00	12	40,00
jó					
71-85	34	11	36,66	13	43,33
közepes					
56-70	14	10	33,33	4	13,33
elégséges					
41-55	2	3	10,00	1	3,33

Mivel a táblázat a teljes körű vizsgálati eredmények adatait a gyakorlatra jellemző eloszlásuknak megfelelően tünteti fel, ezért az ily módon részletezett adatok alapján is lehetőség adódik a gyermekek tudásszintjének alakulásával kapcsolatos tájékozódásra.

A középső csoportban a "jeles" zónának megfelelő teljesítmény százalékos értéke elmarad a követelményként megadottól, így a teljesítő gyermekek száma is kevesebb az annak megfelelőtől. A "jó" teljesítményt elérők száma eggyel több,

és így a teljesítményük százalékos értéke is kevéssel jobb a táblázatban mutatkozóhoz viszonyítva. A közepes és elégséges teljesítményt nyujtók száma és teljesítményeik százalékos értéke is több a táblázatban szereplőnél. Az ismertetett eloszlási értékek tehát a táblázatban megadottakhoz viszonyítva - a "jó" értékű teljesítményt kivéve - negatív irányban eltérők. Ha azonban azt nézzük, hogy a "jeles" és "jó" teljesítményt a gyermekek létszámának 56,66 %-a elérte és ez a teljesítmény az elfogadhatónak minősített 70 %-os elsajátítási kritériumérték fölötti, majd ehhez kapcsolódik a 33,33 %-os közepes teljesítmény és csak 10 % az elégséges értékű, akkor mégis elfogadhatónak minősíthető a középső csoportosok elméleti tudásra vonatkozó teljesítménye.

A nagycsoportban a "jeles" zónának megfelelő teljesítmény százalékos értéke meghaladja a táblázatban megadottét és így az eredményt teljesítők száma is magasabb, mint amennyit a táblázat értéke követelne. Ugyanez mondható el a "jó" kategória vonatkozásában is. A "közepes" és az "elégséges" táblázatos zónaértékeknek megfelelő teljesítményt elérték a 6 éves gyermekek a százalékos eloszlási érték a teljesítők számát illetőleg is.

A nagycsoport értékeit összehasonlítva a táblázat megfelelő adataival azt állapíthatjuk meg, hogy a 6 évesek teljesítménye, illetve tudásszintje magasabb értékű az elfogadhatónál. Még értékesebb ez az eredmény, ha az egyes zónaértékeknek megfelelő teljesítményt nyujtók számszerű megoszlását elemezzük. Ezek szerint "jeles" értékű lenne 12, "jó" érdemjegyű pedig 13 gyermek tudásszintje, ez pedig összesen a csoport létszáma 83,33 %-ának felelne meg. Míg a "közepes" és "elégséges" tudásszintet összesítetten is csupán a csoport 16,66 %-át kitevők létszáma érte el. A jelzett 83,33 % - az elsajátítási kritérium lényegének megfelelően - egyúttal azt fejezi ki, hogy az elfogadhatónál magasabb értékű tudástartalmat az előbb ismertetett százalékos értékben sajátította el a gyermekek létszámának ugyanannyi százaléka. Ha ezt a százalékos értéket most összehasonlítjuk a középső csoport 56,66 %-os értékével, akkor ezen az alapon is bizonyított a 6 évesek tudásszintjének fejlődése az 5 évesekéhez viszonyítva.

Úgy véljük, elértük kutatómunkákkal kapcsolatos célkitűzésünket, hiszen e munkánk során szerzett vizsgálati eredmények egyrészt feltárták az 5 és a 6 éves óvodások testneveléssel kapcsolatban elsajátított elméleti ismereteinek tudásszintjét és e tudásszint kialakulásának folyamatát, másrészt lehetőséget adtak a gyakorlat számára hasznosítható értékelő elemzések megfogalmazására.

7. Ajánlások

Az egyes feladatmegoldások vizsgálati eredményeinek elemzésekor már felsoroltuk a gyakorlat számára hasznosítható megállapításokat. A következőkben ezek összesítését adjuk, de hozzájuk kapcsolódó további észrevételeket is megfogalmazunk.

1. A testnevelési foglalkozások keretében a hatékony mozgástanulás elősegítése érdekében az óvónőnek tervszerű tudatossággal kell megválasztani a megtanítandó mozgásfeladatot megértető közlési módszereket, majd a helyes végrehajtás elsajátítását elősegítő gyakorlásvezetési formát, s az ezen belül alkalmazható hibajavító és segítő eljárásokat, továbbá az intenzív gyakorlást biztosító szervezést.

2. A felsorolt módszerek és eljárások adjanak lehetőséget arra, hogy a gyermekek a foglalkozások egészében értelmük működtetésével vehessenek részt. De a foglalkozások a gyermekek tudatos részvételének biztosításával egyúttal keltsenek pozitív érzelmeket, nyújtsanak a gyermekek számára örömteli részvételt, sikerélményeket.

3. A mindennapos testnevelés tervezése is segítse elő a heti foglalkozások anyagának begyakorlását, a teljesítmények növekedését, a tudáselemek elsajátítását, illetve a jártasságok és készségek kialakulását és a motoros képességek fejlődését.

4. A szabadidő kihasználása is tervszerűbb legyen, adjon lehetőséget az ügyességet, illetve koordinációs képességeket fejlesztő mozgások gyakorlására, tartalmazzon sok labdával végezhető mozgásos feladatot.

5. Az óvónőnek a tervezés és foglalkozásvezetés során vegyék figyelembe mindazt, amit az egyes feladatmegoldások eredményeinek elemzése során elmondottunk.

6. Az óvónőképzés főiskolai rangra emelése biztosítsa az óvónőnek hatékonyabb, korszerűbb képzését testnevelési vonatkozásban is.

7. Az intenzív továbbképzési alkalmak adjanak lehetőséget testneveléssel kapcsolatban is az új kutatási eredmények, új módszerek megismertetésére.

Végezetül két helytálló és bizonyított megállapítást idézünk: "A lehető legkorábbi életévekben tanítsuk az egyre összetettebb, bonyolultabb mozgásokat." "Ötéves kor után már alig alakulnak ki új, alapvető mozgásformák, viszont a meglévők csiszolódnak. A későbbi fejlődés üteme attól függ, hogyan foglalkoztatták a gyermeket az első évtizedben."/11, 138, 294. p./

Az idézett megállapítások is igazolják, hogy az óvodás korúak testnevelését irányító szakembereknek kutatniuk és publikálniuk kell a jelzett korosztály testnevelését hatékonyabbá tevő módszereket, eljárásokat. Kutatómunkánkat ilyen törekvések jegyében végeztük, és írtuk meg annak eredményeit ismertető tanulmányunkat.

IRODALOM

1. Ágoston Gy. - Nagy J. - Orosz S.: Méréses módszerek a pedagógiában. Tankönyvkiadó. Bp. 1974.

2. Becsy B. S. - Kunos A.: Az óvodai testnevelés mozgásrendszere és feldolgozása. Tankönyvkiadó. Bp. 1975.

3. Fercsik J.: Pedagometria. VEAB-OOK. Bp. 1982.

4. Hajtman B.: Bevezetés a matematikai statisztikába pszichológusok számára. Akadémiai Kiadó. Bp. 1968.

5. Illés L.-né (szerk.): Tudásszintmérés világszerte. Tankönyvkiadó. Bp. 1971.

6. Kun M. - Szegedi M.: Az intelligencia mérése. Akadémia Kiadó. Bp. 1972.

7. Kunos A.-né (szerk.) Az óvodai testnevelési foglalkozások módszertana. Tankönyvkiadó. Bp. 1988.

8. M. Bartal A. - Széphalmi Á.: Adatgyűjtés és statisztikai elemzés a pedagógiai gyakorlatban. Tankönyvkiadó. Bp. 1982.

9. Nagy J.: A témazáró tudásszintmérés gyakorlati kérdései. Tankönyvkiadó. Bp. 1972.

10. Nagy J.: A tudástechnológia elméleti alapjai. OOK. Bp. 1985.

11. Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana. Sport. Bp. 1981.

12. Orosz S.: Korszerű tanítási módszerek. Tankönyvkiadó. Bp. 1987.

KUNOS, Andrásné - GAÁL, Sándorné

The 5-6 year children's knowledge about physical education

We were dealing with measuring the level of theoretical learning of 5-6 year old kindergarten pupils about physical education. It is generally accepted that during the process of learning movement, the conscious participation and the learning of theoretical knowledge concerning the proper performance then later its use in practice can result success. As a consequence of it we can state the certain level of learning of theoretical knowledge. We tried to document in this stop-gap study the role of theory in learning movement on the basis of the result of the learned measurements and the level of learning of theoretical knowledge formed during the process of learning movements. We have done data processing on the basis of several mathematical - statistical calculations to show the concrete results.

КУНОШ Андрашне - ГАЛ Шандорне

Знании дошкольников 5-6 лет о физической культуре

Авторы занимались с определением уровня знакомства дошкольников 5-6 лет с теоретическими знаниями по физкческой культуре. Общепринятым считают тот факт, что в процессе усвоения движений результат получается путем сознательного принятия участия в усвоении, а также освоения теоретических знаний о правильном совершении движений, затем применения приобретенных знаний в практике. Следовательно, определенный уровень знакомства с теоретическими знаниями является измеряемым. В данной, заполняющей пробел статье авторы постарались на основе результатов точных измерений выявлять роль теории в усвоении движений, а также уровень знакомства с теоретическими знаниями, достигнутый дошкольниками в процессе усвоения движений. Обработка полученных данных проводилась различными методами математической статистики с целью выявления фактических результатов.

KARÁCSONY István

Egy magyar "fantázia"-elem útja a megvalósulásig

1. Bevezető

A magyar tornasport az elmúlt - közel-húsz évben élen járt az ujítók között. A sort - a lógyakorlatok fenoménja - Magyar Zoltán nyitotta meg, a haránthelyzetben bemutatott végigvánuorral (1972-es olimpia, München) és egyben megváltoztatta az addigi tradicionális irányokat e tornaszeren.

Egy-egy új elem megjelenése részben átformálta a korábbi oktatási metodikát, felkészítési stratégiát. A korszerűbb felkészítési szisztéma pedig további új elemek, elemkombinációk megjelenését tette lehetővé. Magyar Zoltán maga még két elemmel; az orsóval (Világkupa, London, 1975), a szökkenő vándorral(Vb, Fort Worth,1979), illetve ugyancsak lovon Sivadó János haránt végigvándorral hátra (Vb, Várna, 1974) lepte meg a világot. Folytathatnánk a sort Kovács Péter hátra másfél szaltóval visszafogással a nyujtóra (Eb, Essen 1979), Borkai Zsolt nyujtón repülő elemből egy karral történő visszafogásával (Eb, Oslo, 1985), vagy Guczoghy "elengedés nélküli szaltójával" gyűrűn) zsugor henger hátra kétszer, (Eb, Várna, 1983).Mindezek döntően hozzájárultak a sportág hazai népszerűségéhez, dinamikus fejlődéséhez. A magyar tornasport ujító kedvének, a versenyzők és edzők példamutató együttműködésének az eredménye lett az elmúlt két évtized alatt 3 olimpiai arany, 4 világbajnoki és 3 Európa-bajnoki aranyérem.

A 70-es években, amikor egymás után megjelentek a szaltós elemek visszafogással a nyujtón, sok szakember azon törte a fejét, hogyan lehet hasonló elemeket a többi szeren végrehajtani, így többek között kápás lovon is. Történetileg először - a 70-es években - egy szovjet tornász mutatott be egy hazai versenyen leugrásként hátraszaltót kápás lovon, ollóból. Több hazai kisérlet után 1979-ben Altorjai Sándor Angliában mutatta be a hátraszaltót először nemzetközi versenyen nem ollóból, hanem haránt helyzetű pároskörből. A hatás frenetikus volt. A közönség lelkesen ünnepelte ezt a bravúros, szokatlan elemet, míg a pontozók szinte értetlenül álltak az ujdonsággal szemben. Mindenesetre az elismerésüket kifejezésre jutatták a jó pontszámban. Az új elem nemzetközi sikere biztosnak látszott. A F I G* Technikai Bizottsága azonban nem tar-

* Fédération Internationale de Gymnastique (Nemzetközi Torna Szövetség).

totta figyelemre méltónak. Nem kapott "nehézségi értéket" a szabálykönyvben, és nem járt érte az ún. jutalomtized sem.

Közben 1982-ben egy lipcsei szakember, Frank Bouchard vizsgálatai eredményeként arra a következtetésre jutott, hogy szépen és virtuóz módon nem lehet végrehajtani. A szakemberek lassan el is felejtették ezt az elemet, s akkor jött az 1988-as szöuli olimpia, ahol az amerikai Lance Ringnald a gyakorlatot a kápás lovon hátraszaltóval fejezte be pároskörből. Ringnald a csapatversenyen 9,80 pontot kapott gyakorlatára. Az amerikai tornász a lőgyakorlatok finaléjában (ranglistájában) csak a 46-ik helyre került, mivel az előírt gyakorlata (9,40) nem érte el a szabadonválasztott gyakorlatok nívóját. Így az igazi megmérettetés elmaradt. Ringnald lett viszont az "elemfeltaláló", hiszen ő mutatta be először világversenyen. 1988 után az elem bekerült a szabálykönyvbe, "C" nehézségi értékkel. Tehát megtört a jég. A F I G Technikai Bizottsága ugyan még nem javasolja a jutalomtized adását ezen elem bemutatásáért, mert nem tartja a szaltót szerspecifikus mozgásnak, de már elismerte. Természetesen a fejlődést nem lehet megakadályozni. Ha a sportági szabályokkal nem ellentétes egy elem, csak újszerű és szokatlan, akkor előbb-utóbb meg fogja kapni a bátorságért adható tizedeket is.

1.1 A haránthelyzetben végrehajtott pároskörből hátraszaltó technikai végrehajtása

A hátraszaltót megelőző két pároskör előkészíti - megváltoztatja a pároskör pályáját - a leugrást. Az első pároskört a tornász lelassítja, egyúttal hátsó helyzetben fokozott csipőhajlításra törekszik. Az addig "körszerű" pályán mozgó váll (a lábfej pályájával ellentétes helyzetű) fokozatosan követi a lábnak a ló főtengelyével párhuzamos irányát. A leugrás előtti pároskört fel kell gyorsítani. Törekedni kell a test mozgásának a ló főtengelyével való fokozatos párhuzamosságára, illetve ezzel egyidejűleg a vállak hangsúlyozottabb előre-hátra irányú támlázó mozgására. A leugrás mellső támasz helyzetében kezdődik meg. A leugrást a lábfej vezeti, csípőben erősen hajlított helyzetben /1. ábra/. A leugrás a támaszkodó kartól ellentétes oldalra történik, amit a fej hátraemelése segít. A fej hátraemelésével akkor kell segíteni az átfordulást, amikor a láb már elhagyta a ló magasságát (2-4. ábra), ezzel egyidejűleg a tornász a térdét a mellkasához húzza, és igyekszik ott tartani az átfordulás alatt. A leugrás befejezésekor a tornász a szer hosszúsági tengelyével párhuzamos - haránt - helyzetbe érkezik. (5. ábra)

2. A szaltó oktatásához szükséges képességek

Speciális képességek		Feladat
2.1 Kondicionális képesség		
- vállöv izmainak, - karfeszítő izmok, - csukló izmainak gyorsereje,		A támaszkodáshoz szükséges erő fejlesztése. A szaltó megkezdésekor dinamikus, majd a repülési fázisban statikus (megtartó) erőt kell kifejteni.
- hasizmok, - csipőhorpaszizom	} dinamikus gyors és statikus ereje,	



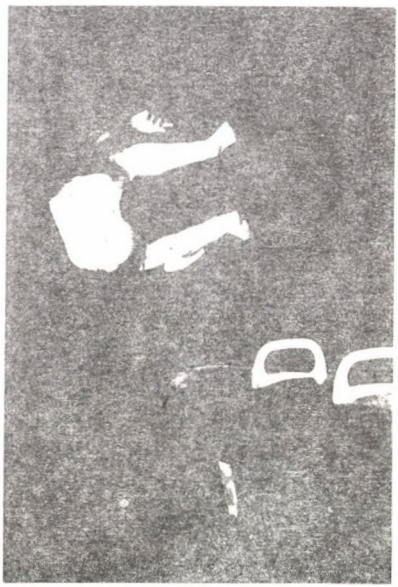
1. ábra



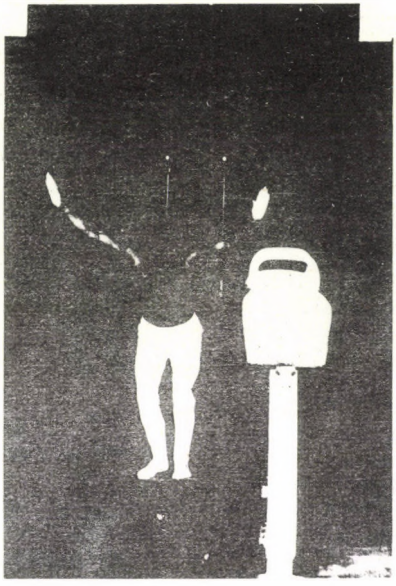
2. ábra



3. ábra



4. ábra



5. ábra

2.2 Izületi mozgékonyság

- vállöv ízületei a váll feszítéséhez szükséges mozgás terjedelem	A pároskör során a test és a támaszkodó kar által bezárt szög optimális mozgékonyságát biztosító izomnyujtás.

2.3 Koordinációs képesség

Tempó- és ritmusváltoztató képesség.	Tempó-és ritmusváltoztatással végrehajtott pároskörök.

3. A szaltó oktatásának metodikája

Szeretnénk hangsúlyozni, hogy ezt a speciális adottságot igénylő elemet olyan tornászoknak célszerű oktatni, akik adott technikai készségszinttel rendelkeznek. Tapasztalataink szerint ezt az elemet önállóan lehet felépíteni és gyakorolni az első sikeres végrehajtásig. Az oktatási feltételek optimális - a tornászt kimélő - megteremtése szükségtelenné teszi a segítségadást. Az oktatás során célszerű különválasztani a "speciális" pároskör valamint a szaltó megtanítását. Ezek készségszinten való elsajátítása után kapcsoljuk össze a kétféle mozgást.

3.1 Pároskör kialakítása

- haránt pároskör végrehajtása tempó változtatással.
(gyors-lassú pároskörök).

3.2 Szaltó előkészítése

- hátraszaltó talajon állásból-állásba,

- haránt pároskör ritmus- és tempóváltással (bizonyos körszakaszok sebességének változtatása).

- haránt pároskör térbeli pontjainak megváltoztatása (a körszerű pálya síkját kell megváltoztatni).

- alacsony korláton alaplendületből zsugor szaltó hátra a karfa végén mellső haránt állásba.

- alacsony korláton alaplendületből zsugor szaltó hátra a karfák mellé jobb vagy bal haránt állásba.

3.3 Az előbbi két feladat kombinálása, a két mozgás összehangolása

- haránt pároskörből lendület a ló teste mellé hanyattfekvésbe, szivacsgödörbe,

- haránt pároskörből szaltó hátra a ló teste mellé hajlított állásba szivacsgödörbe,

- mérsékelten megemelt lovon (pl. 115 cm) haránt pároskörből szaltó hátra állásba a ló mellé elhelyezett szivacsszönyegre,

- alapmagasságban haránt pároskörből szaltó hátra szabályos torna szőnyegre.

4. Összefoglalás

Ahhoz, hogy a lógyakorlat (kb. 15-20 értékelhető elem) végén sikeresen hajtsa végre a tornász a szaltót kitűnő speciális állóképességgel kell rendelkeznie. Erre a legjobb módszer, hogy a szaltó elé fokozatosan mindig hozzákapcsolunk egy-egy elemet egészen addig, amíg a teljes gyakorlat után következhet a szaltó. Természetesen a gyakorlatbaépítés folyamata akár több hetet is igénybe vehet.

KARÁCSONY, István

The process of a Hungarian "phantasy"-element to realization

The specialists of the Hungarian gymnastics has often surprised the sporting world lately by inventing and performing new gymnastics elements. The backward somersault described by the author ranks itself to this series. But to get the idea to the top, it has to overcome several difficulties until the realization. Without the completeness of demand, the author hints at the abilities necessary to acquire the element successfully and at the same time it introduces to the educational method, too.

КАРАЧОНЬ Иштван

Путь венгерского элемента "фантазии" движения до реализации

В последнее время венгерские специалисты гимнастики часто удивляли мир спорта выдумлением и показанием заполненных идеями новых элементов движений в гимнастике. В число этих элементов можно включать показанное автором сальто назад с коня с руками. Однако для того, чтобы такая идея делала карьеру, она должна преодолевать много препятствий до реализации. Без претензии полноты автор коротко указывает на способности, необходимые для успешного усвоения данного элемента движения и одновременно излагает методику его обучения.

Műhely-tájékoztatás

ISTVÁNFI Csaba - SIPOS Kornél

60 éves a kijevi Állami Testnevelési Egyetem

1. Bevezető

1990. szeptember 20-23. között az Egyetem alapításának 60. éves jubileumi ünnepségén vettünk részt. Rövid látogatásunk alkalmával betekinthettünk az egyetem életébe is.

Az ünnepségen a szovjet köztársaságok testnevelési főiskoláinak vezetőin kívül Kína, Bulgária, Magyarország, Lengyelország, Tunézia, Görögország egyetemei képviseltették magukat. Az ünnepséget megtisztelte jelenlétével V. Borzov kétszeres olimpiai bajnok, Ukrajna ifjúsági és sportminisztere. A kijevi kultúrpalotában tartott ünnepélyen a Magyar Testnevelési Egyetem díszplakettjét A. V. Platonov rektornak adtuk át. Az egyetem jelenlegi és volt hallgatóinak, tanárainak színvonalas tánc- és sportműsora után az egyetem háborús veteránjait köszöntötték.

2. Az egyetem múltja és jelene

Az egyetemet 1930-ban Harkovban alapították, Kijevbe, Ukrajna fővárosába a II. világháború után helyezték át. Az egyetemnek kb. 700 dolgozója van, ebből kb. 300 az oktatók, 100 fő a kutatók száma. A hallgatói összlétszám 8000 körüli. Nappali, esti és levelező formában történik az oktatás. A képzés két fakultáson folyik:

- tanári-edzői (nappali, esti, levelező),

- szervezői (csak levelező és esti).

Az alapvető oktatási és kutatási egység a tanszék. A speciális szakmai feladatok megoldására kutató laboratóriumok és csoportok szerveződnek. Ezek a laboratóriumok tanszékekhez kapcsolódnak, és a tanszékek tudományos programjának megoldásához járulnak hozzá. Ugyanakkor az élsport egyes meghatározott sportágainak a tudományos vizsgálatait is az ezekben a teamekben dolgozók végzik.

Az egyetemen a következő tanszékek működnek:

- Biológia-élettan-orvosi tanszék,
- Sportelméleti tanszék,
- Biomechanikai-kineziológiai tanszék,
- Számítástechnikai-erőfejlesztő tanszék,
- Birkózás (sambo, judo),
- Atlétika tanszék,
- Ökölvívás tanszék,
- Sportjáték tanszék,
- Lövészet, öttusa, lovassportok, vívás tanszék,
- Súlyemelés tanszék,
- Torna tanszék
  (ritmikus sportgimnasztika),
- Kerékpár tanszék,
- Evezés és kajak-kenu tanszék,
- Úszás tanszék,
- Téli sportok tanszék
  (sí, hoki, korcsolya),
- Idegennyelvi tanszék
  (angol, német, francia, spanyol),
- Orosz nyelvi tanszék,
- Filozófia és történelem tanszék
  (SZU történelme + testneveléstörténet),
- Közgazdaságtani és jogi tanszék,
- Pedagógia és pszichológia tanszék,
- Testneveléselméleti tanszék
  (iskolai testnevelés, tömegsport).

A tanszékek alapvető tevékenységébe tartozik az oktató-nevelő munkán kívül a sportághoz, illetve tantárgyhoz kapcsolodó tudományos tevékenység.

Például az úszás tanszéken mérik:

- kábelelvezetéssel az úszó tenyerén jelentkező toló- és húzóerőkifejtést, valamint a könyökbehajlás szögét,

- a rajtolásnál kifejtett elugróerőt,

- az úszók egyéni ritmusának megfelelő fény- és hang ritmusadagolót alkalmaznak.

Az erőfejlesztő és biomechanikai tanszéken az erőkifejtés és - fejlődés mérésének szinte minden formája megtalálható. A kapott adatokat elektronikus, digitális és grafikus módon értékelik, illetve azonnal megjelenítik. Látogatásunkkor a célbadobás pontosságának és a közölt erőnek, valamint a labda sebességének mérését mutatták be.

A tudományos laboratóriumok a tanszékeken kívül - de azokkal szorosan együttműködve -, az élsportolók felkészítését szolgálják.

A ciklikus sportágak vizsgálatára szakosodott tudományos laboratóriumban elsősorban a Szovjetúnió kerékpárválogatottjának a fiziológiai állapotát ellenőrzik. Ezenkívül az evezés, hosszútávfutás, gyorskorcsolya, sífutás felmérései is ebben a laboratóriumban folynak. A kutató laboratóriumokon túl l-l

téma megoldására szervezett csoportokban is folyik a kutatás. Kb. 40 olyan szakmai problémát kutatnak tudományos módszerekkel, amelyeket az egyetem bérmunkában végez. A megrendelők válogatott keretek, klubok, gyárak, de az űrkutatáshoz is végeznek barokamra vizsgálatokat. (Az egyes témák évi költségvetése 100e Rb vagy annál több.)

3. Tanári-edzői szak

A képzési idő 4 év. Az 1990/91-es tanévtől kezdődően minden szak részére kétéves közös alapozó képzést vezettek be. Ezen a szakon a tanári és edzői tevékenység, illetve képzés teljesen folyik. A jelentkezőnek már a felvételnél meg kell határoznia, hogy melyik sportágra kíván specializálódni, és ennek megfelelően a sportági felvételi az érintett tanszéken, speciális követelmények szerint történik.

A felvétel egyik kritériuma, hogy a jelentkezőnek aktív sportolónak kell lennie. Hazai viszonylatban ez első osztályt jelent. A felvételnél a jobb sportolók vannak előnyben!!

A felvételi vizsga részei:

- biológia,
- történelem,
- orosz és ukrán nyelv és irodalom,
- speciális sportági felvételi (minden tanszéken sajátos sportági követelményrendszer).

A négyéves képzés államvizsgával zárul. Az államvizsga tantárgyai a következők:

- filozófia-közgazdaságtan,
- élettan-sportélettan,
- sportelmélet-pedagógia,
- sportági elmélet és módszertan.

Az államvizsgára bocsátás feltétele a diplomamunka elfogadása, amelynek megvédésére az államvizsga sportági tantárgyának keretében kerül sor.

A négy év során az elmélet és a gyakorlat aránya kb. 60-40% az elmélet javára.

A hallgatók gyakorlóiskolákban hospitálási, tanítási, illetve pedagógiai gyakorlatokon vesznek részt a III. évfolyam második félévében 6 héten keresztül. Edzésvezetési gyakorlat a IV. évfolyam I. félévében van, mely három hónapon keresztül folyik a város sportklubjainak szakosztályaiban. A gyakorlatot a klubok vezetőedzői irányítják.

A tanulmányi kötelezettségek teljesítése és sikeres államvizsga után a hallgatók testnevelő tanári és szakedzői diplomát kapnak.

A sportszervezői szakra azokat iskolázzák be, akik a sportmozgalomban dolgoznak (vezető, szervező) és magasabbfokú képzettségre van szükségük.

A kijevi Állami Testnevelési Egyetemen 55 országból /!!/ 300 külföldi hallgató - köztük egy magyarországi - tanul orosz nyelven.

Az egyetemnek magas színvonalon működő sportegyesülete van. A hallgatók az egyetem egyesületében kötelező sportolni. A szakosztályok szakmai irányítását a tanszékek végzik.

4. Együttműködési lehetőségek

N. V. Platonov, az egyetem rektora a Magyar Testnevelési Egyetemmel való együttműködési szándékát ismételten hangsúlyozta.

Megállapításunk szerint a kijevi Állami Testnevelési Egyetem jól szervezett, sportos karakterű intézmény, amelynek kiváló szakemberei készségesek az együttműködésre.

Az együttműködés elmélyítése érdekében 4 fő részére meghívást kaptunk a közeljövőre. B. Sahlin a torna tanszék docense, valamint V. Bratkovszkij az erőfejlesztő labor (biomechanika) vezetője kifejezték szándékukat, hogy szívesen látogatnának el hozzánk.

5. Összefoglalás

A kijevi Állami Testnevelési Egyetem 60 éves tradícióval rendelkező intézmény, amely a hallgatók képzésében a színvonalas gyakorlati sporttevékenységet alapértékként kezeli és erre építi a tudományosan megalapozott elméleti oktatást. Az oktatás-kutatás és gyakorlat az egyetem képzési rendszerében egységet alkot. Ugyanakkor az egyetem részt vállal az élsportolók diagnosztizálásában és edzésprogramjainak kialakításában is.

A több mint ezer éve alapított kijevi Fejedelemség kultúrértékeit az utókor a mai napig őrzi és ápolja. Kijev, az egyre jobban önállósodó Ukrajna történelmi hagyományokkal rendelkező, 3 millió lakosú fővárosa, Dnyeper-parti környezetével, régi épületeivel, templomaival a látogatókat lenyűgözi. Az Egyetemeink közötti kapcsolat fejlesztésére tett erőfeszítéseinket a kölcsönös szakmai előnyökön túl az is bátorította, hogy a Magyar Köztársaság elnöke is azokban a napokban látogatott el Kijevbe.

Beszámolók

MAKSZIN Imre

AIESEP Világkonferencia az 1996-os olimpiai játékok városában

(Atlanta, 1991. I. 7-11.)

A Felsőoktatási Testnevelési Intézetek Nemzetközi Szövetsége (AIESEP) 1991. január 7-11. között az 1996-os olimpiai játékok városában, Atlantában rendezte ez évi világkonferenciáját.

Ma csak annyit tudunk Atlantáról, Georgia állam fővárosáról, hogy Athén előtt elnyerte a jubileumi olimpiai játékok rendezési jogát. Kevesen tudják, hogy Atlanta lényegében az amerikai Dél fővárosa, hiszen a függetlenségi háborúban a déliek központja volt, amelyet sok emlékhely, nemzeti történelmi emlékpark is jelez. Annyira, hogy legtöbb helyen nem az USA csillagos, sávos lobogója, hanem a déliek zászlaja a fekvő keresztes lobogó leng ma is. Itt játszódik a függetlenségi háborúról szóló, Margaret Mitchell tollából született híres bestseller Az elfújta a szél című regény. A történelmi emlékparkok leghíresebbje a Stone Mountain, ahol egy hatalmas gránit falba faragva látható a függetlenségi háború három híres déli tábornokának lovas portréja 30x60 mes nagyságban. Atlanta a Coca-Cola városa is, hiszen 1869-es feltalálása után igazi hódító útjára is innen indult el 1919-ben. Itt található a világ legnagyobb polgári légikikötője is. Atlantát a Dél Kapujának is nevezik.

A világkonferencia lebonyolítását az Egyesült Államok Felsőoktatási Nemzeti Testnevelési Szövetségével (NAPEHE) közösen szervezték meg. Mindkét rendezvény fő témája: Nemzetközi dialógus a testnevelés területén dolgozó elméleti és gyakorlati szakemberek közötti együttműködésről. A konferencia két nagy területen zajlott, a fő témának megfelelően:

1. Előadások a megjelölt dialógus szellemében, illetve poszterek bemutatása;

2. Nemzetközi játék- és néptáncműhely, amely gyakorlati foglalkozásokat, bemutatókat jelentett.

A rendkívül gazdag, kettős rendezvényt kulturális programokkal és egyéb szakmai témákkal tarkították, mint például a történelmi emlékhelyek megtekintése stb. A bőség zavarával és a programok átfedésével küszködve sokat kapott és sokat veszített is a résztvevő.

A konferencia elméleti részének fő kérdésköre, mint azt már említettem, az elméleti és gyakorlati szakemberek együttműködésének lehetőségei. Ez a kérdéskör a testnevelés- és sporttudomány művelésének nagyon sok területén jelenik meg. Az előadásokat ennek megfelelően csoportosították.

A plenáris ülések (naponta kettőt tartottak) reggel és ebéd után, a főtémára vonatkoztak, amelyeket kiselőadások, 15-20 percesek követtek, majd a fő téma és a kapcsolódó előadások tisztázatlan kérdéseiből kerekasztal beszélgetéseket rendeztek. Gyakran a kiselőadások jelentették (igazán) a kerekasztal-beszélgetések témáit, hiszen a rövid időtartam miatt nem jutott elég idő a kérdések megválaszolására és a téma részletes kifejtésére sem.

A plenáris ülések (General Session) a legtöbb alkalommal team munkában zajlottak le, ami azt jelentette, hogy az adott témában részt vevő kutatók vagy gyakorlati szakemberek együttesen, egymást követve mondták el kutatási munkájuk lényegét, eredményét. Lényegében a témavezető fogta össze és a munkatársak a saját részmunkájukat ismertették, így a kutatás teljes egészét megismerhettük. Valóban dialógus, trialógus stb. volt, hiszen a legtöbb kutatásban iskolai testnevelő tanárok is részt vettek, így az elméleti szakember által feltett kérdésre a gyakorlati szakember válaszolt, és fordítva. Az együttműködésre vonatkozó kutatásokat sokan megkérdőjelezték. Kialakult a dialógus, és jöttek a "nagyágyúk", akik vagy egyszerre voltak gyakorlati (practitioner) és kutató (researcher) munkakörben is, vagy felváltva dolgoztak mindkét területen.

Az igazi "nagymenők" a team munkában bemutatkozó nagy egyetemek, mint például a Columbia Egyetem (New York) köré szerveződött csapat, elsősorban a Keleti-part az ún. New England-i egyetemekről (Boston, Massachusetts, New Jersey stb.) akik a következőkről beszéltek:

Az együttműködés számtalan kérdését vizsgálva a kutatás funkcióiban megpróbáltak egyensúlyt kialakítani, mégis a következő kérdések merültek fel: Mely funkciók érdemelnek prioritást? Hogyan tudjuk a kutatásban résztvevők (tanárok, kutatók, adminisztratív dolgozók) egymással versenyző és kölcsönös érdekeit a legjobban szolgálni? Melyek az előnyei és hátrányai a programfejlesztő együttműködésre vonatkozó kutatásoknak? Melyek a lehetőségei egy kutatás orientáltságú együttműködésnek a program kialakításában? A kutatás és a programfejlesztés hogyan tervezhető annak érdekében, hogy kölcsönösen előnyös módon funkcionáljanak? A kutatás hogyan informálhatja a programfejlesztést és viszont? (A programfejlesztés itt az iskolai testnevelési programokat jelenti!)

A második "nagy csapat" az Ohioi Állami Egyetem vezéralakja D. Siedentop köré rendeződött, és úgy tűnik pillanatnyilag ez határozza meg a nyugati félteke testnevelő tanárképzését és a testneveléssel kapcsolatos kutatásokat. Itt van a kályha amelytől mindenki elindul és a "home" ahová mindenki hazatér.

Ez a csapat úgy fogalmaz, hogy az együttműködés "Az a hegy, amelyet még meg kell másznunk". Egy másik "csapatból" a Nagytavak, Chicago környékéről kiemelésre érdemes egy gyakorlati szakember (iskolai testnevelő tanárnő) mondandója. Hisz az együttműködésben, viszont hangsúlyozza, hogy nem mindenki alkalmas erre, tanárokra és kutatókra egyaránt érvényesen. A kutatási eredményekből semmi nem jut vissza az iskolákba (akárcsak itthon), hiszen mások a célok az egyetemeken és az iskolákban. A cél-eszköz dialektikáját fogalmazta meg azzal, hogy felismeri a célok különbözőségét, de megkeresi az együttműkö-

désre alkalmas lehetőségeket. A kutatás és a gyakorlat legtöbbször az intézményi elvárások és lehetőségek céljai és tevékenységei kereszteződésében állnak, így többnyire inkább mítosz, mint valóság. (A mítosz kifejezést úgy értelmezték, mint az elmélet és gyakorlat kapcsolódásának igazolását a professzionális kutató munkában, de nem mint realitást.) Ezek az előfeltételek és elvárások meggátolják a produktív együttműködést, gyakran olyan erőfeszítésnek látszanak, hogy csak egyiknek jelent előnyt vagy egyiknek sem az együttműködők közül. Az együttműködés harmóniája (melody) azt jelenti, hogy a kutatás/gyakorlat olyan előfeltételét kínálja, amely arról gondoskodik, hogy létrejöhessenek a "szimbiótikus együttműködés" alapjai amelyen mind a kutató, mind a gyakorlati szakember élvezik a részvétel előnyeit.

Egy nemzetközi team amely az egész földet körbefogó együttműködést vázolt fel "hídépítésnek" nevezte ezt a feladatot (Dél-Korea), majd bemutatta a brazíliai lehetőségeket az iskolák és egyetemek partneri szerepéről, de ez ebben az országban egészen mást jelent, mint például az USÁ-ban. Az alapvető oktatási lehetőségek megteremtését, a megfelelő tanárképzést, az analfabétizmus csökkentését elősegítő együttműködését jelentenek. Ausztráliában a gyakorlati szakembert kutatónak tekintik, mivel a hangsúly tevékenységének vizsgálatán van, az együttműködés pedig a tanárképzés fejlesztésében jelenik meg. Németország az együttműködést vállalkozásnak tekinti történelmi távlatokban bemutatva az európai testnevelési rendszerek ismertetésén keresztül. Az Egyesült Államokban az együttműködési potenciálok kitapintása fontos a tanárképzést helyezve ennek közzéppontjába.

Nagyon fontos, az eddigiekkel ellentétes nézőpont: a gyakorlati szakemberek szempontjai a kutatásokkal kapcsolatban. Azt a hatékony tanítási technikát keresik, amely javítja a tanulói teljesítményeket. Kiinduló pontjuk, hogy a tanulói teljesítményjavulás alapfeltétele a hatékony tanítási technika. Egy kutatócsoport tagja volt egy iskolaigazgató is, akitől megkérdezték, hogy miért támogatta az iskola testnevelési kutatásban való részvételét, illetve, hogy ő maga is miért vett részt benne? A választ nagyon egyoldalúnak találtam, mivel az előbb említett szempontokra hivatkozott, azaz arra, hogy a kutatásban való részvétel eredményeként javul a tanári hatékonyság, így javulnak a tanulók testnevelési teljesítményei is. Csak ezen teljesítményjavulást emelte ki, az egyéb irányú (személyiségfejlődés) pozitív hatásokról szó sem esett. Hiába az amerikai pragmatizmus itt is jelen volt. A konferencia másik grandiózus témaköre, amely elsősorban kiselőadásokban (Free paper presentations) hangzottak el, a testnevelő tanárképzés problémái voltak. Ezen belül a legszínvonalasabban a tanárjelöltek (Student teachers) elméleti, gyakorlati képzésének gondjai, illetve a tanítási gyakorlatok elemzésének ismertetése bontakozott ki. Az ún. kerekasztal (Round Table Discussions) megbeszélések zajos vitái is e téma mentén alakultak ki a legélénkebben.

Jóleső érzéssel tapasztaltam, sok hazai problémánk ellenére is, hogy a tanárképzésben nem állunk rosszul, és nem a hátsó sorban kullogunk. A legkomolyabb előadások a következőket nevezték meg problémaként:

- a tradicionális programok hiányát;

- rendszeres megerősítés hiányát;

- az elmélet elvetését.

A tanárjelöltek tevékenységének ellenőrzésére, felülvizsgálatára három fő tennivalót neveznek meg: a tanítási készség finomítása, a maximális elsajátítás megtervezése, a bizalom megszerzése és az ellenőrzés megalapozása. A tanárjelöltek tevékenységének rendszeres felülvizsgálata a vezetőtanárok és a tanárjelöltek tevékenységének felülvizsgálatát együttesen jelenti: így a felülvizsgálati modellt három különböző pontban lehet megragadni: tanárjelölt - vezetőtanár - egyetem. Ezek együttese adja azt a valós együttműködést, ahol végül is mindez megvalósul, hiszen az egyetemi képzés, bármily gyakorlati is, mégis lényegében tudományos képzés kialakításának a műhelye, ahonnan ezt a gyakorlatba át kell vinni az iskolai tanítások megkezdésével. Ezért sokan hangsúlyozták, hogy a képzés legkritikusabb része éppen ez, vagyis az iskolai gyakorlat. Most viszont nem tudom dicsérni magunkat, mert ezt már egyetemünk képzésében nem érzem úgy, hogy tantestületünk valóban a legkritikusabban tekintené ezt a kérdést. Alapos képzési átrendezést kell végrehajtanunk az eddig nagyon pozitív tradíciók megőrzése mellett.

A konferencia annak ellenére, hogy amerikai (USA, Canada) túlsúllyal bonyolódott, nagyon gazdag és színvonalas előadásokban bővelkedő igazi világtalálkozó volt, ahol sokat lehetett tanulni. Ez a világ nem figyel ránk, a szakemberek felszínes figyelemmel és érdeklődéssel fordultak a világ e megváltozott régiója felé. Nagyon távol esik tőlünk, hiszen repülővel is 8 órányi messzeség ez, érdeklődésben pedig valójában nem vagyunk üzlet számukra. Mivel hatalmas ország, hatalmas szellemi kapacitással, nekünk kell a felhasználhatót beépíteni tudásunkba, hogy ettől mi lehessünk többek, gazdagabbak.

ARDAY László

Európai testnevelési egyesületek elnökeinek I. fóruma

(Brüsszel, 1991. II. 22-23.)

A fórumra 1991. február 22-23.-án került sor Brüsszelben.

A meghívót az MTTOE /Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete/-hez juttatták el. Az elnökség döntése szerint Arday László képviselte hazánkat. Úgy ítélte meg az elnökség, hogy a külföldi kapcsolatok kialakítása miatt is szükséges részvételünk. A kiutazást támogatta az OTSH Iskolai Testnevelés, Diáksport és Rekreáció Főosztálya is.

Az I. Európai Fórum kezdeményezői

Willy Laporte, a Flamand Testnevelési Egyesület (BVLO) elnöke, aki egyben a Királyi Belga Testnevelési Egyesület (KBBLO) helyettes elnöke is.

Oene Loopstra, a Királyi Holland Testnevelési Egyesült (KVLO) elnöke.

Hansjörg Kofnik, a Német Testnevelési és Sporttanár Egyesület Elnöke.

A szervezést, rendezést a Flamand Testnevelési Egyesület irodája végezte, akik sok szállal - márcsak elnöküknél fogva is - kapcsolódnak a Genti Testnevelési Intézethez, amelyiknek Willy Laporte a vezetője. A szervezésben kiemelkedő szerepet játszott Eric de Boever, a flamand egyesület főtitkára.

A Fórum célja az európai egyesületek valamilyen együttműködésének megindítása, egymás kölcsönös tájékoztatása, programok bizonyos egyeztetése, esetleg valamilyen szövetség létrehozásának megvitatása. Mindez az európai közösség jegyében.

A meghívásra 16 ország reagált pozitívan. A "keleti blokkból" csak Lengyelország és hazánk kapott meghívást, valamint jelképesen hívták meg és képviseltette magát Litvánia. Meglepetésre nem jött el Svédország, Dánia, Franciaország és Görögország képviselője.

A Fórum hivatalos megnyitójára február 22-én, 16^{00} órakor került sor. Rövid megnyitót Walter Dufour úr, a Királyi Belga Testnevelési Egyesület (KBBLO) elnöke mondott, aki a fórum részvevőit üdvözölte, majd Willy Laporte úrnak adta át a szót. Laporte úr mondanivalójának lényege az volt, hogy egy új Európával állunk szemben, amelyik megváltozott nevelésfilozófiát, nevelési-képzési egyenrangúságot, a lényegi kérdésekben egyetértést igényel. Ehhez jó lenne, ha a nemzetek testnevelési egyesületeit egy központi európai egyesülés fogná össze.

A központi egyesülés fő feladatai:

- folyamatos információ egymásról;

- koncepcionális rokonság megteremtése a testnevelés különböző szintjein (elemi, alapfokú, középfokú és felsőfokú iskolákban), valamint a szakpedagógus-képzésben;

- akcióegység kezdeményezése a saját oktatási kormányzatok, valamint az Európa Központ és Európa Tanács felé;

- strukturális egységesítés, különösen a feltételek, alapítványok teremtése és az elosztás vonalán;

- és természetesen a legfontosabb a jó szakmai munka, annak összehangolása és garantálása.

Az első ülésszak:

Az ülésszak elnöke Hansjörg Kofink, a Német Testnevelési Szövetség elnöke volt.

Az ülésszakon alfabetikus rendben, a részt vevő országok egy-egy képviselője számolt be. Mintegy 10 perces lehetőséget kaptunk, hogy azokról a kérdésekről, amelyekről már előzőleg egy kérdőíven számot adtunk, most részletesebben beszámoljunk. Beszámolóinkat fóliával segítették.

A fenntebbi kérdésekre meglehetősen vegyes, bár a negatívumok vonatkozásában hasonló válaszokat adtak a kollégák. Az óraszámok 2-3 órában realizálódnak. Ahol több órát jeleztek, ott kiderült, hogy tanórán kívüli, a mi tömegsportóránkhoz hasonló óráról van szó. A létesítményi, tárgyi feltételek és a személyi feltételek problémásak. A szakemberellátottság nem tökéletes.

Valamennyi résztvevő hazájában van testnevelési egyesület. Függetlenül attól, hogy az a testnevelés vagy a testnevelő tanárok egyesülete, két fő funkciót látnak el, a szaktanárok védelmét (ez legtöbbször szakszervezeti szintű védelem) és a tantárgy érdekképviseletét.

A legszigorúbb tagfelvételi követelmények Luxemburgban vannak, ahol többéves tanári tevékenységhez, egyetemi végzettséghez és már elfogadott tagsággal bírók ajánlásához kötik a felvételt.

Valamennyi résztvevő úgy nyilatkozott, hogy van tanterve országukban a testnevelésnek. Ezek meghatározó volta azonban igen eltérő. A legfeszesebb tantervi fegyelem Irországban érződik, a leglazább Luxemburgban. Ennek megfelelőek a követelmények és a szakmai ellenőrzés is.

Az ülésszak végén az elnöklő Kofink úr arról adott számot, hogy az összkép nem a legkedvezőbb. Általános az alacsony óraszám és a rossz feltételek. A kulturális kormányzat általában nem támogatja kellően az iskolai testnevelést és sportot.

A második ülésszak elnöke Willy Laporte úr volt. Az ülésszak témái előterjesztések voltak az Európa Tanács és az Európai Közösség felé. A téma előadója Armand Lams úr volt, az Európa Tanács részéről.

Lams úr elég tiszta képet festett a testnevelés helyzetéről és kormányzati szintű megítéléséről. Vélemény szerint az az általános gyakorlat, amely szerint a sajtótermékekben megjelenő cikkek, nyilatkozatok a tömegkommunikáción keresztül a testnevelés jelentőségéről az országok humánbiológiai vagyona védelmében, ugyanakkor a testnevelés tarthatatlan helyzetéről, nem hatékonyak. Ugyanígy nem hoz eredményt a kulturális miniszterek összehívása és egy közös nyilatkozat megfogalmazása, elfogadtatása a miniszterekkel és ennek kihirdetése.

A testnevelő tanárok Európa szerte nagy készséget mutatnak a szakmai szervezkedésre. Így például, hogy más tantárgy tanárai szakmai egyesületet hozzanak létre és képviselőik egy európai fórumra jöjjenek össze, nem tudja elképzelni. Ez viszont azt jelenti, hogy a testületeink elnökei azzal a határozottsággal jelenhessenek meg országuk legfőbb vezetőinél is követeléseikkel, hogy mögöttük áll ennyi és ennyi szervezett szakmabeli. A legfontosabb feladat, azt tudni, hogy kinek az ajtaján kell kopogtatni, és ez nem biztos, hogy a szakminiszter.

Természetesen, minden szakterületen a jó szakmai munka dönti el a fő kérdéseket. Ahol a testnevelő tanár példásan dolgozik, hatékony, jó a kapcsolata tanárkollegáival, ott már el is dőltek a legfontosabb kérdések, felsőbb beavatkozás nélkül is. (Lams úr nyilván nem ismeri a magyar pedagógusok, így a testnevelő tanárok bérezését.)

A harmadik ülésszak elnöke Oene Loopstra, a holland egyesület elnöke volt. Itt véleménynyilvánításra, javaslatok felvetésére volt lehetőség. A vitaindító gondolatok során Loopstra úr arról nyilatkozott, hogy elvesztettük hatóképességünket az iskola, a gyerek, a család felé. Legjobban még a gyerekeket tudjuk magunk mellé állítani és rajtuk keresztül hatni a családra, iskolára, a politikai életre. Megítélése szerint meg kell alakítani egy európai egyesületet, Brüsszellel mint "fővárossal", amelyik működése elképzelhetetlen komoly pénzügyi alap nélkül.

A vitához sokan hozzászoltak. Konkrét javaslatok is hangzottak el az európai egyesület, egyesülés nevét illetően. Például EUPEC (European Unit of Physical Education Cooperativ) vagy EUPEA (Association).

A csapongó témákban újra visszatértek a már elhangzott gondok, hogy az iskolát elhagyók felhagynak mindenféle sportaktivitással, hogy ha a testnevelés megszünik, minden nevelés megszünik Európában.

Javaslatok hangzottak el arra vonatkozóan is, hogy először dolgozzuk ki stratégiánkat a fejlődésváltozás érdekében, és azután gondolkozzunk szervezeti kereteken és pénzügyi alapokon. Ki-ki gondolja át saját országa lehetőségeit, lépéseit, és azután beszéljünk arról, hogy mit tegyünk együtt Európában.

Meghallgattuk Wolfgang Stabenovot, aki a Berlini Szenátusban az Európai Közösségi ügyek tanácsadója. (Korábban az Európai Közösség igazgatója volt.) Mondanivalójának lényege, hogy új, diszkriminációmentes helyzet alakult ki Európában. Megszűntek a politikai, gazdasági, technikai akadályok a közös gondolkodás terén. Gondolatai a problémakezelés, a megoldás vonalán meglepően hasonlóak voltak Lamps úréval, noha Stabenov nem volt ott előző nap, amikor Lamps kifejtette álláspontját.

A magyar vonatkozású beszámolóban rövid áttekintést adtunk testnevelésünk fejlődéstörténetéről. Kiemelve a tartalmi bővülést.

A testnevelés egyenjogúsítása, fő tantárgyként való kezelése 1943-ban következett be.

A tantárgy óraszáma heti két óra volt az elemi és a középiskolában. Egyetemeinken, főiskoláinkon 1952-ig nem volt testnevelés. Ekkor írták elő kötelező jelleggel. Itt az órák száma ugyancsak 2 volt, amit összevonva, egy alkalommal tartottak meg.

A tanterveink is folyamatos változásokon mentek át. Az első tantervek a tananyag tervei voltak, vagyis azt szabályozták, hogy mit kell tanítani. A 20-as 30-as évektől bővültek a tantervek. A tanítás terveivé váltak, tehát a mit tanítani mellé a hogyan tanítani kérdése is kifejezésre került. Csak a legutóbbi, a ma is érvényes 1978-as tantervünk curriculum jellegű.

Ez a tanterv 4 fő részből áll. A célok, feladatok rendszeréből, a tananyagból, a követelményrendszerből és a módszertani elvekből. A tananyag és a követelmények osztályfokokra megadottak. A tananyag két nagy részből áll, a törzsanyagból és a kiegészítő anyagból. A törzsanyag feldolgozásához az összes óraszám 2/3-át, a kiegészítő anyaghoz 1/3-át lehet felhasználni. A törzsanyag feldolgozása kötelező, a kiegészítő anyag fele valamelyik, a törzsanyagban szerepelt sportág, a másik fele szabadon választható mozgásanyag. Követelményeket a tanterv a megtanulandó mozgásanyagra ír elő. Itt az elsajátítás színvonalára vonatkozó kritériumok fogalmazódnak meg. Viszonylag pontosabban, jobban kezelhető a követelményeknek a motoros képességekben mutatott fejlődésre vonatkozó része. Ebben 5-7 motoros teszt szerepel. A teljesítményeket egy 10-től 90%-ig terjedő skálán lehet értékelni. A tanulóknak egy év alatt egy fokozatot (70%-ról 80%-ra) kell fejlődnie. Tehát itt a követelés a tanuló képességeihez igazodik. Elméleti ismeretek elsajátítását is előírják a tantervek. Ilyenek a sportági szabályok, taktikai ismeretek, de az otthoni testedzés és a képességfejlesztés elve is. A követelmények negyedik csoportja a tanulók viselkedésére, az abban bekövetkező pozitív változásokra vonatkozik. A sporthoz való viszony, a tanórán mutatott szorgalom, a társak segítése, az együttműködési készség stb. elbírálása történik itt meg.

A tanulók ugyanolyan osztályzatot kapnak testnevelésből, mint a többi tantárgyból. Így a testnevelési osztályzat is összetevője annak az átlagnak, ami a tanulók munkáját minősíti.

Az elmúlt évben bekövetkezett rendszerváltás természetesen az iskolákat is érintette. Iskoláink 1-2 egyházi iskolát kivéve (ezek száma országosan sem érte el a 10-et) egységes, állami iskolák voltak. Kötelező tananyaggal és követelménnyel. A demokratizálódás ezt az uniformázál oktatást nem viselheti el. Egyre több egyházi és magániskola létesül. Ezek az iskolák igénylik, hogy beleszólhassanak a tantárgyak és a tananyag kérdéseibe. Ez viszont egy új gondot vet fel. A gond, hogy hogyan biztosítsák az egyenértékű bizo-

nyítványt, a viszonylagosan azonos tudást a megegyező iskolatípusokban.

Ennek a gondnak a megoldására alakult ki a Nemzeti Alaptanterv /NAT/ gondolata. Az alaptantervek most készülnek minden tantárgy számára. Ezek úgynevezett "core curriculum"-ok. A tananyagnak nem egészen a felét kívánják megfogalmazni. Azt, ami nem maradhat ki egyetlen iskolafenntartó tantervből sem. Követelmények terén azt határozzák meg, hogy egy-egy iskolafok végén, az alapfokú és a középfokú műveltség megszerzéséhez mit kell tudni a tanulóknak.

Koncepcionálisan most készítünk elő egy lényeges változást. Az elmúlt évtizedben az elemi iskolai testnevelés meglehetősen elhanyagolt volt. Nem szaktanár tanította a tantárgyat. A 6-11 éves gyerekek csak ritkán jutottak be a tornaterembe. Mivel ez az életszakasz igen fontos a koordinációs képességek fejlődésében, igen sok gyerek soha be nem hozható lemaradással került a felsőbb osztályokba. Újszerű programokkal, megfelelő tanítói kézikönyvvel és a tanítóképzés változtatásával szeretnénk jelentős változtatást elérni e téren.

A koordinációs képességek Hirtz és mts-ai szerint 3 alapképességet jelentenek: mozgástanulási, mozgásszabályozási és mozgásalkalmazkodási képességet. Mivel ezek összetevői (gyorsaság, koordináció, kinesztézis, reakcióképesség, ritmusképesség, egyensúlyozás képessége, tér-tájékozódás képessége) idegrendszeri meghatározottságúak, fejlesztésük leghatékonyabb korszaka is egybeesik az idegrendszer fejlődésének intenzív időszakával. A 6-12 év közötti időszak tehát meghatározó jelentőségű a mozgásműveltség szempontjából.

A szaktanárképzés jelenleg 2 formában valósul meg. A Magyar Testnevelési Egyetem egyszakos tanárokat képez. Ezek a tanárok valamennyi iskolában oktathatják a testnevelést. Egy másik képzési forma a Tanárképző Főiskolák képzése. Itt általános iskolai tanárokat képeznek 2 tantárgy tanításához.

A Magyar Tornatanítók már a múlt században, 1881-ben egyesületet alakítottak, a tantárgy és saját maguk védelmére. Az I. világháború idején megszünt az egyesület, majd a tantárgy főtárggyá válása idején, 1943-ban alakitották meg újra. A kommunista rezsim nem engedte meg az ilyen egyesületek működését. 1956-ban történt ugyan kísérlet az Egyesület újraalakítására, de miután leverték az 1956-os népfelkelést, az Egyesület újra nem működhetett. A Magyar Testnevelő Tanárok Országos Egyesülete az elmúlt évben, 1990 júniusában alakult újra. Jelenleg több mint 600 tanárt tart nyilván tagjai sorában.

A fórum a vége felé közeledett az idő szorítása miatt is, de egyértelmű álláspontok nem alakultak ki. Az ülésszak elnöke feltette a kérdést, hogy alakítsunk-e valamilyen egyesületet, szövetséget. A résztvevők véleménye az volt, hogy ezt a döntést meg kell vitatnunk országaik egyesületében. Nem körvonalazódtak a stratégiák, a közös működés hogyanjai. Nem garantált egy iroda működési, pénzügyi alapja. Ezeket a kérdéseket tisztázni kell. A spanyol kolléga vállalta, hogy Madridban rendez még egy találkozót. Időpontjául májust ajánlotta, amit többen túl korainak véltek. Az az álláspont alakult ki, hogy szeptemberben legyen a madridi fórum. Ennek előkészítésében, szervezésében minden segítséget megadnak a genti (Belgium) rendezők, élükön Eric de Boeverrel.

a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei

melléklet

Budapest

1991/2

TAKÁCS Ferenc

Iskolai testnevelésünk a szociológia tükrében

(Egy empirikus kutatás elemzése és tanulságai)

Az iskolai testneveléssel kapcsolatos egyetlen szociológiai vizsgálat sem nélkülözheti az iskola viszonyának elemzését a társadalomhoz, a korabeli kultúrához, vagyis az általános iskolaszociológiai megalapozottságot.

Azt a tényt, hogy az iskola és a társadalom szoros kölcsönhatásban áll nemcsak a szakemberek, hanem a laikusok is elismerik. Az is világos, hogy az iskola és a társadalom gazdasági és kulturális színvonala között inherens összefüggés áll fenn, hiszen egymást meghatározó és feltételező viszonyuk magába rejti a társadalmi fejlődés egyik legfontosabb kritériumát. Az iskolarendszer szerkezete, az oktatás tartalma, a nevelés módszere mindig az adott társadalom gazdasági viszonyaitól és kulturális rendszerétől (egyéni és családi műveltség, csoportok és rétegek szociális műveltsége stb.) függött. A kölcsönös kapcsolat másik összetevője az, hogy az iskolai képzés (szocializáció) folytán "kiművelt" tanítványok hordozzák és "újratermelik" a kultúrát. Ezzel összefüggésben érdemesnek tartom Th. W. Schultz 1972-ben írt* könyvét idézni, melyben leírja, hogy az Egyesült Államok teljes nemzeti vagyonának megközelítően 40 %-át képviseli a népesség képzettségében megtestesülő szellemi tőke. Megdöbbentő ez az adat, de szerintem Japán esetében ez a "vagyon" még sokkal több, míg magyar viszonylatban feltehetően elenyésző százalékot kapnánk.

Az elmondottakból már pusztán a formális logika alapján is következik, hogy a társadalmi-kulturális változások ("forradalmak") szükségszerű velejárói az iskolareformok, mivel ezek tovább erősíthetik közvetve az anyagi, közvetlenül pedig a szellemi és szociális kultúra színvonalát. Ahogy Vitányi I. megfogalmazta**: az iskola az élő kultúra legfontosabb bázisa, legjelentősebb színtere és továbbítója.

---

*Schultz, W. Th.: Beruházás az emberi tőkébe. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó. Bp. 1984.

**Vitányi I.: Vitairat a magyar művelődésről. Gondolat. Bp. 1983.

Talán felesleges is utalnom arra: ugyanez vonatkoztatható a testkultúrára, vagyis az iskola a testnevelésnek és a diáksportnak is primér képzési szférája. A társadalom elemi érdeke tehát, hogy olyan iskolát hozzon létre, amelyben a tanulók szellemi, szociális és testi értékei kifejlődhetnek, amely képes ezen értékek átadására valamint továbbfejlesztésére. Fontos kérdés, hogy az adott konkrét történelmi körülmények között a társadalom mennyire ismeri fel és el az iskola szerepét, adekvát feladatrendszerét. Azt tapasztaljuk szerte a világban, hogy ami a testnevelés szocializációs és általános kultúrafenntartó szerepét illeti bizonyos hiányosságok tapasztalhatók, vagyis megkérdőjelezik az iskolai testnevelés fontosságát, sőt néha létjogosultságát is. Ezzel a problémával szinte évszázadok óta viaskodik a szakma több kevesebb sikerrel. Kutatásom egyik - talán a leglényegesebb - célja éppen az, hogy kimutassam az iskoláskorú gyermekek mai életvitelében a testnevelés fokozott szerepét, amely nélkülözhetetlen személyiségfejlesztő és népegészségügyi jelentőségű elvileg, de gyakorlatilag számos ellentmondást vet a felszínre.

Itt szeretném felhívni a figyelmet arra is, hogy az iskola és a társadalom kölcsönös összefüggése más oldalról közelítve azt is jelentheti, hogy a társadalom - mint az élő kultúra hordozója - az iskola iránti kívánalmainak adekvát megfogalmazásán túl biztosítsa az iskola működéséhez szükséges feltételrendszereket is. Ezen a téren meglehetősen rosszul áll a magyar iskolahálózat, melynek illusztrálására elég, ha csak a helyenként katasztrófális tornateremhiányt említem.* Közhely: a tartalom és a módszer nem független a feltételektől, tehát bármilyen jó elképzelésünk lehet a korszerű testnevelésről, ha objektív akadályok miatt nem tudjuk megvalósítani. De a költségvetés szűkmarkúsága, a hírhedt "maradványgazdálkodás" (sőt újabban már "maradvány" sincs!) nemcsak a tárgyi feltételekben okozott hiányokat, hanem olyan erkölcsrombolást, szemléleteltorzulást is eredményezett, amelynek morális deficitjét évek multán sem tudjuk pótolni. Nem is beszélve az érték-deformitásokról, amelyek például a testnevelésben elvezettek oda, hogy az egészséges testiség, a fejlett fizikai képességek már nem is szerepelnek az életértékek között (lásd: Hankiss Elemér és munkatársai, valamint a Társadalomtudományi Intézet 1981-es értékszociológiai vizsgálatait).

Fontos szemléleti problémák gyűjtőhelye az a tény, hogy a civilizált országokban az iskola - így az iskolai testnevelés - szocializációs szerepe exponenciálisan nő. Már a rabszolgatartó és a feudális társadalmi formációkban is voltak iskolák, de mégis a család és a rokonság, valamint a faluközösség volt az a leglényegesebb társadalmi intézmény, amely az utódokat megtanította a normákra, a felnőttkori szerepekre, az eredményes munkához elengedhetetlenül szükséges ismeretekre és képességekre. A technikai civilizáció előrehaladtával ezt az összetett funkciót fokozatosan átvette az iskola, úgy hogy napjainkra szinte hegemón poziciója lett az ifjúság szocializációja terén. A szülők nem pusztán az időhiány miatt (lásd: "második" és "harmadik gazdaság") nem képesek az alapműveltséget és a munkavégzéshez szükséges ismereteket átszármaztatni, hanem elsősorban azért, mert az évtizedekkel korábban tanult tudás idejét multtá vált. Így aztán nem csodálkozhatunk azon, hogy a modern társadalmakban az egyének társadalmi pozicióját direkt módon az iskolai végzettség határozza meg. Az "európai átlagszinttől" felfelé, sok országban végzett társadalomrétegződési vizsgálatok azt bizonyították, hogy az iskolai végzettségnek (műveltségi színvonalának) primér szerepe van az egyén és a család társa-

---

*Takács F.: Az iskolai tornalehetőségek szociológiai vizsgálata 1980-90. Magyar Testnevelési Egyetem, Társadalomtudományi Tanszék. Kézirat.

dalmi helyzetének kijelölésében, ezzel együtt az életszínvonal milyenségében is. Gyakran tapasztalható az, hogy az alacsonyabban iskolázottak nem képesek a megfeszített munkával szerzett jövedelmüket saját hasznukra fordítani éppen a "műveletlenség" miatt, illetve, hogy a többszörösen hátrányos helyzet kialakulása és rögzülése pontosan az alacsony iskolai végzettség miatt van. Figyelemre méltó, hogy a magyar mobilitási vizsgálatok (lásd: Andorka R.: A társadalmi mobilitás változásai Magyarországon. Gondolat. Bp. 1982.) tanulsága szerint a társadalmi felemelkedés, a magasabbrendű foglalkozási életpálya még sokkal jobban függ (függött!) az iskolai végzettségtől Magyarországon mint a tőkés viszonylatú társadalmakban, ahol azért lehetett "ügyes" üzleti vállalkozással vagy örökléssel bizonyos esetekben kompenzálni a műveltségi (iskolázottsági) hátrányt. Sajnálatos módon a magyar társadalmi életben elburjánzott az a meritórius (érdemen alapuló) szemlélet, amely kizárólag az iskolai végzettséget (a "papírt", a bizonyítványt) tartotta fontosnak, azon belül pedig az osztályzatokat. Ennek kihatását tapasztalhattuk sokáig a testnevelési "érdemjegyek" körüli anomáliák során. Ami a fenti gondolatmenetet illeti annak további testkulturális vetülete is van. Érdemes például adaptálni azt a tényt a testnevelésre, hogy az iskola szerepe nőtt a szocializációban. Vajon növekedett-e ezzel együtt a testnevelési óra (tantárgy) presztízse? Sajnos: nem! Azt tapasztaljuk (szinte mindenütt), hogy a mozgásszegény munka és az életmód kompenzálását nem képes az iskolai testnevelés korrigálni. Sőt: még azt a káros hatást sem, amit maga az iskola okoz a heti több mint 30 órás tantermi üléssel, egyoldalú elméleti terheléssel! A prekapitalista társadalmakban minden testkulturális jellegű szocializációt megoldott a család, illetve a munka, azok a mindennapi körülmények, amelyek között élt az ember. Viszont a modern technikai civilizáció erre képtelen a maga beszűkült mozgási lehetőségével. Ezért lenne fontosabb szerepe az iskolának, az iskolai testnevelésnek a fiatalok szocializációjában. A tapasztalatok egybehangzóan állítják, hogy a testnevelés, mint tantárgy egyre kevésbé tud megfelelni a korszerű követelményeknek, így aztán érthető, hogy minden javító szándékú vizsgálatot megkülönböztetett érdeklődéssel kísér a szakma. Az ipari termelés felfuttatására törekvő társadalmi környezetben óhatatlanul az anyagi szféra válik dominánssá és a szellemi kultúrán belül pedig a kognítiv, az intellektuális tényezők kerülnek előtérbe, viszont szükségszerűen elhanyagolódik a kultúra szociális összetevője: az emberi kapcsolatok rendszere, az értékekre nevelés (pl. testkulturális értékekre nevelés is), a viselkedési formák, az érzelmek stb. és nem utolsósorban az egészséges fizikum, az ép test, az erő, az ügyesség, általában tehát a "testkulturáltság"! Az ember boldogulásához pedig - ősidők óta tudjuk - a kultúra említett három szférájának sajátos összhangjára van (lenne!) szükség.

Visszatérve a "családi túlsúlyok" csökkenő szocializációs jelenséghez további fontos - szociológiailag is értékes - következtetést vonhatunk le. A történelmi fejlődés oldaláról szemlélve a szocializációt arra a megállapításra juthatunk, hogy évezredeken keresztül nevelési vonatkozásban a családi mikrokörnyezet volt a meghatározó. Ezt az utóbbi évszázadban bekövetkezett változások háttérbe szorították és az "iskola-túlsúlyú" hatásokat tették a középpontba. Az iskolai hatásrendszerek jelentőségének növekvő tendenciájával párhuzamosan az ifjúság társadalmi beilleszkedésének egyre alapvetőbb feltételévé vált a hosszú évekig tartó iskoláztatás. Ezért aztán nem közömbös sem az egyén, sem a társadalom számára, hogy milyen is ez az iskola, milyen módon fogadják be a tanulók a komplex hatásokat, illetve ezen hatások hogyan válnak a személyiségfejlődés belső feltételeivé. Különösen érdekes lehet ennek vizsgálata a testnevelésben, ahol a hatások az objektív (óraszám, létesítmény stb.) és szubjektív feltételek hiányossága miatt nem elégségesek, illetve sokszor módszertanilag elavultak.

Az "iskolai túlsúly" növekvő tényével ellentétesen - meglepő módon - csökkent az iskola tekintélye! Az évszázad második felétől kezdve Magyarországon is megszűnt a porosz mintájú egyértelműen tekintélyuralomra épülő iskolarendszer, és ezzel egyidőben fokozatosan csökkent a formális, kényszerű azonosulást megkívánó iskolai magatartás. A gyermekek többsége megszabadult (a családban is és az iskolában is!) attól, hogy minták követésére kényszerítik, de viszont a szabadabb mintaválasztáshoz nem adta meg a társadalom (az iskola) a több és megfelelő szociális élményt. Az iskolai tantervek (programok) készítői felismerték ezt és igyekeztek a "csak ismeretközlő", túlnyomóan verbális módszerű iskolát az "élet követelményeihez" igazítva sokrétűvé tenni, a szociális mintakínálatot növelni. Ez az a bizonyos "egésznapos iskola", amely a gyermek második otthona akar lenni, amelyben az oktatási és a nevelési funkciók jobban kapcsolódnak egymáshoz (nevelőiskola-modell). Ezt a pszichológiailag és pedagógiailag is kiegyensúlyozott miliőjű iskolai intézményt a mai napig sem sikerült általános formában létrehozni. Az iskolát mind ez ideig leköti a megnövekedett ismeretek közvetítésének gondja, a tömegoktatásból fakadó esélyegyenlőtlenség és így tovább, melyekkel szinte semmit sem tud kezdeni, legfeljebb a kollektív "lelkiismeretfurdalást" csökkenti az időnként meghirdetett reformokkal, melyek jobb esetben is csupán szervezeti változásokhoz vezetnek. Ebben a társadalmi és szociális konstellációban kell szemlélnünk a testnevelést, annak szerepét és jelentőségét. Nem nehéz megállapítani, hogy mind a magyar, mind pedig a külföldi tapasztalatok alapján jelentős kívánnivalót hagy maga után a jelenlegi iskolai testnevelés - mint tantárgy - gyakorlata. Pedig igen jó szövetséges lehetne ez a tantárgy a fent említett iskolai, pedagógiai és pszichológiai problémák levezetésében, illetve megoldásában. Az említett szociális élmény- és mintakínálatot például kiválóan lehetne gazdagítani a jól felfogott iskolai testnevelés segítségével. A hosszú, majdnem egésznapos egyoldalúan mozgásszegény iskolai tevékenységet egyedül a testneveléssel lehetne kompenzálni, de úgy, hogy mindennapra jusson egy-egy foglalkozás, függetlenül attól, hogy ezt tanórának vagy egyébnek nevezik. Elkerülhetetlennek látjuk azt, hogy a jövő iskolája valamilyen módon meg ne oldja a mindennapos testnevelést, még akkor is, ha ez többletmunkát jelent a tantestületnek és a tanulónak is. Ehhez azonban ismernünk kell a tanulók véleményét a jelenlegi testnevelési foglalkozásokról, ezért tartom fontosnak az ilyen irányú szociológiai vizsgálatokat.*

Rá kell azonban mutatnom a pedagógiai tudatosság fontosságára is. E. Durkheim, a híres francia szociológus írta egy helyen: "A program (tanterv) csak megvalósítása módjától függően ér valamit. Ha rossz értelmezéssel vagy passzív beletörődéssel alkalmazzák, akkor vagy az eredeti cél ellen fordul vagy pedig holt betű marad. Az szükséges, hogy a tanárok, akiknek valóra kell váltaniuk, akarják és érdeklődjenek iránta. Csak akkor tehetik élővé, ha vele és benne élnek." Ha ez a gondolatmenet elfogadható, akkor nyilván van létjogosultsága annak a szociológiai kérdésnek, hogy látják helyét az iskolarendszerben, mennyiben tudják hatékonyan megvalósítani a testnevelés céljait, illetve mi akadályozza őket e feladat optimális elvégzésében. Ezen kérdésekre adott válaszok alapján lehet megkísérelni annak megállapítását, hogy a mai iskolai testnevelés egyáltalán megfelel-e tartalmában és formájában azoknak a funkcióknak, amelyeket a társadalom vár tőle. Ismeretes, hogy ebben a tekintetben sok problémánk van. Ennek kapcsán minden szélsőséges önostorozó, mazochista vagy esetleg önmagát konzerválni igyekvő, szakmailag elvakult apológiától

*Takács F.: Az iskolai testnevelés szociológiai vizsgálata. Jelentés az 1985-90 között végzett kutatómunkáról. Magyar Testnevelési Egyetem, Társadalomtudományi Tanszék. Kézirat.

óvakodni szeretnék, és az egzakt, tudományos józanság alapján állva tenném meg ajánlásaimat.

Elsősorban a tantervi merevség átkos hagyománya ellen szólnék, és biztatnék a felülvizsgálásra. Sok ellentmondás feszít itt is, melyet csak egy lazább keretű és ütemű tanterv oldhat fel, amely biztosítja az egységes követelményt, növeli a pedagógus biztonságérzetét, de több önállóságot és kezdeményezést ad a tanárnak és tanulónak egyaránt. Az egyéni érdeklődés kihasználása és respektálása terén messze többet nyújt a legtöbb külföldi iskolarendszer mint a magyar. Az egyéni bánásmód elvének fokozásában látom a megoldás egyik lehetőségét. A merev tantervi előírás - és a szolgaian követő végrehajtás - uniformizáló kezelésétől meg kell szabadulni. Néha a tanterv előír olyan felesleges gyakorlatokat is amelyek olvastán a Si-King (konfuciánus dalos könyv az i.e. 2. századból) ezen sora jut az eszembe: "Ne tanítsd a majmot fára mászni". Maradva a hasonlatnál: nyilván a fáramászást nem kell tanítani a testnevelési órán (ahogy ezt más a XVIII. század híres testnevelő pedagógusok is tették) ott ahol, a természetes környezet ezt lehetővé teszi, és a tanulók naponta gyakorolják. De városi, urbanizált körülmények között élő (tengődő) gyermekeket bizony meg kell tanítani mászni, sőt néha járni meg futni is! Az urbanizált, elektronizált és agyoncivilizált fiatalok számára az egyedüli gyakorlótér a testnevelési óra, a sportfoglalkozás, amelynek vonzó programja "életfogytiglan" meghatározó lehet (negatíve vagy pozitíve!) az életmódra, a testi kulturáltságra. Nem mindegy tehát, hogy miként érzi magát a tanuló az órákon, mi a véleménye a tanárról, illetve az általa tartott óráról. Erre csak egy empirikus szociológiai vizsgálat deríthet fényt olyan (vagy inkább jobb), mint amilyenre vállalkoztam kutatásomban.

Vizsgálatom során néha megkísérlem a hatékonyság érzékeltetését, ha nem is egzakt feltárását (mert az iskolahatékonyság vizsgálatával általában is adós még a szociológia). A civilizált környezet káros hatását a személyiség egészére (szomatikus és pszichés értelemben) évtizedek óta ismerjük, de azt, hogy sikerül-e legalább részben kompenzálnia ezt az iskolának, a homályban van a mai napig. Megítélésem szerint ez a kompenzáció csak részleges. Pedig egyre nagyobb igény lenne rá. Gondoljunk csak például arra, hogy az új (vagy talán már nem is annyira új?) tömegkommunikációs médiák (video, televízió, kábeltelevizió, képlemez stb.) szinte megkérdőjelezik az iskola klasszikus funkcióit, illetve jelentőségét és egyeduralmát. Arról az elektronikus információs és kommunikációs rendszerről van szó, amelynek elemeit egyenként már régen ismerjük, de önálló társadalmi alrendszerré válva egész más minőségi paraméterekkel áll előttünk (hasonlóan az önállóan ártatlan anyagok keverékéből előállított robbanóanyagokhoz!). Előre vetíti árnyékát az a történelmi korszak, amelyben az új technikai médiumok intenzív felhasználásával szinte feleslegessé válik az emberi gondolkodás és az aktív cselekvés egy része, ami tovább fokozhatja az amúgy is meglevő inaktív (mozgásszegény) életvitelt. Terjednek az iskolában az elektronikus tesztek, a számítógépek, a "csipogók", a mindenttudó" masinák, melyek működtetéséhez elég egy gombot megnyomni. Felvetődött már több alkalommal az a gondolat, hogy minek a klasszikus iskola, hiszen a "gép" jobban tanít, többet tud és még relatíve olcsóbb is. Nem ritka az az elgondolkoztató eset, hogy a gyermek úgy tanul meg írni, hogy "fényceruzával" utánarajzolja a képernyőre vetített betűket, és ha jól utánzott, akkor jutalmul a géptől rajzfilmet, illetve elektronikus játékot kap, ami többnyire azt jelenti, hogy még további órákon keresztül ül az instrument előtt és: gombot nyomogat! Nézzük meg mi a perspektivája ennek a szuper "galaxisnak" testkulturális szempontból? Könnyü rájönni: további mozgásszegény életvitel, további szükségszerű "fizikális elnyomorodás". A helyzet veszélyeire szeretném felhívni a figyelmet, így szerintem indokolt a drámai hangvétel és a sarkított fo-

galmazás. Ezzel szemben az iskola - olyan amilyen - mégis csak "életszagú" és a primér tapasztalatok színtere. Az "elektronikus oktató rendszer", a "telematika" viszont képtelen elsődleges tapasztalatokat produkálni (hacsak a gombnyomás nem az?!) és csupán másod- vagy harmadkézből származó tapasztalatokat képvisel (informál), tudás helyett információt közvetít. Milyen jövőt igér ez a "rendszer" a testnevelésnek? Nem túlzok, ha azt mondom: katasztrófálisat! Egy biztos: informatív úton nem lehet úszni vagy fára mászni! A "telematikailag" képzett gyermek, ha szembe kerül a primér tapsztalattal (víz vagy fa), akkor belefullad a vízbe és leesik a fáról. A mozgást nem lehet semmiféle rafinált programozással helyettesíteni (legfeljebb propagálni, ha jó testkulturális reklámokat sugárzunk). Biztosra vehető, hogy az emberi fizikum belátható időn belül nem lesz képes alkalmazkodni a szuperindusztrializált társadalmak inaktív életstílusához. Az izom - ami az ember legnagyobb tömegű szervrendszere - követeli a maga jussát. Ezt pedig testmozgással oldhatjuk meg és minél technicizáltabb a környező világunk, annál inkább meg kell teremteni a mozgás lehetőségét (ha kell akkor akár "szuper-mesterséges" körülmények között is, mondjuk: modern uszodákban, tornacsarnokokban, nagy kapacitású sportkomplexumokban fitness centerekben és így tovább). Nem a technika ellen szólok, csupán az egyoldalúság veszélyére figyelmeztetek, arra, hogy a szomatikus nevelés (testnevelés, testkultúra) nélküli emberiség "fából vaskarika", vagyis saját pusztulásunkat okozhatja a test, a biológikum elhanyagolása. Ez is érték, ahogy - divatos kifejezéssel - emlegetni szokták: "biológiai vagyon". Már idéztem azt az adatot, hogy az iparilag fejlett országok összes vagyonának 40 %-át teszi ki a szellemi tőke, a tudás. De vajon mennyit tesz a fizikai "tudás", mit ér az egészséges test, a jól működő szervezet? Szerintem: mindent megér! Azon egyszerű oknál fogva, mert valamennyi emberi érték, civilizáció hordozója: az élő ember. Az életet viszont - minden technikai rendszertől eltérően és minden rendszerváltás ellenére - továbbra is a biológiai törvények determinálják. Elvileg sem lehet test (testkultúra) nélkül szellem (fordítva sincs sok értelme az "emberi" létnek, de legalábbis elvileg elképzelhető). A testnevelés nem egyszerűen egy tantárgy a sok közül, hanem emberi létünk záloga és ezt nem valamilyen szemellenzős szakmai "sovinizmustól" fűtve írom, hanem a józan tudományos megközelítés talaján, a testnevelés szociológiai alapelveit szem előtt tartva.

Illusztrációként - hogy az előbbi gondolatmenet drámai hangvételét indokoljam - a helyzet súlyosságát érzékeltetendő a magyar kutatások egy kevésbé publikus adatára hivatkoznék: a Központi Statisztikai Hivatal Népességtudományi Kutatóintézetének, Nemeskéri I. által végzett felmérése szerint a budapesti agglomeráció népességének adaptációs vizsgálata során kiderült, hogy 987 fiatalkorúból 467-nél a testi (és ezzel együtt az értelmi) fogyatékosság súlyosnak minősíthető! Ez a példátlan magas szám gyakorlatilag azt jelenti; minden második gyermek testileg deformált, szellemileg pedig fogyatékos! A nyugat-európai hasonló demográfiai vizsgálatok adatait átnézve meg kellett állapítanom, hogy azok nagyságrendekkel kisebbek, tehát sokkal pozitívabb az ifjúság testi, szomatikus és mentális állapota. Nem szükséges talán külön kihangsúlyozni az összefüggést ezen megdöbbentő adatok és az iskolai testnevelés állapota - pontosabban annak nem kielégítő működése - között.

Közismert, hogy a szociológiai szakirodalomban megkülönböztetik a mikroszociológiai tényezők vizsgálatát a makroszintű kutatásoktól. Az utóbbi elhanyagoltabb terület volt sokáig a magyar szociológiában, érthetően a politikai-ideológiai totalitárius rendszerből következően, amely négy évtizeden keresztül átokként nehezedett ránk és a rendszer szintű szociológiai vizsgálatokat elfojtotta vagy börtönnel "jutalmazta", illetve ha valamit engedett publikálni, akkor az kizárólag apologetikus, elvtelenül dicsérő, hamis beállítottságú

írás volt. Nem szeretném ezt az áldatlan helyzetet tovább boncolgatni, de "a múltat be kell vallani". Örüljünk neki, hogy túljutottunk ezen a korszakon és vigyáznunk kell, hogy többet ne erőszakolják meg ideológiai palástba burkolt hazugságok a tudományt. Annyit azonban mégis hozzá kell ehhez tenni, hogy a testnevelést és annak korrekt kutatását sem kímélte meg az utóbbi közel fél évszázad. A magyar statisztikai és egyéb szociológiai adatok meghamisítva a valóságot, a mennyiségi mutatók egyoldalú kihangsúlyozásával "bátran és büszkén" hirdették a haladást, sőt a "győzelmet", miközben valójában a magyar iskolai testnevelés még felzárkózni sem volt képes az európai szinthez. Összekeveredtek itt a versenysportban elért sikerek - melyek egyébként valóban értékelhetők - túlbecsülése miatt a lényeg meg a jelenség: a felszínen ott volt, mint jó hivatkozási alap, a kíváló olimpiai szereplés ("megelőztük a Nyugatot!"), mögötte viszont az iskolai testnevelés, a lakossági testedzés (a lényeg!) csendesen agonizált vagy alig volt életképes (lásd: rekreáció). Kampányokra futotta legfeljebb demonstrációkra, melyek minden totalitárius rendszerben (lásd: Sztálin, Hitler, Honecker, Ceausescu, F.Castro stb.) jó termőtalajra lelnek és "virágzanak". A "Legfőbb érték az ember!" jelszava mögött - ami mellesleg általános emberi jogként minden civilizált és demokratikus ország alkotmányában benne van - sajnos nem volt semmi értéke az egészségnek, a fizikai fejlettségnek, pusztán szólam volt, a problémák elkendőzésére használatos frázis. Ma már világosan látni, hogy a szociálpolitika és az egészségügy szétválasztása vaskos politikai hiba volt, melynek hátrányát áttételesen az iskolai testnevelés is megsínylette (gondolok itt arra, hogy egy preventív alapokon álló egészségügyi koncepció nagymértékben segítette volna a testnevelés színvonalának emelését, amely maga is szerves része a prevenciónak). A "Keleti-blokk" országaiban uralkodó szemlélet, amelyet mindenféle "ágazati politikákba" burkoltak, valójában soha sem foglalkozott érdemben a szociálpolitikával, illetve az egészségüggyel (az iskolai testneveléssel!), mert mindig pusztán csak az általános társadalmi változásoktól várta a szociális kérdések megoldását, egy utópisztikus, spontán és automatikus javulásra építve. Ez zsákutca. Elég ha csak arra teszek utalást, hogy a WHO Európai Régiójának akciója, az "Egészséget 2000-re" 38 pontos célkitűzési programjában felhívta a figyelmet arra, hogy a magyar lakosság egészségügyi mutatói messze a legrosszabbak az európai régióban. Meggyőződésem, hogy ezen egy preventív szemléletű hatékony testneveléssel és a lakossági szabadidősporttal ("sport mindenkinek") jelentősen lehetne javítani. Ez azonban nem "tárca szintű" feladat, hanem az egész kormányzat összehangolt munkáját igényli. Ezt egyik fejlett ipari ország sem kerülhette el eddig, tehát valószínű, hogy érdemes lenne tanulmányozni a jó példákat és lépni ezen a téren (ehhez adnak segítséget az iskolai testnevelést szociológiai módszerekkel szondázó vizsgálatok). Ha az új magyar kormány és benne a "kultusz tárca" is elmulasztja - eddig sajnos elmulasztotta! - ezt a lépést, úgy "növeli a bajt" és a „bűntársként" felelőssé tehető a népesség megbetegedési és halálozási mutatójának példátlan mélyre süllyedéséért, az ifjúság testi elhanyagoltságáért.

Kétségtelen ehhez a radikális változtatáshoz szükséges az iskola demokratikus és hatékonyabb szervezeti feltételeinek biztosítása, a plurális, "alulról építkező" oktatási rendszer megteremtése, amely nem csupán az érvényes iskolapolitikai döntések (sokszor szakszerűtlen és káros döntések!) legitimálását szolgálja. Ezzel összefüggésben megemlítem például azt az évtizedes káros gyakorlatot, amelyre Ferge Zsuzsa iskolaszociológiai vizsgálatai hívták fel a figyelmet*. Ismeretes, hogy a gimnáziumi tagozatos osztályokban jobb az

*Ferge Zs.: Az iskolai tudás társadalmi meghatározottsága. Akadémiai Kiadó. Bp. 1976. -- Társadalompolitikai tanulmányok. Gondolat K. Bp. 1980.

oktatás, nagyobb tehát az esély a továbbtanulásra, így az értelmiségi réteg és a vezető beosztásúak csoportja erre orientálja gyermekeit. Érvényesül a külső nyomás (protekcionizmus) mechanizmusa a felvételnél is az osztályokba osztásnál is. Ez egy specifikus homogenizálást hozott létre minden iskolatípusban, melynek vélt célja az iskolát követő pályára való szelektálás. Ennek viszont nem akart, de mégis létező következménye az lett, hogy az általános tagozaton a gyermekek fejlődése lelassult és még a meglevő képességek sem fejlődhettek ki, míg a tagozatos osztályokban a teljesítmények gyakran felülmúlták a "képességeket" is. Ez gátolta a sokoldalú tömeges kibontakozást, és így valójában nagy veszteséget okozott az egész társadalomnak. Ez a képességek, valamint a társadalmi helyzet szerinti egyenlőtlenség hosszabb téren is káros mellékhatással bírt, pótlólagos válaszfalat emelt a társadalmi rétegek közé és már az iskolában is előidézte és konzerválta a "társadalmi" feszültségeket. Az állítólagos szelekció ugyanis a "képességek" különbségére építve valójában a korábbi társadalmi különbségek irányultságát követve azt idézte elő, hogy az iskolába kerülés (tagozatos osztályba) legalább annyira a társadalmi helyzet adta indulástól is függött, mint a valós képességektől. Nem is beszélve arról a további szelekcióról, amely az iskolák között és az egyes osztályok között hozott létre "hierarchiát". Ami a szelektálás testnevelési vonatkozását illeti* azt kell látnunk, hogy a különböző tagozatos osztályokban többnyire az "elit" tanul, és nem érték a sportolás, nem "divat" az izmos testalkat az eminens "menő fejek" világában. Ez áttevődik a testnevelésre is, mivel az órákon szintén sokszor és sokféle "elit" képzés folyik: bizonyos sportágakat preferálnak a tanárok, és őket is a versenysportban elért eredmények alapján "preferáltak" (nyíltan vagy burkoltan) évtizedekig. Ez tényleges szelektálás volt a versenysportra, ugyanis kimondatlanul, de megengedetten az iskolai testnevelést az utánpótlás biztosításának kiszolgálójává tették, és ezt még le is öntötték hazafias ideológiával. Pedig kevés hasonló "hazafiatlan" cselekedetet lehet elképzelni, mint az ország ifjúságának (ezzel együtt a későbbi felnőtt lakosságnak) a testi fejlődését nem kielégítően biztosítani, látszatmegoldásokkal, pótcselekvésekkel helyettesíteni a tényleges testkulturális nevelést (tisztelet a kivételnek!). A testnevelésben különösen vigyázni kell a szelektálásra (ami nem azt jelenti, hogy értelmes módon nem kell a "szupertehetségeket" kiválasztani!), azért mert itt fokozottabban tilos az egyoldalú elitképzés, a képességek maximális kibontakoztatása, úgy hogy közben elhanyagoljuk az átlagos képességű tanulók fejlesztését. Egy közhelyszerű analógiából kiindulva azt mondhatnám: ugyanúgy, ahogy mindenkinek kivétel nélkül meg kell tanulnia az alapképzés során írni-olvasni, úgy meg kell tanulnia a testedzés (testmozgás) alapjait is. Csak még sokkal jobban! Mire alapozva állítom ezt? Egyszerűen arról van szó, hogy nem azonos a testnevelés és a többi tantárgy szociális funkciója: fontos írni-olvasni tudni, de ha esetleg még sem tud valaki, ebbe nem hal bele. Viszont a testnevelés elhanyagolása szó szerint: életveszélyes! (lásd: a már említett mortalitási mutatókat és egészségügyi statisztikákat**) Ez az egy tantárgy van, amely során a tanuló a heti több mint 30 órás iskolai ülést (az otthoni ülésről nem is beszélve!) kompenzálhatja - részben - ha minden jól megy. De hogy menne jól, ha az órák mennyiségileg

---

*Laki L. - Makszin I.: A testnevelés tagozatos képzés és az iskolarendszer. Oktatáskutató Intézet. Bp. 1988.

**A serdülő korú gyermekek egészségmagatartása. K S H. Bp. 1986.

Pintér A.: A tanulók egészségügyi állapota. Magyar Testnevelési Egyetem, Társadalomtudományi Tanszék. Kézirat.
Mándoki R.: Serdülő korú tanulók testnevelése és sportolása. Országos Egészségnevelési Intézet. Bp. 1988.

elégtelenek, az a kevés is elmarad, vagy "elit"-képzéssel telik el vagy egyéb szakszerűtlenségből fakadó hiba miatt hatástalan.* Lehet, hogy az általam képviselt és a fentiekben vázolt koncepciónak nem felel meg a jelenlegi iskolai testnevelési órák rendszere? Érvényes kérdés az is, hogy így tantárgyi keretben eleve diszfunkcionális az egész iskolai testnevelés? Az lehetne egy további fontos és értékes szociológiai vizsgálat, mely azt nézné meg részletesen: lehet-e egyáltalán tantárgyi keretben hatékonyan megoldani az "egész életre szóló testnevelést?!" Tudom, hogy ez vitatható, érvek és ellenérvek sorolhatók fel, de világszerte - a változások hatására - egyre időszerűbbé válik ennek tisztázása. Úgy hiszem, hogy Magyarországon az extenzív iskolarendszer kiépítése során nem alakulhattak ki kellőképpen azok az intenzív tartalmak és hatékony módszerek, amelyek a testnevelés korszerűsítéséhez elengedhetetlenül szükségesek. Ezen jelenleg - a tartós gazdasági elmaradottság közepette - nehéz változtatni és minden ötlet - bármilyen jó is - a pénzügyi feltételek hiánya miatt többnyire zátonyra fut. Mégis meg kell próbálni a kivergődést a szűkösség okozta korlátokból, tekintettel arra, hogy ez népegészségügyi kérdés és nem tűr további halasztást. Itt utalnék arra, hogy bátran kellene újítani (innoválni ahogy ezt divatos közgazdasági nyelven nevezik) nem pedig a kényelmes fatalizmus álláspontján megrekedni. Tudnunk kell, hogy minden struktúrának van egy makacs önfenntartó ereje ("tehetetlenségi nyomatéka"), amely könnyen visszahúz, de értelmes önvizsgálattal és az objektív empirikus vizsgálatok birtokában ki lehetne kényszeríteni a lassú változásokat. Gondolok itt elsősorban azokra az innovatív törekvésekre, amelyek nem kizárólagos strukturális reformokat és pénzügyi beruházásokat igényelnek, hanem az iskola és benne a testnevelés belső fejlődési folyamatából következnek. Ezek a változtatások többnyire szemléleti módosulásokat jelentenek és a "tartalékokból" viszonylag kis erőfeszítéssel realizálhatók. Példának szeretném felhozni azt a tényt, hogy egy demokratikus iskolai struktúra-váltáshoz gyakran nem is feltétlenül pénz kell. Egyes szociológiai irányzatok szerint ugyanis az iskola - különösen az agyonideológizált "pártállam", a totalitárius rendszerek viszonyai között működtetett iskola - maga is ab ovo az úgynevezett "totális rendszerek", mint például: a fegyveres testületek, a zárt osztályok, a börtönök stb. Ennek az a legfontosabb jellemzője, hogy a tekintélyelv alapján a kommunikáció csak felülről lefelé áramlik, így aki a végén áll, az kiszolgáltatott lesz, ez pedig iskolai viszonylatban mindig: a gyermek, illetve a tanár. Ezen viszonylag könnyű változtatni egy plurális rendszerű, demokratikus alapokon álló, az emberi jogokat maximálisan respektáló társadalomban. Ezt jó lenne végre megteremtenünk! Ezen túl az is sikerrel kecsegtethet, ha bizonyos merev tantervi kereteket fel tudnánk oldani, és a tartalékokat jobb hatásfokkal mozgosítanánk. A túlszabályzott pedagógiai munka sehol sem tud ennyi kárt okozni mint éppen a testnevelésben. Olyan "többdimenziós" testnevelésre lenne szükség, amely nem kényszeríthető senkire és a személyiség építésének belső tényezőjévé válhat. Ez az új alapállás feltételezi a személyiség szuverenitását és egy radikális attitűd-változást a tanárnál és a tanulónál egyaránt (sőt a többi tanárnál és a szülőknél is). A testnevelő sokirányú tájékozottsága, társadalmi presztízsének visszaállítása és egyéb körülményeinek javítása az értékvesztett tanárnak önbecsülést adhat, és azt, hogy eddigi "szakértői" státuszából végre alkotó értelmiségi munkát, hivatást végezhet. Hiszen azt nem is kell hangsúlyozni, hogy milyen megalázó és negatív kihatású volt a "sztálinista elvekre" épülő értelmiségellenség és így értelemszerűen pedagógusellenség, amely

*Az órák elmaradásáról katasztrofális adatok találhatók az általunk végzett kérdőíves vizsgálatok összefoglaló tanulmányában. Lásd a 4. táblázatot.

már odáig merészkedett, hogy azt is elhitette a közvéleménnyel, hogy: "az tanít, aki nem szeret dolgozni". Tarthatatlan és felháborító ez a gyakorlat, de sajnos rövid idő alatt nem változtatható meg. Tudomásul kell végre venni az országért felelős fórumoknak, hogy a tanár - nevezetesen a testnevelő tanár - nélkül még a legjobb oktatási koncepció sem valósítható meg "központilag". Sokat - néha túl sokat - szokták emlegetni a szakemberek is a tárgyi feltételeket, azok hiányát (pl. testnevelésben a tornaterem- és sportpályahiányt). De azt is világosan kell látnunk, hogy: a tanításhoz pedagógus is kell! Végső soron a pedagógiai folyamat eredményessége szempontjából minden tárgyi kondicionál fontosabb a személyi feltétel, esetünkben: a testnevelő megléte és magasan kvalifikált munkája.

A szociológusok és a neveléstudomány képviselői általában megegyeznek abban, hogy a szocializációs folyamatokban résztvevő sokféle hatótényező között a családnak és az ebből kialakított önálló társadalmi környezetnek alapvető szerepe van. Már utaltam rá, hogy a technikai civilizáció előrehaladtával az iskola szerepe nőtt a prekapitalista társadalmak család központú nevelési gyakorlatához viszonyítva. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a család szerepe háttérbe szorult volna a modern ipari formációkban (posztindusztrializált társadalmak). Az iskola mellett továbbra is az egyik leghatékonyabb szocializációs faktor a család (az más kérdés, hogy mennyire képes eleget tenni ezen funkciójának). Ha ez így van, akkor véleményem szerint fokozottabban így kell legyen a testnevelés esetében. De vajon tudatosan analizáltuk-e már ezt a kérdést, egyáltalán figyelünk-e a család, a társadalmi környezet testet (lelket) formáló hatására?

Eddig főleg a társadalom makrostrukturájának hatását próbáltam vázolni az iskolára és a testnevelésre. Most röviden ki kell térnem - a nem kevésbé fontos - mikrostrukturális jelenségek kölcsönhatására, azokra, amelyekben az emberek mindennapi életüket élik. Ezekben az úgynevezett kiscsoportokban folyik a társadalom demográfiai értelemben vett reprodukciója, itt megy végbe többé-kevésbé a fiatalok szocializációja, tehát átadódik (újra termelődik) vagy változik a társadalom értékrendszere. Testünk kulturáltsága, az edzettség, az egészség alapvetően értékorientált, normafüggő jelensége, ezért nem mindegy, hogy milyen az a közeg, amely közvetíti ezeket az értékeket. Sőt éppen az életvitel (amely a testkultúra alapja) szempontjából fontosabb még a makrostruktúránál is a kiscsoportok helyzete és társadalmi szerepének megvalósulása. A makrostruktúra ugyanis a társadalmi folyamatok radikális változásával szinte egyszerre megváltoztatható, de a mikrostruktúra csak igen lassan módosul. Ez történt véleményem szerint a testneveléssel, a testkulturális tevékenységek tartalmi és formai változásával sok országban. Nevezetesen arra gondolok, hogy a makrostrukturális fejlődés (iparosodás, urbanizáció, új politikai rendszerek stb.) ellenére a testkulturáltság nem haladt előre éppen a kiscsoportok konzervatív szűrője miatt, amelyek végeredményben képesek erőteljesen módosítani az emberek életét, gondolkodását.

Induljunk ki abból, hogy a szociológiában kiscsoportnak azt nevezik, melynek tagjai rendszeresen és személyesen érintkeznek egymással, például: lakóhelyi, munkahelyi, iskolai csoportok, egyesületek, szakosztályok és nem utolsó sorban: a család. Elsődleges csoportnak is szokták hívni ezt, mivel a csoporttagok teljes személyiségükkel vesznek benne részt (pl. érzelmekkel, segítőkészséggel stb.). A szociológiai irodalomban jelentős azon vélemények száma, melyek szerint az elsődleges csoportok veszítettek jelentőségükből, aminek közvetlen köze van a deviáns viselkedések gyakoriságához. Véleményem szerint ez alól a család kivétel, melynek szerepe - a problémák ellenére -

egyre nő, sőt funkciója szintén bővül, mivel kénytelen átvenni a háttérbe szoruló más csoportok szerepét is. A családnak van statisztikai (szűk) és etnográfiai (tág), valamint szociológiai definiciója. Számunkra a leglényegesebb az utóbbi, mely szerint a család olyan együttélő kiscsoport, amelynek tagjait házasság vagy leszármazás (vérségi kapcsolat) köti össze (szülők és gyermekek alkotják tehát a családmagot, amit nukleáris családnak is szoktak nevezni). A család válságáról és változásáról folytatott évtizedes vitát nem érinteném, inkább a család funkcióinak azon sorát elemzem, amelyek indirekt módon kapcsolódnak a testi neveléshez, a testedzési szokások életmódba integrálásához.

Az teljesen nyilvánvaló, hogy a család gazdasági funkciója az utódok testnevelési szocializációja szempontjából az anyagi alapokon kívül a legfontosabb terét adja a testmozgásnak: a lakást (udvart, kertet, lépcsőházat stb.). Az is könnyen belátható, hogy a fogyasztási funkció a táplálkozás és a tartós eszközök használatát biztosítja, aminek szintén van jelentős testkulturális vetülete. De végül a legfontosabb családi funkció témánk szempontunkból (is) a család szocializációs szerepe, a személyiség kialakításában betöltött feladata. Testnevelési aspektusból nem elhanyagolható a korai (csecsemőkori) környezet optimális kialakítása (pl. mozgási lehetőség) és a testi kontaktus minél gyakoribb megteremtése. Később lényeges lesz a szülők modellhatása, mely szinte észrevétlen, de az egyik legerősebb szocializációs tényező, amely leginkább meghatározza a gyermek fejlődését. A szülői modellek átvételéhez természetesen szükséges a szülők fizikai jelenléte és az érzelmi töltés megfelelő foka. Mai felfogások szerint a felnőtt viselkedésmodelljének eltanulása biológiai eredetű pszichikus folyamat (utánzás-ösztön). Vegyük észre, hogy milyen kevés utánzásra alkalmas mozgást végez egy mai felnőtt szülőpár, akiket szinte csak ülve lát a gyermek (autóban, tévé előtt stb.), így nincs is mit utánozni és nem képes a gyermek - az egyébként nagyon fontos - késztetést (mozgásos cselekvést) megtanulni. A szomatikus (fizikális) modellhatás elégtelenségét csak fokozza az a tény, hogy a nukleáris családok többnyire zártak, és így a gyermekeknek nincs lehetőségük mások viselkedési mintáit sem átvenni. További akadálya a testkulturális szocializációnak az "egyke" probléma (nincs kivel játszani) és az, hogy a "második műszak" miatt csökken a szülők teherbíró képessége, nem beszélve a család anyagi és kulturális színvonalának elégtelenségéről. Alig lehetne eltúlozni a játék szerepét a családi szocializációban, amelynek során a gyermek számos testi képességének fejlesztésén túl a komplex társadalmi, emberi valóságot is fel tudja dolgozni.

A gyermek születésétől fogva érdeklődő (ha normális) és ügyes lény, ha engedik gyakorolni. Egyre többet tapasztalni azonban, hogy a túlzott szülői kötődés és egyéb okok miatt a mozgásos aktivitások háttérbe szorulnak és a magányos időtöltés (főleg videó és televizió nézés!) kerül előtérbe. A szülő rendszerint óvja gyermekét a tárgyakkal való manipulálástól és a mozgásos cselekvéstől, mert "balesetveszélyes", viszont ennek súlyos következménye, hogy a gyermek félénk, gátolt és ügyetlen lesz. Ezt a tényt gyakorló testnevelési szakemberek egyöntetű megfigyelései igazolják.A korszerű testnevelésnek - testnevelőtanár-képzésnek - jobban figyelembe kell venni azt, hogy sem a családokban, sem a családon kívüli közösségekben, intézményekben nem alakult még ki a megfelelő gyermekkori sport- és mozgáskultúra. Valamennyi ifjúságszociológiai és más, életmódot vizsgáló statisztikai adat szerint az utóbbi évtizedben a fejlettebb civilizációkban kialakult az a társadalmi szituáció, hogy a családok nem képesek a gyermekek szabadidejét megszervezni és biztosítani azt a rendszeres fizikai aktivitást, amellyel optimális testi fejlődésük előmozdítható, rendszeres regenerációjuk megoldható lenne. Ezért növekszik a felelőssége és a feladata az iskolának, a testnevelést oktató tanárnak, de minden pedagógusnak meg gyermekgondozónak. Tapasztalhatjuk azonban, hogy a

nagyobb igényeket, a feladat minőségi változását és bővülését nem követte a szemlélet módosulása olyan mértékben mint, ahogy az szükséges volna. Ezért van létjogosultsága az olyan jellegű kutatásoknak - mint például az attitűd- és motiváció vizsgálatnak - amelyek ráirányítják a problémára a figyelmet, és korszerű módon befolyásolják a szemléletet.

Az életmódvizsgálatok szinte egyöntetűen bizonyították, hogy az emberi közösségek felé irányuló értékorientáció középpontjában a magyaroknál is a család áll, tehát ez a leghagyományosabb és legstabilabb közösség. A család, ha jól betölti funkcióját, akkor optimális lehetőséget biztosít tagjainak az anyagi (gazdasági), biológiai, érzelmi, szexuális, kulturális stb. szükségletek kielégítéséhez. A biológiai és kulturális szükségletekbe közvetlenül bevonható a testkulturális szféra is. Kérdés azonban, hogy a család tradicionális szerkezete módot ad-e ezen szükségletek realizálására? Sajnálattal kell megállapítani, hogy: nem. A családi szokások köréből - amint arra már utaltam - évszázadok óta kirekedt a testiség kultusza, a fizikai edzettség tudatos, rendszeres és autonóm formáinak kultiválása. Meggyőződésem, hogy a családnak mással alig pótolható, rendkívüli szerepe van a testkulturális életminták terjesztésében és rögzítésében. A családszociológiai kutatások - sem a magyar, sem a külföldi - nem hívták még fel kellőképpen a figyelmet erre a fontos összefüggésre, de a sportszociológia is többet tehetett volna ebben a témakörben.*

Már csak abból a szempontból is szükség lenne a család funkcióinak fejlesztésére, a családi ráhatások koncentrálására, mert kimutatott tény az, hogy a mai gyermekek sokféle csoporthatás alatt állnak és ezért könyebben elbizonytalanodhatnak. Az iskolaközpontú társadalom kialakulásával párhuzamosan viszonylag gyors változás ment végbe az emberek élettevékenységének színterét nyújtó úgynevezett "szociális mezőben" is. A csoportlélektan kimutatta, hogy a századfordulótól kezdődően a csoporthomogenitás modelljét felváltotta a csoportmultiplicitás (sokféleség) a heterogenitás. Fél évszázada vagy annál régebben még a tanulók olyan mikrocsoporthoz (rendszerint egyhez vagy kettőhöz) tartoztak, amelyekben a kultúra tartalma, az értékfelfogások, az etikai normák, az életmódi szokások stb. általában homogének voltak. Napjainkban pedig szembeötlő, hogy egy-egy gyermek 5-6 mikrocsoporthoz is kapcsolódhat (ebből egyik rendszerint sport jellegű csoport!), és ezen csoportok belső kultúrszintje, célrendszere, eszmei alapja és értékrendszere ezzel együtt a viselkedés formája is rendkívül eltérő lehet. A régebbi - szocializáció szempontjából rendelkezésre álló - szociális modellek egyfélesége helyére betört a sokféleség és ebben a szituációban lényeges lenne, hogy az iskola, valamint a család által befolyásolt csoportok szociális mintái meghatározók legyenek és kompenzálni tudják a más csoportok negatív hatásait. Például: a mozgásszegény és testiséget lebecsülő életvitel helyett a család, valamint az iskola is képviselje a testkulturális aktivitást! Az iskolának és a családnak "versenyre" kell kelnie a tömegkommunikációs hatások szinte végtelen formájával és rendkívüli erős hatáskeltésével. A televízió (video, elektronikus játék stb.) szuggesztív képeivel, verbális és zenei eszközeivel szinte "lenyűgözi" a gyermeket (de a felnőttet is), ezzel az iskola nehezen versenyezhet, lényeges tehát, hogy ezen médiákból is kisugározzon a testkulturális szemlélet. Ami gyakorlatilag azt jelenti, hogy a televiziónézés azzal, hogy az ülő életmódot rákényszeríti, illetve fokozza a gyermeknél, azt legalább szemléletileg (tartalmilag)

*Takács F.: A testnevelés és az életmód szociológiai megközelítése. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1989. 3. Melléklet. 1-63. p,)

próbálja kiegyenlíteni. Ettől azonban még messze vagyunk, hiszen gyakran tapasztaljuk, hogy a különböző médiák által közvetített filmek, reklámok éppen az egészségtelen életvitelt, az "ülve rohanó" társadalom képét vetítik a néző elé, mint valami optimális "boldogságot". Valójában az értékek kontraszelekciójáról van itt szó, úgy tűnik, hogy minden megvásárolható és megindul a tárgyak, mint státuszszimbólumok utáni hajsza, közben az egészség (testalkat, erő, állóképesség stb.) tönkremegy és irreverzibilis károsodásokat szenved. Tudatosítani kellene a tanulókban már a kezdet kezdetén, hogy a pénzért nem kapható értékek legalább olyan fontosak, mint az agyonreklámozott tárgyaké. Ilyen érték többek között az egészséges életmód, a fejlett mozgáskultúra, az edzett test és így tovább. A mozgás, mint a legfőbb élettevékenység nem vásárolható meg (legfeljebb a feltétele pl. a sporteszköz, a sportruházat stb.), helyettünk ezt nem csinálhatja senki és nem elég nézni a képernyőn például: a sportversenyeket („fotel-sportolás"!). Életre szóló élménnyé kell tenni a testmozgást, amely fontos - egyre fontosabb - érték, komoly öröm - és sikerforrás a mai technicizált világban. Természetesen nem képzelhető el egy teljesen "steril" iskola (vagy család), hiszen a pedagógiai intézmények (beleértve pl. a diák sportegyesületet, a szakosztályt) maguk is a társadalmi gyakorlat részét képezik és szükségszerűen magukban hordják a siker mellett a kudarc, a frusztráció életérzéseit is. Fontos, hogy a testnevelési órán segítsük a tanítványt abban, hogy a számára előnyös vagy előnytelen élményeket interperszonális rendszere, vagyis belső személyisége jegyeinek összességével feldolgozhassa, és tudjon önmaga, valamint a környezete között összhangot teremteni. Nagyon lényeges, hogy már a korai iskoláskorban tanulják meg a fiatalok azt a fajta életvezetési technikát, amelyben központi helyen szerepel a testkulturális tevékenység, az egészséges testedzés, a testi-lelki harmónia. Elengedhetetlennek tartom azt a szemléletváltást, amely felszámolja a régi gyakorlat azon hibáját, hogy sokszor ítélkezik az iskola (a testnevelő tanár) a tanuló tevékenysége felett. Ehelyett igyekezni kell minél szorosabb személyes kapcsolat keretében empatikus módon támogatni a legcélszerűbb életvezetési formák megtalálásában a gyermeket.

A családról, mint társadalmi csoportról lévén szó, nem hagyhatom figyelmem kívül, azt amire a legújabb külföldi családszociológiai tanulmányok utalnak. Nevezetesen arról van szó, hogy a különböző közvéleménykutató intézetek és demográfiai vizsgálatok szerint a család szerepe és jelentősége lassan növekszik. A régebbi felmérések adatai ugyanis aggasztó képet nyújtottak a család társadalmi helyzetéről, szkeptikus megfigyelők már sokszor a család (az úgynevezett "kiscsalád" amelyben csak két nemzedék él együtt) kihalásáról beszéltek. A Német Szövetségi Köztársaság alapítási évében, 1949-ben végzett szociológiai felmérés szerint a férfiak 87 %-a, míg a nőknek 90 %-a szükséges és jó intézménynek tartotta a házasságot. Viszont 1985-ben már a férfiaknál csak 62 %-a, a nőknek pedig 65 %-a vélekedett így. Megnégyszereződött ez alatt az időszak alatt azon férfiak száma, akik a házasságot elavultnak minősítették. De mint minden társadalmi jelenségnél, úgy itt is behatóbb vizsgálat során ellentétes tendenciák is kimutathatók. Egy neves demográfiai intézet 1989-ben arra a meglepő eredményre jutott, hogy a lakosság életcéljai között első helyen áll a boldog és tartós partneri viszony iránti vágy, amely így megelőzi például a karrier, az anyagi függetlenség, a barátság óhajtását is. Az is nyilvánvalóvá vált, hogy tovább növekedett a szilárd partneri kapcsolatok (élettársi viszony) iránti tolarencia. A nem formalizált együttélést a partnerek elsősorban azért legalizálják mert gyermeket várnak. Ez a tény szoros összefüggést mutat azzal a felfogással, amely szerint a partneri kapcsolatból csak a gyermekáldás "csinál" igazi családot. A gyermektelen házasságot a megkérdezetteknek csupán 25 %-a respektálta és meglepő, hogy a fiatalok

(16-26 évesek) kétharmada szerint is csak a gyermek teszi családdá a partnereket. Jó lenne testnevelés-pedagógiailag felhasználni azt a tapasztalati tényt, hogy a lakosság (legalább is Nyugat-Európában) életcélt lát a saját gyermek nemzésében és felnevelésben. Az magától értetődik, hogy minden nevelésnek (szocializációnak) szerves része kell, hogy legyen az utódok testi nevelése, a testkulturális szokások életre szóló kialakítása. Annál is inkább fontos ez, mert - szintén empirikus adat - egyre nagyobb a szakadék a nemzedékek között.

Gyakran tapasztalható negatív jelenség az is, hogy egyre tartózkodóbbak a szülők a gyerekekkel, mind nehezebben teremt a felnőtt kapcsolatot a fiatalokkal és fordítva (a nemzedékek elidegenedése). Ez abból is fakad, hogy az emberek ugyan előtérbe helyezik a családot és a gyermeket, de saját önmegvalósításukról sem mondanak le, még akkor sem, ha ez néha a család (az utódok) károsodását vonja maga után. Mindebből következtethetünk arra, hogy a testnevelés és a sportolás az egyik legalkalmasabb eszköze lehetne az elidegenedett nemzedékek közelítésének, a humánusabb társadalmi viszonyok megteremtésének.

Az előzőekben vázolt összefüggésekből következik, hogy az iskolai végzettség, a családi szocializáció és általában a műveltség nagy mértékben befolyásolja az életmódot. Ezzel eljutottak a testnevelés lényegéhez, mely nem más, mint egész életre szóló ismeretek és képességek nyújtása, az egészséges életmód elősegítése, valamint értékeinek tudatosítása. Manapság hatványozott mértékben válik fontossá ez a funkció, mivel világszerte életmódváltás zajlik - mi is annak a küszöbén állunk - ez pedig jelentősen befolyásolja az egész nemzet jövőjét, de talán nem túlzás azt állítani, hogy az emberiség sorsa is ettől függhet. Gondolok itt arra, hogy az elhúzódó válságokkal küzdő országok (Dél-Amerika, Kelet-Európa, az ázsiai országok nagyobb része stb.) szinte a humánbiológiai vagyon felélésébe kezdtek, és félő, hogy a fizikai és a mentális erózió következtében minden nemzeti megújulási törekvés zátonyra futhat. Tartok tőle, hogy a humán erőforrások elpusztulása Magyarországon is olyan mértéket ölt, amely már az ország létét veszélyezteti. Ezért nem "szakmai presztízs ügy" az iskolák fejlesztése, a testnevelés állapotának radikális javítása. Magyarországon az életmódbeli és környezeti változások részben megelőzték, részben pedig egybeestek az emberek egészségi állapotának romlásával valamint a halandóság növekedésével. Gondolom az összefüggés annyira nyilvánvaló, hogy nem is kell külön kihangsúlyozni. Azt viszont annál inkább, hogy ebben a társadalmi szituációban minden pedagógiai koncepció középpontjába a környezeti és életmódbeli változtatási törekvéseknek kell kerülni. Nemzetközi összehasonlító vizsgálatok alapján bizonyított, hogy a vezető közvetlen halálokok (szív- és érbetegség, daganat, baleset, öngyilkosság, májzsugor, idült légúti megbetegedés) elsősorban a környezeti és életmódbeli anomáliákra, káros tendenciákra vezethetők vissza. Sajnos Magyarország a felsorolt halálokok előfordulási gyakoriságában Európában - néhány esetben a világon is - a szomorú első helyet foglalja el. Ezért nem túlzó az a fogalmazás, hogy a testkultúra fejlesztése - többek között - a nemzet jövőjével függ össze és az országot megmentő program - legyen az bármilyen pártprogram! - szerves részévé kell, hogy váljon.

Az életmódváltás kapcsán eljutunk az életmód szociológiai kutatásához, amely nélkül nem lehet tudatos befolyásolást gyakorolni a testnevelésre, az iskolarendszerre. Már a szociológia klasszikusai (Durkheim, M.Weber, Th.Veblen, L.H.Morgan, O.Lewis stb.) rájöttek, hogy a társadalmi szerkezet és az életmód között korrelatív kapcsolat van, ezért az életmódvizsgálatok nélkülözhetetlenek valamennyi szociológiai irányzat számára. Az életmód kutatásának számos módszere ismeretes, mint például a mélyinterjú, a megfigyelés, a kérdőív,

az időmérlegtechnika. Az utóbbi abból indul ki, hogy az életmód a történetileg változó szükségletek kielégítése érdekében végzett tevékenységek rendszere, így az időmérleg adatai alapján megismerhetjük ezen tevékenységek legáltalánosabb keretét, melyek további vizsgálatokkal finomíthatók (lásd: pl. Szalai Sándor nemzetközi időmérleg vizsgálatait)*. Más országokhoz viszonyítva az időmérleg hazai adatai azt mutatják, hogy sokkal hosszabb a magyar lakosság kötött ideje, mivel a nagy többség a munkahelyen végzett munkát különféle egyéb foglalkozással egészíti ki, hogy a jövedelmét nagyjából szinten tudja tartani. Ennek érthető következménye, hogy Magyarországon úgynevezett munkacentrikus életmód alakult ki, amely szükségszerűen kedvezőtlenül hat minden testkulturális jellegű tevékenységre. Együttesen ez azt eredményezi, hogy a magyar társadalom tagjainak a munkatevékenységek, valamint a fiziológiai szükségletek (pl. alvás, táplálkozás stb.) után fennmaradó szabadon beosztható ideje rendkívül kevés, különösen akkor, ha a fejlett országokéhoz hasonlítjuk. A szabadidőnek ezt a relatív csökkenését sokféleképpen értékelhetjük, de bizonyíthatóan minden megközelítésben azt a végeredményt találták a szociológusok, hogy ezzel párhuzamosan csökken a fizikai aktivitás, a sportolás is. Nem hagyható figyelmen kívül az sem, hogy közben elterjedt a televíziónézés (kb. 90 %-os "telítettséggel"), ami - bizonyos pozitív hatása mellett - erősen befolyásolta az "inaktív" (mozgásszegény) életmód terjedését és háttérbe szorította a társas-közösségi kapcsolatok (pl. sportcsoportok) működését. Mivel az életmód minőségét elsődlegesen a szociológiai (tágabb) értelemben vett kultúra (műveltség) determinálja, azt pedig minden kétséget kizáróan a család és az iskola alakítja, így az életmód közeli és távoli jövője szorosan összefügg az iskola, az oktatás - és benne a testnevelés-tanítás - színvonalának korszerűsítésével, hatékonyságának növelésével. Elsősorban ezzel a problémával szerettem volna foglalkozni kutatásom során.

Úgy vélem, hogy vizsgálatom konkrét elemzését megelőző elméleti alapvetés nem volt haszontalan, hiszen nélküle sem témaválasztásom, sem pedig az eredményekből leszűrt konklúziók nem lennének érthetőek. Megkockáztatom azt a kijelentést, hogy az iskolai testnevelés szociológiai megközelítésének hasonló felsorolásával, azok mélyebb elemzésével szinte egy új szociológiai diszciplina körvonalait lehetne sejteni.

Ezek után rátérek a konkrét szociológiai vizsgálat lényegének ismertetésére és elemzésére.

A témaválasztás indoklása: Az iskolai testnevelést kritikusan - és gyakran önkritikusan - vizsgáló tanulmányok egyöntetűen arról tájékoztatnak, hogy a testnevelés mint iskolai tantárgy nem képes maradéktalanul megvalósítani célját és feladatát. Kétségtelen tény, hogy a közoktatás más területein is felfedezhető hasonló hiányosság mégis úgy érzem, hogy a testnevelés kiemelten fontos tantárgy, mivel egész életre meghatározó szokások kialakítását végzi vagy - sajnos - nem végzi. Ezért választottam kutatásom tárgyául az iskolai testnevelést bízva abban, hogy szerény munkámmal segítségére lehetek a korszerűsítési törekvéseknek.

* Szalai S.: Idő a mérlegen. Gondolat K. Bp. 1970.

A kutatás célja: A vázolt probléma igen összetett és okainak feltárása messze vezet, ezért csak egy komplex szociológiai megközelítéssel lehetne feltárni. E komplex vizsgálat egy részének elvégzését tűztem ki célul, de tisztában vagyok azzal, hogy vállalkozásom a kezdeti lépésekig juthat el, és sok kívánni valót hagy maga után.

Hipotézisem röviden így foglalható össze: az iskolai testnevelés hatékonysága, presztízse elmarad a kívánatostól. Nem kielégítő a fiatalok edzettsége, fizikai teljesítőképessége. Emelkedő tendenciát mutat a kóros elváltozások száma, melyek a rendszeres mozgással jórészt megelőzhetők lennének. Feltételezem, hogy a magyar diákok körében nem eléggé vonzóak a tanórai foglalkozások, ezért alulmotiváltak, és inkább az órán kívüli sportolás felé vonzódnak. Ez természetesen nem lenne baj, de azért az iskolai óra keretein belül adott testnevelési lehetőségeket is hatékonyabbá kellene tenni. Ha jól ismerjük tanítványaink attitűdjét és a testneveléssel kapcsolatos motívumait, akkor tudatosabb óravezetéssel, átgondolt módszerekkel - minden anyagi és létesítménybeli beruházás nélkül! - nagyságrendekkel jobban lehetne tanítani a tárgyat, illetve megszerettetni a tanulókkal. Feltételezem továbbá, hogy a modernizálódott társadalmakban növekszik az anómia, a társadalmi normáktól való eltérés, és ezért egyre nehezebb a nevelési célokat megvalósítani mind a családban, mind az iskolában. A fiatalok életstílusában beállott - kétségtelen radikális - változások, hipotézisem szerint, leginkább a testkulturális szokásokat (mozgásszegény életvitel) befolyásolják, melyek végső soron elvezethetnek gyermekkori pszichikai sérülésekhez (neurózis, narkománia stb.) is. Egyre nyilvánvalóbb, hogy a tanulási, tanítási és nevelési kudarcok okai többnyire pszichikai természetűek, ebből következik, hogy a képzési standardokat, az iskolarendszer kereteit az egész "szocializációs hálót" a mai konkrét viszonyoknak megfelelően gyökeresen át kell alakítani. Feltevésem szerint mindez vonatkozik a testnevelésre és a diáksportra is, hiszen a pszichés zavarok és a társadalmi beilleszkedési problémák (anómia) egyik közismerten legjobb kompenzálója éppen a sport, az egészséges testedzés, a testkulturális tevékenység. A jövő iskolájának végleg szakítani kell a merev utasításos metódusokkal, igényes, önálló felelősségre serkentő órák kellenek testnevelésben is, olyanok, amelyek figyelembe veszik a társadalom és a családok szocioökonómiai és szociokulturális viszonyai mellett a tanulók aspirációit, viselkedési kultúráját és teljesítménymotivációját determináló összes hatásokat. Feltevésem szerint jelenleg még a fejlett országok iskolai testnevelésében is dominál az "osztályzat és tantárgycentrikus" szemlélet. Ez különösen káros a testnevelés esetében, amely messze nem csupán egy tantárgy a sok közül, hanem hosszú távra meghatározó életmódalakító lehetőség. A legfőbb motivátornak itt - de máshol is - a tartós tudás (teljesítmény) elérése érdekében végzett mozgásnak, testgyakorlásnak és az ebből fakadó egészséges, örömteli életnek kell lennie.

A kérdőíves módszer látszott a téma feldolgozásához a legalkalmasabb módszernek, ez egyébként is a pedagógiában és a szociológiában uralkodó módszertani eljárás. A kérdőív elsősorban feltáró módszerként használatos és a számunkra éppen ez volt a fő feladat. Szokták ezt írásos ankét-módszereknek nevezni, de közel áll az interjúhoz is, csak itt a kérdésekre írásban kell válaszolni. Azért is kellett a kérdőíves megoldást választanom, mert az interjú idő- és energiaigényesebb, csak team munkával oldható meg, számomra pedig ez járhatatlan, hiszen egyedül, saját magam végeztem a felmérést. Ebből a kényszerszülte helyzetből következik, hogy a kötetlenebb interjúk hiánya miatt a kérdőív merevebb válaszaival kell beérnem, melyek információtartalma szegénye-

sebb (statisztikai paraméterek). Az is nyilvánvaló, hogy a kérdőív alkalmazásával a vizsgálati személyek (tanulók) elvesztették "identitásukat", mivel a vizsgálat centrumában pusztán az "összkép" áll, az egyén ennek csak "névtelen közlegénye".

Tekintettel arra, hogy vizsgálatomban lényegében véleményeket, motívumokat szerettem volna feltárni, ezért az attitűd-vizsgálatoknál alkalmazott módszerek kínálkoztak első megközelítésben. Mint ismeretes, ezeket a speciális felméréseket úgynevezett skála-technikákkal szokták elvégezni. A különféle skálák olyan kérdés-sorozatokat tartalmaznak, amelyekre az adott válaszok alapján a beállítódás típusainak megállapításán kívül, az attitűdök sorrendjét - néha az egymástól való távolságuk mértékét is - meg lehet határozni. Ilyen skála például az úgynevezett Bogardus-skála, amelynek a kérdőívén az adott téma erősségét növekvő intenzitási fokokkal képviselik, és így az egyetértés vagy az egyet nem értés (elutasítás) megközelítően jól kifejezhető az attitűd erőssége a megkérdezetteknél. Ezt a tipusú skálát alkalmazták történetesen 1985/86-ban végzett "Iskolásgyermekek egészségmagatartása" című WHO nemzetközi felmérésben. Például az egyik skála a "Mi a véleményed az iskolai testnevelési órákról?" ezeket a válaszlehetőségeket tartalmazta:

- nagyon szeretem
- szeretem
- nekem mindegy (közömbös)
- nem szeretem
- nagyon nem szeretem
- nem tornázom
- felmentett vagyok

Csak egy választ lehetett megjelölni x-el. Azt a problémát, hogy mi a tanuló véleménye a sportról szintén hasonló válaszsorozatokkal oldották meg. "Szerinted mi a jó a sportban?" kérdésre az alábbi skálából kellett egyet aláhúzni:

- a szurkolás
- jó sportolóvá válni
- a győzelem
- új barátokat találni
- egészséges életet élni
- jó fizikai állapot
- előnyös külső, jó testalkat
- élvezni saját testem használatát
- olyan legyek mint az élsportolók
- a szüleimnek örömet szerezni
- jól szórakozzak.

A módszer illusztrálására, tanulságként mutattam be a fenti skálát, de - mivel szintén tanulságos - érdemes megemlíteni, hogy a sportolás legfontosabb motívumaként Magyarországon (de külföldön is) a tanulók többsége az "egészségesen élni" motívumot jelölte meg (fiúk 81 %, leányok 85 %). Meggyőződésem azonban, hogy ez a motívum valójában nem interiorizált, hanem egyfajta "betanult" érték, a társadalmi elvárásokhoz való igazodást (konformizmust) jelez, amit az is bizonyít, hogy ugyanezek a megkérdezettek a valóságban jóval kisebb arányban sportoltak (például: a magyar tanulók 12 %-a sportol csak rendszeresen!).

A másik gyakran használatos attitűd vizsgálati módszer a Likert-skála*, amely az egy-egy kijelentéssel való nemegyetértés mértékét 5, illetve 7 fokozatú skálán fejezi ki a "teljes azonosulástól" a "teljes elutasításig".

Az attitűd-vizsgálatok eredményeinek ismeretében mégsem a fenti szokásos módszerek közül választottam, hanem a "klasszikus" kérdőíves felvétel mellett döntöttem. A zárt és nyitott kérdésekkel kombináló kérdőív ugyanis sokkal gazdagabb lehetőséget teremt a testnevelési órával kapcsolatos beállítódás feltárására, mint a behatárolt skálákra adott feleletet. A skálán (és tisztán zárt kérdőíven is) ugyanis a megkérdezett nem nevezhet meg olyan értékeket, melyeket fontosnak tart, de viszont nem szerepelnek a skálában, így ez feltétlenül információveszteséget eredményez.

A felhasznált kérdőív önkitöltéses formában tartalmazta a nyílt és a zárt kérdéseket. A kérdőívet egyébként a tanulmányomhoz mellékeltem, így az részleteiben is megtekinthető, úgy vélem további magyarázatot nem igényel.

2. A kutatás eredménye és elemzése

A vizsgált minta (1. táblázat) a Budapesten tanuló általános és középiskolások teljes populációjának 1,08 %-át képviseli. Az adatfelvétel szempontjait és a minta összeállítását megbízásunkra a KSH munkatársai jelölték ki, illetve határozták meg. A következő szempontokat vették figyelembe:

- a kerületek lakosságának foglalkoztatottsági szerkezete;
- az iskolák arányszáma kerületenként;
- a kerületek földrajzi elhelyezkedése Budapesten belül.

Az adatfelvételt a következő kerületekben végeztük: II., III., IV., V., X., XI., XII., XIII., XIV., XVII., XIX. és XXII.

A reprezentativitás kritériumainak mintánk több szempontból megfelel (kerületenkénti és nemenkénti megoszlás, a teljes populációhoz viszonyított arányszámok, foglalkoztatottsági szerkezet stb.), de bizonyos feltételeket a mintavétel során nem tudtunk teljesíteni. Ezek közül a két legfontosabb: egy-egy kerületen belül az iskolák száma (kerületenként a tanulók száma megegyezik a KSH munkatársai által megadottal, de a minták száma esetenként kevesebb); a középfokú iskolák esetében az iskolatípusonkénti megoszlás.

A mintavétel ezen "hibája" tervezési hiányosságként is felróható, de megítélésünk szerint döntően a társadalmi változások következményei. Az iskolai önállóság (egyébként helyeselhető) növekedése esetünkben azt eredményezte, hogy néhány eredetileg tervezett iskola igazgatója mereven elzárkózott a vizsgálat szervezésétől és lebonyolításától. Az okok között leggyakrabban az iskolai rend és a tanítási fegyelem védelme, vagy a más iskolákban mért eredményekkel történő összehasonlíthatóságtól való félelem szerepelt, de az indoklás nélküli elutasítás sem volt ritka. Ezek a tények természetesen korlátozhatják eredményeink általánosíthatóságát, ezért ezt a faktort az adatok bemutatása és elemzése során következetesen szem előtt tartjuk.

---

*Likert, R.: The Method of Constructing of Attitude. New York. 1967.

Cseh-Szombathy L. - Ferge Zs.: A szociológiai felmérés módszerei. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1968.

Az eredeti munkatervben szerepel az adatgyűjtés, mint feladat a 10 éves (4. osztályos) tanulóknál is. Az adatfeldolgozás első fázisa (kódolás) után be kellett látnunk, hogy az általunk összeállított kérdőív az ilyen fiatal gyermekek számára megoldhatatlan feladatot jelent. A kérdezőbiztos jelenléte az információk hiányát nem pótolhatta.

A további táblázatokban az értékelési szempontoknak megfelelő abszolút és relatív (a teljes minta százalékában kifejezett) gyakoriságok szerepelnek. Az 1-6. és 9-es számmal jelölt kategóriák tartalma a következő:

Vezető állásúak: valamely gazdasági, közigazgatási, politikai, egészségügyi és oktatási intézmény szorosan vett vezetésébe tartozók. Ide soroljuk azokat is, akik az országos irányítási központokban legalább osztályvezetők. Ez a csoport a "lehetőségek hozzáférhetőségének hierarchiájában" a legkedvezőbb helyet foglalja el.

Szakértelmiségiek: a csoportba azokat a szülőket soroltuk, akiknél a különböző megszerzett felsőfokú diploma mellett nem található irányító-vezetői, hatalmi státusz.

Egyéb szellemi foglalkozásúak: nem rendelkeznek felsőfokú diplomával, irányító-vezetői, hatalmi pozícióval, de munkájukra az effektív fizikai munkavégzés sem jellemző.

A további három csoportban (4, 5, 6) a besorolás a munkajelleg-csoportok elnevezéséből értelemszerűen következik.

Egyéb, ismeretlen: e kategóriába kerültek azok, akiknél a szülők elhaltak vagy elváltak és így nincs adat róluk. Ugyancsak ebbe a csoportba soroltuk a különböző fegyveres testületeknél hivatásos szolgálatot teljesítőket a háztartásbelieket és a nyugdíjasokat.

A korábban már jelzett "információhiány" egyik indirekt bizonyítékának tekinthető, hogy még a felső tagozatos tanulók sem tudnak mindig kielégítő választ adni a szülők foglalkozására vonatkozó kérdésekre. A 9-es számmal jelölt egyéb, ismeretlen kategóriában a gyakoriságok várakozáson felül nagyok. Nem kizárt, hogy az így kialakított egyéb, ismeretlen csoport az 1-6. kategóriákba sorolható családfenntartót is tartalmaz. Ugyanis sem biológiailag (pl. nyugdíjas) sem pedig szociológiailag nem magyarázható a 15-16 % közötti átlagos relatív gyakoriság. A középiskolások esetében a 9-es kategóriába sorolhatók gyakorisága reálisnak tűnik, a hasonló témájú közleményekben közöltekkel megegyező.

A további értékelésben részben külön kell választanunk az általános és középiskolásoknál kapott eredményeket. Míg az általános iskolások csoportjainál az egyéb ismeretlen kategóriával együtt "visszakaptuk" a társadalmunk 80-as éveire jellemző több publikációban közölt rétegződését, a középiskolásoknál a kapott gyakoriságok eloszlása kissé ferde. Ez abból is ered, hogy a középfokú iskolatípus választása napjainkban Magyarországon nem kötelező, míg az általános iskola elvégzése igen, de az arányok hűen tükrözik az 1950-es és 1960-as évek hivatalos oktatáspolitikai elveit is. Vagyis azt a deklarált politikai célt, hogy a fizikai dolgozók gyermekeit előnybe részesítették a továbbtanulás során, ilyen módon biztosítva a "megbízható" káderutánpótlást. Érthető módon ezek a tanult fiatalok már a nagyobb gyakoriságuk következtében is gyakrabban kerültek "vezető" állásba (tehát nem fizikaiba), és most napjainkban már gyermekeik számára is vonzó célként fogalmazzák meg a közép- és felső-

fokú oktatásban való részvételt. Ez a hatás oly mértékben domináns, hogy a teljes mintára vonatkozó százalékos gyakoriságok (G oszlop) eloszlását is az 1-3-as kategóriák felé ferdíti.

Nem egészen analóg a helyzet, amennyiben a teljes mintát az anya foglalkozása szerint rendezzük (3. táblázat). A 9-es kategóriára vonatkozó korábbi megállapítások természetesen ebben az esetben igazak, de az 1-6-os számmal jelölt rétegek relatív gyakoriságban bizonyos mértékű kiegyenlítődés tapasztalható. Ez lényegében két tényezőre vezethető vissza. Magyarországon tradíciója van a "párválasztási hierarchiának". Jobb esetben az összekerülő párok iskolai végzettsége hasonló, de sokkal gyakoribb az a helyzet, amikor az anya az iskolázottsági hierarchia alacsonyabb fokán helyezkedik el. A vizsgált mintában a szakértelmiségi (2) és a szakmunkás (4) kategóriákban az anyák gyakorisága lényegesen nagyobb, mint abban az esetben, ha az apa foglalkozása a felosztás alapja.

A fentieknek látszólag ellentmond az az eredményünk, mely szerint a vizsgált gyermekek szülei között több anya tekinthető vezető állásúnak, mint apa. A különbség csupán 2-4 % közötti, de tény, hogy minden vizsgált alcsoportban /A-D/ értékelhető gyakorisággal kaptunk választ az anya vezető állású foglalkozására. Tény és való, hogy a korábbi megfogalmazásunk szerint el kell fogadni a válaszokat, hiszen a minősítési kritériumoknak a tartalmak megfelelnek. Csupán érdekességként említjük meg, hogy míg az apa esetében a vezető állás zömében a termelő szférában és az államigazgatásban jelent vezető beosztást, addig az anyák esetében a bölcsődevezető, óvodai vezető vagy a szolgáltató ipari középszintű vezetők gyakorisága volt a legnagyobb.

Megítélésünk szerint szükséges és egyben tanulságos is lenne egy olyan vizsgálat elkészítése, amelyben az egyes kategóriákon belüli minőségi különbségeket is tanulmányozhatnánk. Mintánk elemszáma ehhez pillanatnyilag nem elegendő, tehát a problémát csak jelezzük, de ezt a kérdést nyitva kell hagynunk. A lényeg pedig nem kevesebb, mint az, hogy hol is tart a 20. század végén a magyar társadalom fejlődése. Meggyőződésünk, hogy egy országos reprezentativitású minta feldolgozása után a fővárosinál kedvezőtlenebb helyzetről kellene beszámolnunk.

Míg az előző két felosztás az általános szociológiai vizsgálatok eredményeinek tanulmányozásakor kemény adatnak minősül, munkánk szempontjából elsősorban arra szolgálnak, hogy ha nem is teljes részletességgel, de jellemzzük adatmerítési bázisunkat.

Kérdéseink szempontjából, tehát a testnevelés, a sportolás, a felnövekvő generációk egészségnevelése stb. egyértelmű (ez nem tekinthető szakmai elfogultságnak), hogy a továbbiakat kell kemény adatnak tekintenünk. A 4. táblázatban összefoglalt eredmények lényegében arra világítanak rá, hogy a fővárosban milyen a presztízse az iskolai testnevelésnek a tantárgyak sorában. Az eredmény egyszerűen megdöbbentő! Ez a megfogalmazás nem a gyakorlatlan kutató rácsodálkozása ("aha-reakciója") az újra, vagy meglepőre. A kérdés (hipotézis) megfogalmazásával munkacsoportunk egyértelműen jelezte, hogy "tud" a problémáról, de a kapott gyakoriságok minden előzetes várakozást felülmúltak: egy kéthetes tanítási ciklusban minden testnevelés órát csak a vizsgált minta 28-42 %-ánál tartottak meg! Egy vagy két óra maradt el a minta 28-34 %-ánál. A többi adatot talán nem is érdemes ilyen módon kiemelni. Nem csupán azért mert a táblázatban számszerűen is szerepelnek, hanem azért, mert szinte már a komolytalanság határát súrolja az, hogy akár 3 testnevelés óra is elmaradhat a hatból. Érdemes lenne a naplókat is megtekinteni(!) mert fel sem téte-

lezhető, hogy a gyermekek egyöntetűen hazudnak, már csak azért sem mert a tantárgy a népszerűségi listán általában még mindig az elsők között szerepel. Lehet, hogy mégis van reális alapja annak, amikor az iskolák igazgatói, vagy éppen a testnevelő tanárok nem vállalják a külső vizsgálók jelenlétét és az azonosítás lehetőségét?

Az eredményt nem tekinthetjük véletlennek. Az sem tételezhető fel, hogy az iskolában minden tantárgy esetében hasonló a helyzet, hiszen ez megkérdőjelezné az alapvető iskolai feladatok megvalósítását is. Valószínűbb ok az, amiért a kérdést megfogalmaztuk. Budapesten a testnevelés iskolán belüli presztízse (nem az elvekben és a szólamokban) gyakorlatilag a nullával egyenlő. Mert ugye az is nehezen képzelhető el, hogy az óraelmaradások kizárólagos oka a nagyon ritka, rendkívüli iskolai szünet. Sokkal valószínűbb az, hogy a nem órarend szerinti iskolai feladatok teljesítésére sokkal alkalmasabb időpont a testnevelés óráé, mint például a magyaré, történelemé, a fizikáé és így tovább.

Eredményeinkből az is kiderül, hogy az állandó vagy a részlegesen felmentettek aránya is sok, hiszen a valamilyen okból gyógytestnevelésre utalt tanulókat a 9-es számmal jelölt kategóriába soroltuk, mint ahogy azokat is, akik valamilyen iskolai feladat teljesítése következtében nem vettek részt azon az órán, amelyet megtartottak. Ebben a csoportban a relatív gyakoriságok szintén nagyok, tehát még kevésbé érthető a sok elmaradt óra.

A fentiekben megfogalmazott vélemény élét nem tompítja az sem, hogy Budapesten számos más lehetőség is kínálkozik a testmozgásra, vagyis az iskolai testnevelés önkéntes pótlására. Az 5. táblázat alapján egyértelmű az is, hogy a válaszadók igyekeztek a valóságnál kedvezőbb képet kialakítani magukról. Az adatfeldolgozó joga, de egyben kötelessége is, a dilemmák esetében az állásfoglalás, a háttérinformációk felhasználásával a véleménynyilvánítás. A válaszadók jelentős hányada nem tesz különbséget a rendszertelen és a rendszeres fizikai aktivitás, a versenyszerű sportolás és a rekreációs célú testmozgás fogalmak tartalma között. A mintánkban a versenyszerűen sportoló fiatalok aránya 12-36 % közötti. Ez a minősítés, noha lényegesen több tartalommal bír, mint az "igen", "nem" válasz, a tevékenység minőségéről mégsem tájékoztatja a vizsgálót. Szükségszerűen ide kell sorolnunk minden olyan tanulót, aki rendelkezik "kék könyvvel", még akkor is, ha az igazolásán a pecsét és az aláírás az adatlap kitöltését megelőző napról tanúskodik. A kapott 12 százalékos gyakoriságot irreálisan kevésnek, a 36 %-osat (mint szélső értékeket) pedig egyértelműen túlzónak (bár úgy lenne, hogy a valóságot tükrözné ez az arány) ítéljük. Az objektív kontroll ebben az esetben is viszonylag könnyen előállítható. Amennyiben a kerületeknél nyilvántartott igazolt versenyzők (csak azokat akik még iskolai tanulók) és a Budapesten tanuló fiatalok számát egymáshoz viszonyítjuk, csak az éppen folyamatban lévő átigazolások számával lesz kevesebb a gyakoriság a valósnál.

A versenyszerűen sportolók csoportjában a sportágankénti rangsor felállítása nem lenne célszerű, hiszen a választható sportágakat a lakóhely és az iskola, valamint az egyesületek és a sportiskolák közötti távolság, a működő szakosztályok, de még a szülők anyagi helyzete is befolyásolja. Mindenesetre az elgondolkoztató, hogy az úgynevezett alapsportágak közül talán csak a sportjátékok együttes népszerűsége nem csökkent lényegesen a korábbiakhoz viszonyítva. Az "atléták", "tornászok" és az "úszók" gyakorisága a mintában kicsi. A sportágak népszerűségi listáján a különböző küzdő és önvédelmi sportok szerepelnek az első helyen. Ez a tény külön megérdemelne egy szociológiai vizs-

gálatot és érzésem szerint számos rejtett társadalmi összefüggésre derítene fényt.

A 6. táblázatban a versenyszerű sportolás (edzésre járás) kezdetét (életkor) megjelölő adatok foglaltuk össze. Ezen adatok, valamint az előzőekben bemutatott, e témakörben három lehetőség kiemelésére inspirálják a vizsgálót. A tanulók - már akik igazolt versenyzők - sportágválasztását a következő tényezőcsoportok határozzák meg (a felsoroltak közötti rangsor meghatározására eredményeink alapján nem vállalkozhatunk):

a) Az első csoportba sorolhatók azok a tényezők, amelyek a különböző sportágak kontinentális és világversenyein a magyar versenyzők eredményességével és elsősorban a műholdas TV-programok adásaival hozhatók összefüggésbe.

b) A második csoportba a szülők anyagi lehetőségeit, a szülői indíttatást és a lehető legkisebb távolságot (közlekedés) soroljuk. Körülményes ugyanis a Gazdagrétről vagy Pestlőrincről uszodába járni, vagy egy működő atlétikai szakosztályt megközelíteni. A 10-12 éves gyermekek önálló utazását pedig joggal nem feltételezhetjük.

c) A harmadik csoportot jelentik a testnevelők, barátok, testvérek motiváló hatásai. Itt azonban meg kell jegyezni, hogy míg korábban, az általunk vizsgált iskolák testnevelő tanárai többségükben valamelyik egyesületében vagy sportiskolában is edzősködtek, a személyi jövedelemadó bevezetése miatt (az adatfelvétel időpontjában már elfogadott törvény volt!) ettől a lehetőségtől a tanárok elálltak, és így a "direkt irányítás" szerepe markánsan csökkent.

A sportolás színtereire adott válaszok abszolút és relatív gyakorisága csoportonként a 7. táblázatban szerepel. A táblázat harmadik sorában feltüntetett adatok alapján "vélhető", hogy a lakótelepi sportegyesületek többet szerepelnek az utóbbi évek testneveléselméleti és sportpedagógiai szakirodalmában, mint a társadalom életében. Jelentőségük valójában olyan kicsi, hogy sokat foglalkozni velük nem is érdemes!

A legnagyobb gyakorisággal a "kötetlenül" megnevezés szerepel a válaszok között. Ez a kérdés a már korábban diszkutált kérdés egyik ellenőrzési lehetősége is egyben. Maga az elnevezés, de a tartalom is a sportolás lényegi kérdéseivel kerül ellentétbe. Bármelyik definíciót is vesszük alapul, mindegyikben lényegi momentum az, hogy a sportolás rendszeres, szervezett és célra irányított tevékenység. Tehát ismételten utalni kell rá, hogy a játék, a szórakozás, a rehabilitációs testmozgás stb. nem tekinthető sporttevékenységnek, legfeljebb csak mozgásos cselekvésnek, fizikai aktivitásnak.

Érdekes eredményünk az, hogy a sportegyesületek jelentik a fiatalok számára a legnagyobb vonzerőt, nagyobbat, mint pl. a DSK-k (diák sportkörök). A sportiskola megjelölés ilyen szempontból csak a harmadik helyen szerepel. Részben azért, mert az utóbbi 3-6 évben az egyesületi sportiskolák száma jelentősen csökkent, és Budapesten az egyik legnagyobb vonzerőt jelentő Központi Sportiskola szakosztályainak a száma is több, mint 1/3-dal kevesebb napjainkban, mint pl. 1985-ben. A csapatsportágakban az utánpótlás-nevelés éppen a nagyobb létszámok miatt "drága", finanszírozásukra nincs anyagi fedezet, pedig igény talán még több lenne rá, mint amennyi lehetőség pillanatnyilag a fiatalok rendelkezésére áll. Ezért is sajnálatos, hogy az iskolai diáksportegyesületek és sportkörök a megszűnt sportiskolák feladatait nem tudják, vagy nem akarják /??!/ felvállalni. Nem tartozik közvetlenül a témához, hiszen ezekről

adatot nem gyüjtöttünk, de talán másként kellene szervezni az iskolai sportot és az iskoláskorúak versenyeztetését!

A sportolás minőségével kapcsolatos kételyeinket támasztják alá a 8. táblázatban szereplő adatok. A csupán percekben mérhető sporttevékenység természetesen nem felel meg a definiciókból kivonatosan idézett kritériumnak sem, de ez az időtartam még a legcsekélyebb fiziológiai adaptáció kialakításához és/vagy szintentartáshoz sem elegendő! A gyakoriság (9. táblázat) és az időtartam ebben a tekintetben lényegi kérdés, noha tudjuk azt is, hogy önmagukban sem, de együttesen sem lehetnek meghatározók.

Az előző három táblázatban közöltek mintegy összefoglalását jelenti a 10. kérdésre adott válaszok gyakorisági eloszlása. A kérdőívek szerkesztésének egyik szakmai kritériuma a lényegre vonatkozó kérdések legalább kétszeres, de mindkét alkalommal "indirekt" megerősítése. Esetünkben a 7-9. táblázatban összefoglalt válaszoknak valamilyen módon összhangban kell lennie, a "Fizet-e a sportolásért?" kérdésre adott válaszok gyakoriságával /lásd: 10. táblázat/. Mintánkban, főleg az általános iskolások csoportjainál kapott arányok még csak megközelítően sem hasonlóak a korábbiakhoz és a "nem fizet" válaszok előfordulása mind a négy csoportban nagy. Valószínű, hogy az olyan eltérések mint például: a teljes minta 36 %-a sportol egyesületben vagy sportiskolában és ugyanezen minta 43 %-a fizet tagdíjat; vagy például a teljes minta 33 %-a sportol kötetlenül, de 41 %-a nem fizet a sportolásért, az ismerethiányra vezethetők vissza. Gondolhatunk itt arra, hogy a szülői befizetésekről a gyermekek nem tudnak, vagy a tagdíjfizetést a "csoporthoz tartozás árának" tekintik a válaszadók, és nem a sportolási lehetőség részbeni anyagi fedezetének stb.

A részletek taglalása helyett célszerűbb talán magát a kérdést minősíteni. Ez az adat önmagában, valamilyen validitással megállja a helyét, de az ellenőrző funkciója a gyakorlat próbáját ebben a mintában nem állta ki. A minta sajátosságait itt szükséges hangsúlyozni. Az iskolai tanulók egy jelentős többsége a felsorolt lehetőségek (alternatívák) tartalmát nem ismeri pontosan. A korábban már megfogalmazott bizonytalanságot jelentő tényezővel együttesen (az információk hiánya) a válaszok sok "ismeretlent" is tartalmaznak. A kérdőívek készítői és a kérdezőbiztosok is felnőttek, és a kérdőívek többsége is a felnőttek számára készül. Valószínű az, hogy ha nem csak a kérdőívkészítés "fogásait" és az elvárható szakmai tartalmat tartjuk szem előtt, erre a kérdésre is megbízható válaszokat kaptunk volna. Másként fogalmazva arról van szó, hogy a gyermek-válaszadók részére készített adatlapokon sokszor a legegyszerűbbnek tűnő kérdést sem lehet változtatás nélkül átvenni, hanem az életkori sajátosságokhoz gondosan adaptálni kell.

Adatlapunk következő kérdése az úszás "tudására" irányul. A 11. táblázatban szereplő gyakoriságok (igen, nem) alapján az igennel válaszolók aránya nagyon kedvező, lényegesen több, mint az országos átlag. Az úszástudás minőségéről azonban ezek az adatok nem adnak felvilágosítást (az okokat a táblázat lábjegyzetében jeleztük) és ezek együttes ismeretében a válaszok alapján a vízbiztonság nem minősíthető.

A 12. táblázatban a vizsgált általános iskolások eredményeinek (félévi vagy évvégi, az adatfelvétel időpontjától függően) átlagai és szórásai szerepelnek. Az átlagokat magunk állítottuk elő a válaszadók által közölt, tantárgyankénti érdemjegyek ismeretében. A táblázat elrendezésekor két rendező elvet követtünk:

1. A sportolás minősége,

2. Az apa foglalkozása.

A csoporton belüli variabilitás mérőszáma ebben az esetben, azon túlmenően, hogy lehetővé teszi az átlagok különbségeinek matematikai statisztikai elemzését, fokozott mértékben tekinthetők a heterogenitás jellemzőjének. Mivel a tanulmányi eredmény átlagai (mint alapadatok) a változók, a klasszikus statisztikai értelmezés szerint ez az adat, "középhibaként" minősíthető, annak ellenére, hogy előállításának a logikája esetünkben pontosan megegyezik a szórás algoritmusával. Az egyedi átlagok értelemszerüen 1,00 és 5,00 között változhatnak, korlátozott folytonossággal. A Gauss-eloszlás esetében az átlag ± 1 szórási tartomány az egyedi értékek 66 %-át foglalja magába, de ez esetben a szélső értékek relatív "közelsége" folytán a gyakoriság legalább 75 %. Az adatok elemzése mindkét képzeletbeli koordináta tengely (1-6. és 8., valamint A-C-ig) mentén elvégezhető. Amennyiben a sporttevékenység minősége a rendező elv, az állapítható meg, hogy a rendszeresen sportolók és a fizikailag aktív életmódot folytatók (de nem versenyzők) tanulmányi eredménye nagyon hasonló. Fogalmazhatunk úgy is, hogy a matematikai statisztikai értelmezés alapján azonos. A nemsportolók csoportjában (C oszlop) az átlagok az iskolai minősítési rendszer alapjáö is rosszabbak és a statisztikai elemzés után is kisebbek. A szórások szintén ebben a csoportban a legnagyobbak, tehát a nemsportolók csoportjában a tanulmányi eredmény átlagai között lényegesen nagyobb az egyénenkénti eltérés, mint a két aktív csoportban. Az abszolút értékek különbözősége ellenére (a leányok tanulmányi eredménye következetesen jobb, mint a fiúké) a leírt tendencia 5 %-os véletlen hiba szinten mindkét általános iskolás csoportban igazolható. A tanulók átlagos tanulmányi eredménye lényegesen összetettebb produktum, mintsem azt a sportolással, testmozgással direkt módon összefüggésbe hozhatnánk. Nem mondhatjuk azt, hogy az A és B csoport tanulmányi eredménye azért jobb szignifikánsan, mert ők aktív életmódot folytatnak. Az áttételes kapcsolat feltételezhető (pl. a rendszeres sportolással szükségszerűen együttjáró életvitel és napirendváltozás, a figyelem hatékonyabb koncentrációja stb.) ugyan, de ezek a hatások inkább csak "tankönyvi adatnak, hipotézisnek" tekinthetők, korrekt vizsgálattal a nullhipotézis tarthatóságát magyarországi mintán eddig még nem igazolták a pedagógia vagy a pszichológia szakemberei. Nem fogadható el azonban a nemsportolók "védekezése" sem! A "miért nem sportol?" kérdésre a C csoport tagjai több, mint 95 %-ban azt válaszolták, hogy "nincs rá idő, mert sokat kell tanulni"! A tanulmányi eredmények átlagaiban direkt módon a tanulásra fordított idő nem jelenik meg, csupán a tanulási folyamat eredményessége. Ez pedig nem igazolja a válaszadók állítását!

A függőleges tengely (az apa foglalkozása) mentén elemezve a csoportok átlagait és szórásait, a leányoknál és a fiúknál kapott eredmények még jobban elkülönülnek egymástól. Praktikusan megállapítható, hogy a leányok csoportjaiban a tanulmányi eredmény átlagai függetlenek az apa foglalkozásától és az A, B, és C csoportokon belül (!) statisztikailag egyforma.

A fiúk csoportjaiban más a helyzet. A segédmunkás és a betanított munkás apák gyermekeinek tanulmányi eredménye bizonyíthatóan gyengébb, mint a másik öt kategóriába soroltaké. A szórások alapján az is megállapítható, hogy ebben a két csoportban (5-ös és 6-os) is előfordulnak jól tanulók, de a gyengébbek eredménye és főleg gyakorisága a meghatározó.

A középiskolás leányok csoportjaiban nincs különbség a rendszeresen sportoló, a fizikailag aktívak és a nemsportolók tanulmányi eredményének átlagai között. A szórások és a szélső értékek együttes elemzése (Kolmogorov-Szmirnov-próba) alapján azonban az egyedi értékek eloszlása itt egyértelműen a jobb tanulmányi eredmény felé ferde. Az apa foglalkozásánál leírtakat támasztja alá az az eredményünk is, hogy a kétszempontú (korábban következetesen egy-egy szempont alapján elemeztük adatainkat) felosztás után a segédmunkás és a betanított munkás családfenntartók gyermekei ritkábban kerültek középfokú iskolába, vagy pedig a felvettek közül e két csoportból a lemorzsolódás nagyobb.

A tanulmányi eredmény e csoportban átlagosan jó, az apa foglalkozásától függő különbség, vagy tendencia sem a teljes minta egészére, sem pedig az alcsoportokra (A-C) vonatkozóan nem ismerhető fel.

A középiskolás fiúk csoportjaiban az átlagok kismértékben gyengébbek, mint a leányokéban. Statisztikai különbség a vízszintes tengely (A-C) mentén történő elemzés után csupán csak egy esetben észlelhető. A szakmunkás szülők gyermekeinek, akik saját megítélésük szerint nem sportolók, a tanulmányi átlaga szignifikánsan gyengébb, mint a másik két csoportba soroltaké. A szórás itt relatíve kicsi, amely alapján csúcsos normális eloszlásra következtethetünk.

Az apa foglalkozása szerinti bontásban ismételten a segédmunkás családfenntartók gyermekeinek az eredményei különülnek el a többiekétől, bár ebben a kategóriában a fiúk gyakorisága értékelhetően nagyobb, mint a leányoké. Az adatok többsége az elégséges és a közepes sávban helyezkedik el. Lényegében ez vonatkozik a nemsportolók csoportjából a szakmunkás apák gyermekeire is.

További információként megemlítjük azt az eredményünket is, amely az adatfeldolgozás egyik melléktermékének tekinthető. Ez pedig az évismétlők vagy pedig az elégtelen (félévkor) minősítésűek gyakorisága. Külön táblázatba rendezését ezen adatoknak azért nem tartjuk indokoltnak, mert az adatfelvétel több, mint egy iskolai évre kiterjedő folyamat volt. Például a szeptembertől decemberig felvett adatok esetében egy-egy elégtelen minősítés az előző fokozat megismétlését is jelenti egyben (tehát évismétlő), míg februártól márciusig terjedő időszakban nem vagy nem biztos.

Ilyen csoportosítás után is különbség feltételezhető (statisztikai elemzést nem végeztünk) a leányok és a fiúk vagy az általános iskolások és a középiskolások csoportjai között. A leányok csoportjaiban lényegesen kevesebb az évismétlő vagy az elégtelen (félévi) minősítéssel rendelkező tanuló. A gyakoriságok döntően az általános iskola felső tagozatában sűrűsödnek, a középfokú iskolás leányok között ilyen csupán 3 esetben fordult elő.

A fiúk csoportjaiban a tapasztalt gyakoriságok nagyobbak, mint a leányokéban (azonban a teljes mintára vonatkozó különbség nem nagyságrendi). Hasonlóság az, hogy a fiúk esetében is az általános iskolák felső tagozatosai között gyakoribb a nagyon gyenge tanulmányi eredmény. A középiskolába járóknál a gyakoriság kisebb ugyan, mint az általános iskolásokéban, de lényegesen nagyobb, mint a középfokú iskolás leányokéban.

Végezetül néhány gondolat a bemutatott eredmények kapcsán. Abból a tényből kiindulva, amelyet a 4. táblázatban bemutatott eredmények alapján megfogalmaztunk, egy-egy a vizsgálatunk szempontjából lényegi ellentmondás is megfogalmazható. Igaz, hogy a testnevelés és e fogalommal jelölt minden tevékenység presztízse a vizsgált iskolákban kicsi. A pedagógusok többsége vélhetően

úgy gondolkodik, mint a tanulók C csoportja (noha véleményüket csak indirekt úton hozzák a környezetük tudomására, hiszen sem a szakmai elfogultságot, sem pedig a hivatalosan deklarált elvekkel való szembehelyezkedést nem vállalják nyilvánosan): a testedzés, a versenysport, a rendszeres fizikai aktivitás a tanulásra fordítható időt csökkenti!

Az adataink ennek egyértelműen ellentmondanak, hiszen ha különbség van a tanulók tanulmányi eredménye között, akkor következetesen a nem sportolóké a gyengébb. A bemutatott minta ebben a tekintetben (sportol vagy nem sportol) egyértelműen random módon kiválasztottnak tekinthető. Tehát még az a "kényszer érv" sem hozható fel ezen álláspont védelmében, hogy valószínűen a C csoportba a tanulók képességei gyengébbek. Ilyen elemszámok mellett ennek statisztikai valószínűsége gyakorlatilag nulla. Nem marad más lehetőség, mint a meg nem fogalmazott, de a gyakorlatban alkalmazott álláspontot (véleményt) megalapozatlannak és hibásnak tekinteni, majd erről az érintettek nagy csoportját tájékoztatni és meggyőzni!

A lényegi momentum megítélésünk szerint nem is a sportolás és a tanulmányi eredmény közötti összefüggés.

Ha elfogadjuk azt, hogy az iskola feladata nem merülhet ki csupán az oktatásban, hanem a nevelési feladatok is hangsúlyosak, akkor ebben keresendő a szükségszerű tudatformálás fő támadáspontja. A nevelés fogalmában az egészségnevelés is nagyon lényeges komponens. Eredményeink alapján úgy néz ki, hogy ezt a feladatot az iskolák többsége a biológia tantárgy oktatásával megoldottnak és teljesítettnek tekinti. A tanulók egészségneveltségi szintje (életvitel, táplálkozási szokások, az aktív pihenés szokássá válása, tisztálkodás stb.), ha ilyen körülmények között a társadalom által jogosan megkívánt irányba változik, akkor ez a változás a pedagógusközösség együttes hatásai ellenére jön létre!

Megítélésünk szerint gyökeresen szakítani kellene azzal az évszázados szemlélettel, hogy az egészségnevelés primér és egyetlen kompetens területének a biológia („természetrajz", „egészségtan", „élővilág" stb.) tantárgyat tekinti a pedagógiai közvélemény meg a szülők csoportja is, a testnevelés pedig valamilyen rosszul értelmezett tradició szerint „fegyelmez" és „edzettséget" nyújt. Ideje lenne „humanizálni" az iskolai testnevelést és végre funkciójának teljes skáláját realizálni.

3. A humanizált testnevelés ötletétől az ötlet vitájáig

Végezetül tanulmányom befejezéseként szeretnék egy kissé szubjektívebb hangvételű, esszé-szerű ajánlást megfogalmazni. Több évtizedes szakmai tapasztalat és elméleti munkálkodás, valamint az itt közreadott kutatómunka alapján megkísérlem a szakma- és az érdeklődő közvélemény - szíves figyelmébe ajánlani azt, hogy az iskolai testnevelésben található - általam és mások által - vázolt anomáliák, konfliktusok, diszfunkciók meg egyéb nyavalyák orvoslásául csak az iskola teljes humanizálását tudom javasolni. Ez egy komplex problémakezelést takar, ami az iskolarendszer generális átalakítását jelentené. Ennek az „iskolai-rendszerváltásnak" a folyamányaként jelenhetne meg az új típusú testnevelés, nevezzük úgy, hogy: humanizált testnevelés. Nézzük meg mi is ez?

Ahhoz, hogy felvázoljuk a humanizált iskolai testnevelés lényegét előbb általában tisztáznunk kell mit értünk humanizált iskolán.

Manapság szinte gombamódra szaporodnak a különböző - "pártos", tehát politikai pártok koncepcióra szabott, vagy "párt semleges", az az független - jövőképek. Azonban csak elvétve találkozhatunk ezekben a modellekben a megújuló iskola élethű portréjával (legfeljebb a régi oktatási intézmények karikatúráját "skiccelik" fel egyesek, mivel "most már szabad"). Vagyis nincs egy új - valóban működő, sőt jól működő! - iskolaképünk.

Kiindulásul le kell szögeznünk: filozófiai-szociológiai megközelítésben szinte minden pedagógiai jelenség csak látszólagos autonómiával bír, valójában politikai-gazdasági tendenciák szövevényes hálójában vergődik, vagy ritkábban: virágzik.

Tudomásul kell vennünk, hogy minden olyan iskolateória, amely az iskolai jelenségeket önmagából akarja csak magyarázni, az kudarcra van ítélve. Gondoljuk csak meg, hogy olyan par excellence iskolai jelenségek, mint a tanterv, a rendtartás, a motiváció, az osztályzás stb. mennyire az adott társadalmi determináció szigorú szorításában létezhetnek csupán. A fennálló társadalmi rend egyértelműen szabályozza az iskola - és benne - az egyének mozgásterét. Egy tendenciózusan leegyszerűsített példával megvilágítva a statikus társadalmakban (pl. feudalizmus, totalitárius rendszerek, a volt "létező szocializmus" országaiban) az iskola - a pedagógiai alapelvekbe beágyazva - önállótlan, csak reprodukáló "szolgalelkű" egyéneket "gyárt", míg a dinamikusan fejlődő formációkban olyan személyiségvonások kialakítása kerül előtérbe, mint: az eredetiség, a függetlenség, a szabadon dönteni képes konstruktív gondolkodás stb. Az álszent, a valóság igazi természetét eltakaró, a nyilvánosságtól elzárkozó politikai struktúrák lebontásával előtérbe kerültek az önszerveződésre épülő mozgalmak, a demokratikusabb bázison nyugvó intézményrendszerek, melyek szükségszerűen kihatással vannak az iskolára is.

Magyarországon eddig a történelmi körülmények (politikai, szociális, geopolitikai, tradicionális stb.) hatására a magatartási és gondolkodási sztereotípiák az egyént állították a középpontba, az individuális sikereket preferálták, és erre nevelt az iskola is. A magányos egyéni csúcsteljesítmények domináltak - és még ma is meghatározók - a fizikai és a szellemi munkában egyaránt. Erre legjobb példa éppen a sport (a diáksport), ahol az individuális erőfeszítések látványos demonstrálása folyik, több mint egy évszázada. Ez a szemlélet nyilvánvalóan - sokszor észrevétlenül - beépült az iskolai testnevelés oktatásába, annak módszereibe, de talán még deklarált céljába is. Pedig közben változott a társadalmi paradigma és egyre inkább világos a fejlett országokban, hogy a társadalmi teljesítmény alapvetően az együttműködési (kooperációs) készségén alapszik. Az egyén kooperációs készségének magas foka azon túl, hogy társadalmi teljesítménytényező, jelentősen elősegíti a szociális integrációt is. Ha a nevelési eszmény a magányos teljesítményt szorgalmazza, akkor nem lehet csodálkozni azon, hogy az egyének minden konfliktusukat agresszív sémákban vezetik le, és növelik a társadalmi konfliktushelyzeteket szinte a robbanásig. Gondoljuk csak végig, milyen jól szolgálja (kiszolgálja!) ezt a koncepciót az alkalmazott testnevelés, ahol az individuális teljesítményt konkrétan a versengéshez (virtus), az agresszív metódusokhoz kötött, és a rekordok bűvöletében zajlik. Racionálisan elemezte-e már valaki azt, hogy az iskolai testnevelés egésze (tanterve, metodikája, tradíciója, tanított mesterségbeli fogásai stb.) alkalmas-e olyan rugalmas személyiségstruktúrák kialakítására, amelyekre szükségünk van és méginkább szükségünk lesz a jövőben?! Mert tudnunk kell: az egyének interperszonális kapcsolatának fejlettsége, a konfliktustűrő, de főleg konfliktuskezelő-képesség, a társas viselkedés kulturáltsága és hasonló tulajdonságok nélkül nem létezhet semmiféle társadal-

mi megújulás. Önzetlen, másokat szerető és a javukra munkálkodó, áldozatkész (altruista) embereszmény (életelv) szükséges a társas együttélés humanizálásához. Nem beszélve a magasabb munkakultúráról, az "intelligens", világszínvonalú, csúcstechnikai termékekről, melyek előállítása eleve igényli a belsővé vált, széles körű és dinamikus együttműködési képességet, illetve készséget. Vajon azok a testnevelési tartalmak, melyeket száz évekkel ezelőtt dolgoztak ki, megállják-e helyüket a mai világban is? Meglepő lenne. Attól tartok, hogy egy tüzetesebb vizsgálat könnyen kimutathatná az egyre tarthatatlanabb anomáliákat. Nem volt feladatunk ezt a vizsgálatot elvégezni, csupán jelezzük, hogy ez tovább már nem halasztható feladata a szakmának és kardinális problémát rejt magába, mivel az egész célrendszert érinti!

Ismeretes, hogy az egyének rugalmasságán kívül szükség van a szervezetek átalakulására is, ami viszont még sokkal nehezebb, mivel az intézmény ab ovo struktúraőrző, a személycseréktől függetlenül mereven megtartja funkcióit (ezt tapasztalja most saját bőrén az ország). Az iskola fokozottan ilyen merev, évszázados állapotokat konzerváló képződmény, mely átörökít szinte mindent, és mindig képes "megideológizálni" makacs ragaszkodását. Ez megint jól érezhető a testnevelés tantárgy elméletében és gyakorlatában, hiszen a század elejei metodikák döbbenetesen hasonló formákban ma is uralják a szakmát, anélkül, hogy valaki is végiggondolná mi változott céljában funkciójában, eszközeiben stb. Kilépve kissé egy tudományos jelentés formális keretéből, nem tudom megállni, hogy ne idézzem József Attilát, aki így ír: "őspatkány terjeszt itt kórt, a meg nem gondolt gondolat..." Vizsgálataim felszínes konkluziói is - hiszen a részletes elemzés még hátra van - arra ingereltek, hogy a testneveléstanítás "őspatkányainak" véljem: az elavult tanterveket, a tanmeneteket, a különböző "csodatévő" módszertani recepteket, misztifikált fogásokat, (balfogásokat?), melyeket állítólagosan "mágikus erejű" testnevelők hagyományoztak az utókorra, nekünk pedig "illik" követni. Nem lenne jobb "illetlenül", de végre szembenézni "őspatkányainkkal" és leszámolni azzal, ami elavult, éppen a szakma (a hivatás!) becsülete érdekében?!

Ha elfogadjuk, hogy a társadalmi megújhodáshoz új embereszményre - vagy ha úgy tetszik: emberigényre - van szükség, akkor nem nehéz belátni, hogy újra kell gondolnunk a testnevelés szerepét, helyét, feladatát. Az új technológiai "forradalmat" végrehajtani az újabb és újabb kihívásokat (pl. munkanélküliség, termékszerkezet-váltás stb.) kezelni a mai iskola által "előállított" önállótlan, szolgalelkű, önmagáért felelősséget nem érző és ráadásul fizikálisan leromlott állapotú személyiségekkel képtelenség! Ez az evidencia szintjén is belátható, de tudományosan igazolt tény. Ami a fizikai romlást, a szomatikus nevelés hiányát illeti ez direkt a hivatásunkat érintő probléma. Ezért a tragikus testkulturális állapotért - ha nem is kizárólag, de elsősorban - az iskolai testnevelés a felelős. Kérdés: van-e a feladat nagyságához méltó, átgondolt, újszerű koncepciónk? (Legalább elméletben, mert az megint más kérdés, hogy miként valósítható meg a "maradékelv" alapján "működő" (?) gyakorlatban). Felhívnám a figyelmet a majdan ezt kutató kollégának arra, hogy könnyebb helyzetben van, mint bárki más eddig, hiszen az általunk említett probléma lényegét, eddig igen kemény ideológiai ("egypárt-érdekű") kényszerek és tiltások tették hozzáférhetetlenné, illetve vizsgálhatatlanná.

Anélkül, hogy bonyolult összefüggéseibe beleártanám magam, csupán jelzésként kiemelem az iskolai testnevelés körében végzett kutatásaim azon konkluzióját, hogy a testnevelés, mint tantárgy igen gyakran a tanulók számára a sikertelenség, a kudarc élményét nyújtja, ami nem pusztán önbizalmukat csökkenti, de kihat a tárgyhoz - az egészséges életmódhoz, a rendszeres testgyakor-

láshoz - való viszonyukra is és sokszor egy életre elidegeníti őket az egésztől (mellesleg: ez a szomorú helyzet jellemző volt eddig az iskola egészére is, de itt és most bennünket csupán a testnevelés érdekel).

Azt is érdemes hangsúlyozni, hogy a ma iskolába járó generáción már akkor sem tudnánk segíteni, ha holnaptól új szellemű és optimális körülményekkel bíró testnevelést tudnánk bevezetni minden magyar iskolába. (Hol vagyunk ettől!?) A testneveléstanítás működészavarai hosszabb távon károsítják a fiatalságot és tartok tőle, hogy belátható időn belül nem tudunk változtatni (innoválni), így a testnevelés mai antihumánusnak mondható, de mégis makacsul védett módszerei igen nagy áldozatokat szednek majdan a következő generáció körében is. Gondoljunk csak bele például abba, hogy a mai iskolai hétköznapok a gyermekek elemi biológiai szükségleteit sem képesek kielégíteni. A mindennapos testneveléstől országos méretekben fényévnyi távolságban vagyunk, de még jószerével mozogni sem engedi a gyereket az iskola, hiszen tilos: szaladgálni, megfordulni, felállni, beszélni, segíteni a másoknak és így tovább. Csodálkozhatunk-e ezek után azon, hogy értéktorzulás áll be a gyermeknél, nevezetesen az a tévhit: nem érdemes mozogni!

Sorolhatnám a problémák egész arzenálját, melyet az iskola "termelt" ki főleg az utóbbi fél évszázadban (pl. egyenlőtlenség, szelekció, lemorzsolódás, tanulástól való elidegenedés, értéktorzulás, a társas együttélés elemi készségeinek kialakulatlansága stb.) de elég, ha összefoglalásul azt a tényt rögzítem: az iskola csak igen korlátozottan képes az ifjúság szocializációját megoldani. A sztálinista, "pártállami" iskolában a gyermek (a tanuló, az "emberanyag") pusztán csak mint a bürokratikus gépezet alkatrésze játszott szerepet (ő volt az iskoláért!), a személyiségfejlesztés így eleve háttérbe szorult. Ez fokozottan érvényesült a testnevelés tanításában is, melyet bírálni sem volt szabad, mert azt az "ellenség hangjaként" fogták fel és mellőzöttség, vagy eltávolítás járt érte. Ezzel szemben a hivatalos jelentésekben jól kozmetikázott statisztikák és áltudományos hivatkozások hozsannáztak a sikerektől, a „magasabbrendűségről" és így tovább.

Magyarországon a század egészét az jellemzi, hogy az iskolarendszer mereven elzárva funkcionált a nyugati világban végbement jelentős reformpedagógiai irányzatoktól. A tizes években szép reményekkel induló Nagy László-féle pedagógiai rendszer áldozatául esett a háborúnak és a "fehérterrornak", míg a negyvenes évek innovatív pedagógiai kísérletét (pl. Mérei F.) a "szocialista kultúrforradalom" gázolta el. Hiányoznak azóta is az épeszű és egzakt alapkutatások, melyek nem valamilyen egyoldalú értékrendszer mentén védik a fennállót és tudomány helyet apologetikát művelnek, hanem feltárják végre a valós problémákat és használható megoldásokat javasolnak. Ha lenne ilyen ajánlásunk - talán van is: fejek és fiókok mélyén - akkor is évtizedek kellenének a részleges elterjesztésükhöz, a gyakorlati funkcionálásukhoz. Ezzel szemben nemhogy alapkutatások nincsenek, de még a nemzetközi testnevelési szakirodalom nagyobb, jobbik részét sem ismerhette a szakma évtizedekig (csupán a szovjet és az NDK iskoláját és sportját magasztalta a hivatalos irodalom). Ahhoz, hogy a magyar iskolai testnevelés kilépjen ebből az egyre inkább ellehetetlenülő helyzetből, sürgősen szükséges lenne egy a szakma legjobbjai által végiggondolt, a külföldi pozitív tapasztalatokat okos elméletbe átültető koncepcióra, amely alkalmazható (már a jelenlegi körülmények között is!), fanítási stratégiát ad hosszabb távra, de ugyanakkor taktikusan meghatározza a testnevelőképzés és -továbbképzés irányát, a módszereket, a tárgyi és létesítményrendszert, az irányítást, és így tovább.

Ha ugyanis lassan, de végre megváltozik hazánkban az iskolai célrendszerben eddig uralkodó biflázásra alapozott, infantilis pedagógiai rendszereket előtérbe állító gyakorlat, és helyébe lép az emberi méltóságot tiszteletben tartó, az autonóm, demokratikus és szabadon gondolkodó személyiséget nevelő iskolarendszer, akkor a testnevelés anomáliái sokkal élesebben kirajzolódnak, és ha nem lesz képes változtatni betokosodott gyakorlatán, akkor könnyen a felszámolás veszélye fenyegetheti. Jobb elébe menni ennek és a kornak, az új társadalom által felvetett szocializációs funkciónak megfelelően humanizációs fordulatot szorgalmazni az iskolai testnevelés egészében. Vegyük észre, hogy a jelenlegi testnevelési órák - tisztelet a kivételnek - csak igen szűk korlátok között számolnak az emberi személyiséggel, mondjuk többnyire úgy, hogy az órán: legyen tiszta szerelésben, fehér zokniban, álljon sorba („ki a mellet, be a hasat"), legyen fegyelmezett, ugorjon, fusson, dobjon, ha éppen az a napi tantervi penzum, "álljon jól hozzá" a testneveléshez, ne kényeskedjen, "fogyjon le!", erősítsen, és főleg sportoljon, szerezzen dicsősséget az iskolának sőt: a hazának! Nem kell a tisztelt kollegáknak - ha esetleg olvassák - most rögtön felkapni a fejüket és renegátnak, eretneknek kikiáltani, inkább azt lecsillapodva tartsanak önvizsgálatot. Ugyanis a tudatosan (az esszé műfajához hűen) sarkított fogalmazás mögött könnyen lehetséges, hogy jócskán van igazság a leírtakban! Vajon testnevelésünk minden tekintetben a valós, emberi (humán) szükségletek és igények szolgálatában állt és áll? Nem lenne-e itt az ideje, hogy józanul átgondoljuk végre valahára szeretett szakmánk (hivatásunk) teljes vertikumát (vezetési módszereit, tartalmát és formáját, a testnevelő tanár és diák viszonyát, a taneszközöket, szakfelügyeletet stb.) és rendszerszemlélettel a lényeget kiemelve merjünk újítani, az "érte haragszom, nem ellene"-elv szellemében.

Hogy mi lenne ennek a "humanizált testnevelésnek" a centruma, a logikai és gyakorlati tengelye? Ez tényleg lényeges kérdés. De nem szeretnék rá „egyértelmű" választ adni több okból kifolyólag. Egyszer azért nem, mert távol áll tőlem a kioktató, "nagyokos" szerepkör, az a mentalitás, hogy most "én" megadom a bűvös receptet, amivel alkimista módon mindenből „aranyat" lehet csinálni. Meggyőződésem, hogy nincs is ilyen, mindent átfogóan gyógyító "panácea", különösen a pedagógiában, illetve a testnevelésben. Másodszor: ez összetett, sokténvezős választ igényel, amit csak csoportos, multilaterális módon lehetne megválaszolni. Harmadszor: nem ez volt a kutatás jelenlegi feladata, nem erre irányultak a kérdések. Negyedszer: ez nem "tárca szintű" elhatározás kérdése pusztán (bár az is, és sajnos annak is híján vagyunk egyenlőre), hanem kormányzati döntést igényel és főleg sok pénzt. Tovább nem is sorolnám a humanizált testnevelés lényegének korrekt vázolását akadályozó mozzanatok tömkelegét, egy biztos, hogy ez aktuális feladata az érintett szakembereknek. Jelezni szerettem volna csak a problémát, biztatni a minél előbbi kimunkálásra.

Egyetlen orientáló megjegyzés erejéig talán mégis bátorkodom arra felhívni a figyelmet, hogy ennek az új - nevezzük továbbra is humanizált testnevelésnek - a sine qua non-ja kell, hogy legyen: az egészség, az életreszólóan kialakított és készséggé tett testmozgás. Ez nem lehet vitás, hiszen ezek az értékek az emberiség fennmaradását hivatottak biztosítani, különösen akkor, amikor környezetünk rombolásában már globális méretű "technológiák" százait vetjük be, még békében is! Merjük kimondani végre, hogy a testnevelés egészségmegőrző, preventív és örömszerző funkciója mindennek felett áll, ez teszi értelmessé, ez adja majd vissza, kissé megtépázott presztízsét. És ez nem sportellenes szemlélet - mint, ahogy többször vádoltak! A sport fontos, de nem cél, hanem eszköz! Ha ezt nem értjük meg, és nem respektáljuk, úgy, tartok

tőle, hogy rövid időn belül sírba taszítjuk az iskolai testnevelést, mint tantárgyat, és ezzel a jövő generációjának testi fejlődését még annyira sem tudjuk elősegíteni, mint eddig.

Töprengjünk el ezen. Kutatásom kezdetén írtam és nyilatkoztam: nem "tudós" babérokra pályázom, nem disszertációt próbálok írni, hanem "csupán" hasznos szeretnék lenni. Úgy vélem munkám haszna - ha van ilyen - elsősorban a jobbító szándékú közös gondolkodás előmozdítása lehetne. Ezért kérem, hogy a "humanizált testnevelést" kihívásként kezelje a tisztelt olvasó és ne dobja rögtön a badarságok képzeletbeli kútjának mélyére, hanem vitatkozzon vele, írja meg véleményét, segítse elő a "meggondolt gondolat" által végre értelmessé tett testkultúra magyarországi fő- és mellék útvonalainak kijelölését. Ezt helyettünk nem végzi el senki. A tét pedig - minden pátosz nélkül - óriási: a nemzet jövője!

1. táblázat

A vizsgált személyek életkor és nem szerinti megoszlása

Leányok	Életkor (év)	Fiúk
190	11	207
200	12	212
196	13	208
180	14	203
766		830
236	15	322
208	16	293
183	17	393
101	18	100
728		957
1495		1787
	3281	

A kerületenkénti megoszlást megadtam az elemzésben. Az iskolánkénti feltüntetést vagy az igazgatók, vagy pedig a testnevelők kérték, hogy mellőzzük.

2. táblázat

A minta gyakorisági megoszlása az apa foglalkozása szerint

	A		B		C		D		E	F	G
	n	%	n	%	n	%	n	%	%	%	%
1	0	0	11	1,28	0	0	37	3,89	0	2,69	1,46
2	78	10,18	43	5,13	185	25,47	270	28,20	17,60	17,51	17,56
3	225	29,40	319	38,46	371	50,92	466	48,69	39,89	43,93	42,09
4	176	23,01	202	24,36	82	11,32	49	5,12	17,27	14,05	15,51
5	137	17,90	75	8,97	72	9,89	49	5,12	13,99	6,94	10,15
6	30	3,83	53	6,41	0	0	25	2,61	2,01	4,36	3,29
9	120	15,67	127	15,30	18	2,41	61	6,37	9,24	10,52	9,94

Jelölések: A=általános iskolás leányok,felső tagozat; B= általános iskolás fiúk,felső tagozat; C= középiskolás leányok; D= középiskolás fiúk; E= a leányok együtt; F= a fiúk együtt; G= a teljes minta (leányok és fiúk együtt); 1= vezető állású; 2= szakértelmiségi; 3= egyéb szellemi; 4= szakmunkás; 5= betanított munkás; 6= segédmunkás; 9= egyéb és ismeretlen.

3. táblázat

A minta gyakorisági megoszlása az anya foglalkozása szerint

	A		B		C		D		E	F	G
	n	%	n	%	n	%	n	%	%	%	%
1	10	1,31	42	5,06	39	5,36	98	10,24	3,28	7,83	5,76
2	132	17,23	74	8,92	194	26,65	270	28,21	21,82	19,25	20,42
3	92	12,01	170	20,48	175	24,04	269	28,11	17,87	24,57	21,52
4	337	43,99	362	43,61	233	32,01	148	15,46	38,15	28,54	32,92
5	31	4,05	32	3,86	0	0	12	1,28	2,07	2,46	2,29
6	10	1,31	31	3,73	10	1,37	49	5,10	1,34	4,48	3,04
9	154	20,10	119	14,34	77	10,57	111	11,60	15,46	12,87	14,05

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál.

4. táblázat

Hány testnevelés óra maradt el az utolsó két hétben?

	A		B		C		D		E	F	G
	n	%	n	%	n	%	n	%	%	%	%
1	235	30,68	255	30,72	165	22,67	221	23,09	26,77	26,64	26,70
2	102	13,32	53	6,39	10	1,37	49	5,12	7,50	7,51	6,62
3	10	1,31	0	0	0	0	0	0	0,67	0	0,30
4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	11	1,44	21	2,53	0	0	37	3,87	0,74	3,25	2,10
7	0	0	11	1,33	0	0	12	1,25	0	1,29	0,79
8	317	41,38	234	28,19	311	42,72	319	33,33	42,03	30,95	36,00
9	91	11,88	256	30,84	242	33,24	319	33,33	22,29	32,18	27,67

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál, ezen kívül. 1= egy óra maradt el; 2= két óra maradt el; 3= három óra maradt el; 4= négy óra maradt el; 5= mind elmaradt; 6= felmentett volt az adott időben, vagy az egész félévben felmentett; 7= nem volt jelen az órán; 8= minden órát megtartottak; 9= egyéb és ismeretlen.

5. táblázat

Sportol-e rendszeresen?

	A		B		C		D		E	F	G
	n	%	n	%	n	%	n	%	%	%	%
1	500	65,27	606	73,01	505	69,37	785	82,03	67,27	77,84	73,03
2	255	39,29	224	26,99	223	30,67	160	16,72	31,99	21,49	26,27
3	11	1,44	0	0	0	0	12	1,25	0,74	0,67	0,70

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál, ezen kívül 1= igen, 2= nem; 3= ismeretlen.

Ha rendszeresen sportol, milyen minőségben?

1	163	21,88	96	11,54	194	26,65	344	35,93	23,90	24,06	24,29
2	337	43,99	510	61,45	311	42,72	443	46,29	43,37	53,33	48,80

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál, ezen kívül 1= versenyszerűen, 2= nem versenyszerűen.
A százalékos gyakoriságok a teljes mintára vonatkoznak.

6. táblázat

Hány éves korában kezdte a versenyszerű sportolást (az edzések látogatását)?

5	6	7	8	9	10	11	12	13	
				LEÁNYOK					
20	10	47	19	25	79	67	51	39	n
5,60	2,80	13,17	5,32	7,00	22,13	18,77	14,29	10,92	%
				FIÚK					
21	29	28	38	27	149	78	41	29	n
4,77	6,59	6,36	8,64	6,14	33,86	17,73	9,32	6,59	%

A táblázatban a kis gyakoriság miatt csak a teljes mintára vonatkozó elemszámok és százalékos megoszlások szerepelnek.

7. táblázat

Ha rendszeresen sportol, milyen keretek között?

	A		B		C		D		E	F	G
	n	%	n	%	n	%	n	%	%	%	%
1	112	22,45	117	19,31	107	21,15	159	20,31	21,79	19,84	20,66
2	111	22,20	21	3,47	115	30,69	135	17,20	26,47	11,21	17,61
3	0	0	11	1,82	0	0	0	0	0	0,79	0,46
4	51	10,20	20	3,30	58	11,49	12	1,53	10,85	2,30	5,58
5	153	30,60	308	50,88	126	24,95	196	24,97	27,76	36,23	32,68
6	31	6,12	85	14,03	49	9,70	196	24,97	7,96	20,20	15,07
9	42	8,40	44	7,26	10	1,98	87	11,08	5,17	9,42	7,64

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál, ezen kívül A - G-ig, mint az apánál leírtak; 1= sportegyesületben; 2= DSK-ban; 3= lakótelepi sportegyesületben; 4= művelődési házban; 5= kötetlenül; 6= sportiskolában; 9= egyéb és ismeretlen.

8. táblázat

Ha rendszeresen sportol, mennyi időt fordít rá alkalmanként?

	A		B		C		D		E	F	G
	n	%	n	%	n	%	n	%	%	%	%
1	0	0	10	1,65	10	1,98	12	1,53	1,00	1,58	1,34
2	20	4,00	11	1,82	49	9,70	37	4,71	6,87	3,54	4,88
3	10	2,00	21	3,47	39	7,72	37	4,71	4,88	4,17	4,47
4	31	6,20	43	7,10	29	5,74	12	1,53	5,97	3,95	4,80
5	112	22,40	170	28,05	58	11,49	49	6,24	16,92	15,47	16,24
6	143	28,60	159	26,24	175	34,65	429	54,65	31,64	42,27	37,81
7	184	36,80	191	31,52	145	28,71	209	26,62	32,74	28,76	30,43

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál, ezen kívül: 1= 5 és 10 perc között; 2= 11 és 20 perc között; 3= 21 és 30 perc között; 4= 31 és 40 perc között; 5= 41 perc és 1 óra között; 6= 1 óra és 1,5 óra között; 7= több, mint 2 órát.

Hetente hány alkalommal sportol?

9. táblázat

	A		B		C		D		E	F	G
	n	%	n	%	n	%	n	%	%	%	%
1	82	16,40	32	5,28	107	21,19	98	12,48	18,18	9,35	23,96
2	224	44,80	181	29,87	223	44,16	172	21,91	44,48	25,38	33,39
3	71	14,20	149	24,59	108	21,39	196	24,97	17,81	24,80	21,87
4	123	24,60	244	40,26	67	13,27	319	40,64	18,91	40,47	31,43

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál, ezen kívül: 1= hetente egyszer; 2= hetente kétszer; 3= hetente háromszor; 4= hetente háromnál többször.

10. táblázat

Fizet-e a sportolásért?

	A		B		C		D		E	F	G
	n	%	n	%	n	%	n	%	%	%	%
1	122	24,40	181	29,87	233	46,14	503	64,06	35,32	49,17	43,36
2	102	20,40	85	14,03	29	5,74	12	1,53	13,03	6,97	9,52
3	20	4,00	11	1,82	10	1,98	13	1,66	2,99	1,73	2,25
4	31	6,20	32	5,28	19	3,76	0	0	4,98	2,30	3,42
5	225	45,00	297	49,01	214	42,38	257	32,74	43,68	39,83	41,44

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál, ezen kívül: 1= tagdíjat fizet; 2= tanfolyami díjat fizet; 3= bérletet vesz; 4= egyéb és ismeretlen; 5= nem fizet.

11. táblázat

Tud-e úszni?

	A		B		C		D		E	F	G
	n	%	n	%	n	%	n	%	%	%	%
1	593	77,42	702	84,58	612	84,07	859	89,76	80,66	87,35	84,30
2	173	22,58	128	15,42	116	15,93	98	10,24	19,34	12,65	15,70

Jelölések: Ua. mint a 2. táblázatnál, ezen kívül: 1= igen; 2= nem.

Az adatok az úsznitudás minőségéről nem adnak információt. A válaszadók több, mint fele magától, barátoktató vagy a szülőktől tanult meg úszni.

12. táblázat

A tanulmányi eredmény átlagai és szórásai az apa foglalkozása és a sportolás minősége szerint kialakított csoportoknál
Általános iskola felső tagozat, leányok

	A		B		C	
	$\bar{x}$	s	x	s	$\bar{x}$	s
1	0	0	4,09	0,38	0	0
2	4,03	0,32	4,46	0,35	0	0
3	3,97	0,31	4,00	0,22	3,30	0,29
4	3,65	0,38	3,78	0,42	3,32	0,41
5	0	0	0	0	3,17	0,45
6	0	0	4,12	0,33	0	0
8	4,31	0,33	3,89	0,26	3,27	0,39
Általános iskola felső tagozat, fiúk						
1	0	0	3,95	0,27	0	0
2	3,57	0,25	4,01	0,37	4,20	0,28
3	0	0	3,60	0,23	3,41	0,10
4	3,26	0,16	3,15	0,21	3,13	0,20
5	0	0	2,80	0,31	2,21	0,21
6	0	0	3,10	0,24	3,41	0,22
8	3,55	0,27	3,44	0,21	2,31	0,18

Jelölések: A= versenyszerűen sportol; B= nem versenyszerűen sportol; C= nem sportol; 1= vezető állású; 2= szakértelmiségi; 3= egyéb szellemi; 4= szakmunkás; 5= betanított munkás; 6= segédmunkás; 8= egyéb és ismeretlen.

13. táblázat

A tanulmányi eredmény átlagai és szórásai az apa foglalkozása és a sportolás minősége szerint kialakított csoportoknál
Középiskolás leányok

	A		B		C	
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
1	4,32	0,16	0	0	4,49	0,25
2	4,36	0,14	4,22	0,29	4,08	0,33
3	4,30	0,15	4,37	0,23	4,23	0,18
4	4,14	0,13	4,39	0,15	4,33	0,19
5	0	0	0	0	0	0
6	0	0	4,20	0,38	0	0
8	4,00	0,22	4,17	0,25	4,38	0,23
Középiskolás fiúk						
1	3,83	0,21	4,18	0,28	4,21	0,14
2	3,89	0,23	4,03	0,30	4,13	0,12
3	4,16	0,09	3,93	0,25	4,02	0,20
4	3,83	0,11	3,92	0,18	2,79	0,28
5	0	0	4,14	0,23	0	0
6	2,95	0,21	2,41	0,20	2,51	0,14
8	3,80	0,13	3,75	0,26	3,91	0,23

Jelölések: Ua. mint a 12. táblázatnál.

1. melléklet

Testnevelési Főiskola

Azonosítási szám: 1-5

Az iskola neve: 6-7

1. A KÉRDEZETT neve:
(férfi 1), nő (2) 8

milyen osztályba jár
(tagozat, szakma) 9-10

hányadikos (húzza alá)
(válasz: elsős (1), másodikos (2),
harmadikos (3), negyedikes (4),
ötödikes (5), hatodikos (6), hete-
dikes (7), nyolcadikos (8). 11

születési év: 19.... hó..... nap..... 12-13

születésedkor mi volt szüleid állandó lakhelye 14
(válasz: Budapest (1), megyeszékhely (2),
egyéb város (3), község, falu (4), tanya (5)

jelenleg hol lakik
(válasz: szüleinél (1), kollégiumban (2), 15
rokonnál (3), albérletben (4), egyéb helyen (5)

az iskola székhelyén lakik-e:
(válasz: igen, helyben lakó (1) nem, bejáró (2) 16

2. A SZÜLŐK jelenlegi állandó lakhelye
(válasz: Budapest (1), megyeszékhely (2), 17
egyéb város (3), község, falu (4), tanya (5)

jelenlegi családi állapota: 18
(válasz: együtt élnek (1), külön élnek (2)
meghalt apa (3), meghalt anya (4), sohasem éltek
együtt (5), egyéb (6)

ki a gondviselőd:
(válasz: apa (1), anya (2), nevelőapa (3),
nevelőanya (4), rokon (5), nevelőszülő (6) 19
állami gondozott (7), egyéb (8)

APA vagy gondviselő születési éve: 19..... 20-21

foglalkozása jelenleg: 22-23

legmagasabb iskolai végzettsége:
(válasz: nyolc általánosnál kevesebb (1), 24
nyolc általános (2), szakmunkásképző (3),
gimnázium (4), szakközépiskola, technikum (5),
főiskola, felsőfokú technikum (6), egyetem (7)

ANYA születési éve: 19.... 25-26

foglalkozása jelenleg: 27-28

legmagasabb iskolai végzettsége:
(válasz: lásd mint az APÁNÁL) 29

3. Szereted-e a testnevelés órát?
(válasz: igen (1), nem (2), felmentett vagyok (3), 30
egyéb (8), mégpedig,

kérlek indokold meg válaszodat: (miért szereted, vagy
miért nem szereted?) 31-32

4. Sorold fel, hogy mit csináltok leggyakrabban a testnevelés 33-34
órákon? 35-36
37-38

5. Ird le röviden, hogy mit csinálnál legszívesebben a testnevelés órákon, ha rajtad múlna: 39-40

6. Sorold fel, hogy milyen játékokat, gyakorlatokat szeretsz
az órákon? 41-42

miért szereted ezeket? 43-44

7. Most sorold fel azokat a játékokat és gyakorlatokat, ame- 45-46
lyeket nem szeretsz csinálni. 47-48

miért nem szereted ezeket? 49-50

51-52

8. A legutóbbi két hétben minden testnevelés órát megtartottatok-e, vagy volt ami elmaradt?
(Válasz: egy óra elmaradt (1), két óra elmaradt (2), három 53
óra elmaradt (3), négy óra elmaradt (4), minden óra elmaradt (5), felmentett vagyok (6), nem voltam iskolában a kérdéses időben (7), egyéb (8)

9. Sportolsz-e, vagy testmozgást végzel-e tanórán kívül?
igen (1), nem (2) 54

Ha igen, mit? 55-56

milyen formában (válasz: versenyszerűen (1), nem verseny-
szerűen (2) 57

hetente hány alkalommal
(válasz: hetente egyszer (1), hetente kétszer (2), hetente 58
háromszor (3), hetente négyszer v. többször (4)

egy-egy alkalommal körülbelül mennyi ideig sportolsz? (válasz: 5-10 percet (1), 11-20 percet (2), 21-30 percet (4), 41-60 percet (5) kb. másfél órát (6), két órát, vagy többet (7)

59

hol, milyen keretek közt sportolsz? (válasz: versenysporttal foglalkozó egyesületben (1), diák sportegyesületben (2), lakótelepi egyesületben (3), művelődési ház, szabadidő-központ, munkaközösség szervezésében (4), barátokkal, haverokkal, lakótelepi, iskolai pályákon, játszótereken (5), sportiskola (6), egyéb (8)

60

fizetsz-e a sportolásért? (válasz: igen, tagdíjat (1), igen tanfolyami költséget (2), igen, bérleti díjat (3), igen, egyéb költséget (4), nem (5)

61

ha nem sportolsz, miért?

62-63

64-65

tudsz-e úszni? (válasz: igen (1), nem (2)

66

HA IGEN, milyen keretek közt tanultál meg? (válasz: egyesületi úszótanfolyamon (1), iskolában (2), művelődési ház, szabadidőközponti úszótanfolyamon (3), GMK és egyéb tanfolyamon (4), nyári táborban (5), szülők, ismerős, testvér tanított (6), magamtól (7), egyéb (8)

67

Az előző év végén hányasod volt?

matematikából

68

magyar irodalom

69

magyar nyelvtan

70

történelem

71

fizika

72

biológia

73

kémia

74

orosz

75

egyéb idegen nyelv

76

testnevelés

77

(válasz: elégtelen (1), elégséges (2), közepes (3), jó (4), jeles (5) kitűnő (6)

Az előző év végi tanulmányi átlagod? 78

(válasz: elégtelen (1), elégséges (2), közepes (3), jó (4), jeles (5), kitűnő (6)

Ha versenyszerűen sportolsz, hány éves korod óta? 79-80

TAKÁCS, Ferenc

The teaching of Physical Education at school as reflected in sociology

/The analysis and morals of an empirical research/

As a part of an extensive empirical, sociological investigation, the study summarizes the different opinions in connection with the teaching of physical education in Hungarian schools. The opening chapter starting from general schools sociology, researches the outlining of the basis of physical educational sociology as the empirical foundation of the social examinations of teaching physical education at school. We get a brief survey of the changing character of the school. /e.g. Prussian, Anglosaxon, educational school etc./ and of their effects on physical education. The second chapter shows the concrete research itself, having been done among students of school in Budapest, on the basis of a representative sample. The examination made by filling in questionnaries analyses the attitude of students towards physical education and gives their opinions about physical education lessons in 13 tables. The last chapter states the essence of "humanized physical education", as a synthesis of the results, thus inducing the researches to debate.

ТАРАЧ Ференц

Школьная физическая культура в Венгрии в свете социологии /оценка и выводы эмпирического исследования/

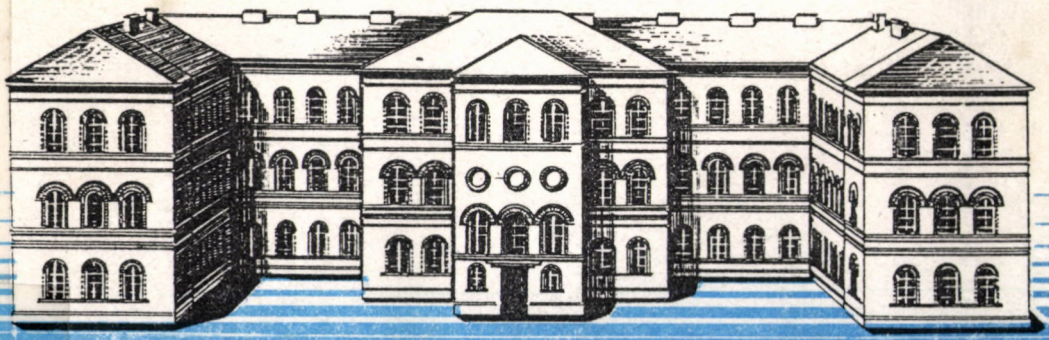
Являясь частью многостороннего эмпирического социологического исследования настоящая статья суммирует мнения о школьной физической культуре в Венгрии. Во вводной части автор - исходя из всеобщей школьной социологии добирается до очерчивании основ социологии физкультуры, таким образом закладывая теоретические основы для социологических исследований по школьной физической культуре. Он представляет краткий обзор изменения характера школы /напр. прусский, англосаксонский характер воспитания и т.д./, а также влияния этого изменения на физическую культуру. Вторая часть статьи показывает конкретный процесс исследования, проведенного на представительной выборке среди учеников в различных школах Будапешта. Исследование проводилось анкетным методом и в основном анализирует отношение учеников к физкультуре и представляет в 13 таблицах их мнения о занятиях по физической культуре. В закончительной части в качестве синтеза полученных результатов автор излагает сущность т.н. "гуманизированной физкультуры", этим одновременно заставляя читателей к спору.

TESTNEVELÉSI EGYETEM Könyvtára

Ár: 45.- Ft.

TF
1925

a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei



Budapest
1991/3

TF kön, vtära Bp.
80-577
1992 VII 16
10-105



2009 - I



a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei



Budapest

1991/3

A szerkesztőbizottság tagjai:

DUBECZ József, dr. GOMBOCZ János, KRASOVEC Ferenc, dr. KUDAR Katalin, dr. MILTÉNYI Márta, NAGYNÉ dr. KOVÁCS Ildikó, dr. OROSZ Pál, PÉNZES Margit, SCHULEK Ágoston, SZÉCSÉNYINÉ dr. FEKETE Irén, dr. TAKÁCS Ferenc

A szerkesztőbizottság elnöke:

dr. TIHANYI József

10.105

TESTNEVELÉSI EGYETEM Könyvtára

Szerkesztő:

dr. MAKKÁR Márta

Olvasószerkesztő:

dr. RADNÓTI Róbert

Szerkesztőség: 1123. Budapest, Alkotás u. 44.

A kötet szerzői:
Dr. ARDAY László egyetemi docens, dr. BARABÁS Anikó tudományos munkatárs, CHO Hyun-Ik egyetemi docens (Dankook Egyetem, Korea), FÖLDESINÉ dr. SZABÓ Gyöngyi egyetemi tanár, GÖLTL Béláné egyetemi adjunktus, HAGTVET, Knut A. egyetemi tanár (Bergeni Egyetem, Norvégia), dr. KUDAR Katalin egyetemi adjunktus, dr. KUN László egyetemi docens, dr. LACZKÓ MAGYAR György testnevelő tanár (Bp.), LÉNÁRT Ágota tudományos munkatárs, dr. MÓNUS András minisztériumi főtanácsos (OTSH), dr. RIGLER Endre egyetemi docens, dr. SIPOS Kornél tudományos főmunkatárs, SZABÓ Lajos igazgató (Sportmúzeum), SENUSSI Ali M. SENUSSI testnevelő tanár (Líbia), TÓTH László egyetemi hallgató, VAS Erika egyetemi hallgató.

A fedéllapot MOLNÁR Ottó tervezte.
ISSN 0866-2401

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei előfizethetők a szerkesztőség címén, ahol egyes korábban megjelent számok is megvásárolhatók.

Kiadja a Magyar Testnevelési Egyetem, 1123 Budapest
Alkotás u. 44.

A kiadásért felel a Magyar Testnevelési Egyetem rektora.
Készült a Magyar Testnevelési Egyetem sokszorosítójában.
Terjedelem: 19,98 A/5 ív.

TARTALOM

SENUSSI Ali M. SENUSSI - RIGLER Endre: Arab és magyar fiatalok kondicionális képességeinek összehasonlító vizsgálata 9

LACZKÓ MAGYAR György: A súlyos mozgásfogyatékosok kondicionálásának módszertani alapjai 35

VAS Erika: A mozgásvégrehajtás biztonságának vizsgálata ifjúsági röplabdázók nyitása példáján 57

TÓTH László: A pszichotóniás edzés hatásának vizsgálata az atlétikai pályán és labóratóriumi körülmények között 77

ARDAY László: Koncepcióváltás az iskolai testnevelésben (vitaanyag) 93

MŰHELY-TÁJÉKOZTATÁS

KUN László: Egyetemes testnevelés- és sporttörténet. (Kandidátusi értekezés tézisei) 107

HAGTVET, Knut A. - SIPOS Kornél: A vizsgaszorongás. Egy helyzetspecifikus fogalom - széles körű lehetőségekkel 117

CHO Hyun-Ik: A zene, mint stresszkezelési módszer atléták számára 123

MÓNUS András: Néhány sportszakkifejezés fogalmi meghatározása 135

BESZÁMOLÓK

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi: A Nemzetközi Sportszociológia Társaság XII. Szemináriuma (Tallin, 1991. június 26-29.) 141

GÖLTL Béláné: A IV. aerobic világtalálkozó. (Bormio, 1991. augusztus 24. - szeptember 1.) 143

LÉNÁRT Ágota - KUDAR Katalin: A VII. Európai Sportpszichológiai Kongresszus (Köln, 1991. szeptember 10-15.) 151

BARABÁS Anikó: A XVI. Gyermek-munkaélettani kongresszus (Clermont-Ferrand, 1991. szeptember 15-20.) 157

ARDAY László: Az Európai Testnevelési Egyesületek II. Fóruma (Madrid, 1991. október 25-27.) 161

MELLÉKLET

SZABÓ Lajos (összeáll.) A Magyar Testnevelési Egyetem oktatóinak-kutatóinak publikációi 1986-1990

CONTENTS

SENUSSI Ali M., SENUSSI-RIGLER, Endre: The conditional abilities of Arabian and Hungarian juvenile (A comparative study) 9

LACZKÓ MAGYAR, György: Methodologic bases of conditioning the serious cases of physically handicapped persons 35

VAS, Erika: Examining the security of motion-performance in serving at young volleyball players 57

TÓTH, László: Examining the effect of psychotonic training in the track and field course and in laboratory circumstances 77

ARDAY, László: Conception change in teaching physical education at schools (Discussion material) 93

INFORMATION

KUN, László: Universal physical education and sports history (Candidate's thesis) 107

HAGTVET, Knut A. - SIPOS, Kornél: Test Anxiety (a situation - specific construct with a wide potential) 117

CHO Hyun-Ik: The music as stress-handling method for athletes 123

MÓNUS, András: Conceptual determination of some sports technical-expressions 135

REPORTS

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi: 12th Seminary of the International Sportsociologic Society (Tallin, June 26-29, 1991.) 141

GÖLTL, Béláné: 4th Aerobic World Meeting (Bormio, Aug. 24- Sept. 1., 1991) 143

LÉNÁRT, Ágota - KUDAR, Katalin: 7th European Sportpsychologic Congress (Cologne, Sept. 10-15., 1991.) 151

BARABÁS, Anikó: 14th Child-labour physiological Congress (Clermont-Ferrand, Sept. 15-20., 1991) 157

ARDAY, László: 2nd Forum of the European Physical Education Unions (Madrid, October 25-27, 1991) 161

SUPPLEMENT

SZABÓ, Lajos (compiled): The bibliography of the teachers and researchers of the Hungarian University of Physical Education (1986-1990)

INHALT

SENUSSI, Ali M. Senussi-RIGLER Endre: Vergleichende Analyse der konditionellen Fähigkeiten von arabischen und ungarischen Jugendlichen 9

LACZKÓ MAGYAR György: Methodische Grunde der Konditionierung von schweren Bewegungsbehinderten 35

VAS Erika: Die Untersuchung der Sicherheit der Bewegungsdurchführung am Beispiel der Öffnung von Volleyballspielern - Junioren 57

TÓTH László: Die Untersuchung der Wirkung des psychotonischen Trainings auf dem Athletikplatz und unter laboratorischen Umständen 77

ARDAY László: Konzeptionwechsel bei der Körpererziehung in der Schule (Diskussionsmaterial) 93

INFORMATION

KUN László: Allgemeine Körpererziehung und Sportgeschichte (Thesen der Kandidatenarbeit) 107

HAGTVET, Knut A. - SIPOS Kornél: Die Prüfungsangst (ein situationspezifischer Begriff mit breiten Möglichkeiten) 117

CHO HYUN-Ik: Die Musik als Methode gegen Stre3 für Leichtathleten 123

MÓNUS András: Die begriffliche Bestimmung einiger Sportfachausdrücke 135

BERICHTE

FÖLDESINÉ SZABÓ Gyöngyi: XII. Seminar der Internationalen Sportsoziologischen Gesellschaft (Tallin, 26 - 29. Juni 1991.) 141

GÖLTL Béláné: IV. Internationales Aerobic Welttreffen (Bormio, 24. Aug.-1. Sept. 1991.) 143

LÉNÁRT Ágota - KUDAR Katalin: VII. Europäischer Kongress für Sportpsychologie (Köln, 10-15. Sept. 1991.) 151

BARABÁS Anikó: XVI. Kinder-Arbeitsphysiologischer Kongress (Clermont - Ferrand, 15-20. Sept. 1991.) 157

ARDAY László: II. Forum der Europäischen Sportvereine für Körpererziehung (Madrid, 25-27. Okt. 1991.) 161

BEILAGE

SZABÓ Lajos (Zusammensteller): Publikationen der Lehrer und Forscher der Ungarischen Universität für Körperkultur von 1986 bis 1990

Senussi Ali M. Senussi - Rigler Endre

Arab és magyar fiatalok kondicionális képességeinek összehasonlító vizsgálata

1. Bevezető gondolatok, kutatási előzmények

A testnevelés- és sporttudományok két integratív részterülete a testneveléselmélet és az edzéselmélet meghatározó jelentőséget tulajdonítanak a kondicionális képességeknek. Az elnevezésben egyrészt a kondició szerepel, ami a mozgás (pontosabban a mozgásos teljesítmény) előfeltételére utal, ugyanakkor a megnevezésben a képességek által megteremthető, növelhető testi erőnlét, a kondíció színvonala is kifejeződik.

A sportbeli képességek szerepének hangsúlyozása mindig valamilyen mozgáshoz, mozgásfeladathoz kötött. Amennyiben mozgásunkkal külső ellenállást, erőhatást kívánunk legyőzni, úgy az erőkifejtés képességét, ha a mozgást minél nagyobb sebességre törekedve végezzük, úgy a gyorsaság képességét, míg a tartós igénybevétel esetében az állóképességet találjuk a háttérben. Tekintettel arra, hogy a kondicionális képességeinket úgy értelmezzük, mint a mozgást végző képességünk energetikai bázisait, indokoltnak véltük összehasonlító vizsgálatunk központi problémájának ezen képességek megnyilvánulását, a képességszínvonal alakulását választani.

A tesztelmélet alapján ismert, hogy a képességek (s így a fizikum állapotát kifejező képességek) színvonalára leginkább a teszteredményekből következtethetünk. Ezért a fent említett kondicionális képességek alakulását, évenkénti átlagos változását a mozgásos feladatokban nyújtott teljesítményekkel elégséges biztonsággal, jól jellemezhetjük. /14/ Arra azonban tekintettel kell lennünk, hogy a próbafeladat minél kevésbé legyen technikaigényes, hiszen különben az mind inkább egy fajta tanultsági fokot, jártasságot fejez ki. Ugyancsak ismeretes, hogy a képességekben kifejeződő potenciálitás szoros kapcsolatba hozható a testalkati jellegekben kifejeződő struktúrával, továbbá a környezeti hatások rendszerével, amelyek a mozgásos életmód, a családi hagyományok és - fiatalok esetében például az iskola - befolyásoló szerepével hozható kapcsolatba.

(*Megjegyzés*: A testalkat és az antropometriai jellegek alakulásából, majd a két népességet jellemző változások összehasonlításából született eredményeinket egy másik munkában ismertetjük. /23/)

A kondicionális képességek - döntően az erőkifejtések - területén, izgalmas alapkérdés a kapacitás és megvalósítás problémája. /19/ A motoros

tesztek révén ugyanis döntően a kapacitást kívánjuk vizsgálni. A végrehajtás technikájától függő realizálás azonban erre épül és lényegesen közelebb van a tényleges teljesítményt eredményező mozgásformához. Ez a dilemma csaknem feloldhatatlan! A mérséklése azáltal lehetséges, ha a tesztek mozgása döntően "természetes mozgás" és ezen belül sem számít technikaigényesnek.

Az erő mérésére vonatkozó eljárások köréből /16/ főként az "indirekt" próbavételeket tartottuk számunkra is felhasználhatónak. Különösen a dinamikus gyorserő alakulását kezeltük kiemelt jelentőséggel, hiszen az általunk választott korosztály esetében ezen képesség a meghatározó a motorium fejlődésében. A rövid távú futásokat (sprint), a különféle ugrásokat és a változatos dobásmódokkal végzett labda- és szerdobásokat hagyományosan a gyorserő "klasszikus" mérőeljárásainak tekinthetjük. /16/

Az irodalomban az "antropo-motorika" tárgykörébe soroljuk azon vizsgálatokat, amelyek a testalkat és a különböző testi (kondicionális és koordinációs) képességek egymással és a mozgásos teljesítményekkel mutatott kapcsolatát elemzik. Ebben is - hasonlóan a sporttudományos kutatások más területeihez - megoszló, egymásnak ellentmondó közlésekről olvashatunk. Hortobágyi az alapvető testméretek (testtömeg, testmagasság, comb- és lábszárkerület) és a robbanékony erőre utaló "30 m-es síkfutás", helyből ötösugrás váltott lábbal, távolugrás rohammal, próbamozgások eredményeinek összevetéséből arra a megállapításra jutott, hogy:

- a távolugrás a sprintfutással ($r = 0{,}68$; $p < 0{,}1$ %), és az ötösugrással ($r = 0{,}70$; $p < 0{,}1$ %) szignifikáns kapcsolatban áll a 16-17 éves nem edzett fiatalok esetében;

- az alkati jellemzők és a motoros próbák kapcsolatára azonban a teljes függetlenséget tartja jellemzőnek. /12/

Farmosi - igaz felnőttek esetében - már a testméretek (pl.: lábszárhossz, lábszárkerület aránya) és a motoros teszt (a 60 m-es futóteljesítmény) szoros, szignifikáns, ám negatív előjelű együtthatójával kifejezett kapcsolatáról ír. /8/ A kapcsolat meglétét egyébként több publikáció is megerősíti.

A kondicionális képességek egy további területén az általános munkabírás tesztelése folyik. Az erőkifejtésekhez hasonlóan az állóképességnek is változatos megjelenési formái ismertek. Az aerob kapacitás vizsgálatának közkedvelt és a sportgyakorlatban igen elterjedt eljárása a COOPER-teszt, vagy a 12 perces futás. /5/ Nagy információértéke és viszonylag egyszerű, gyors használata miatt mi is e felméréssel vizsgáltuk a tanulók állóképességét. Döntésünket megkönnyítették azok a standard értékek és orientáló táblázatok, amelyek Szmodis /24/ és Rendi /18/ munkája alapján váltak ismertté.

(Megjegyzés: természetesen nem állítjuk azt, hogy a választott COOPER-teszt önmagában elégséges tájékoztatást ad a tanulók állóképességéről. Éppen a közelmúltban jelent meg publikáció arról, hogy mennyire különbözően tükröződik a tartós munkavégző képesség színvonala az egyes teszteredményekben. /20/ A COOPER-teszttel végzett nagyszámú vizsgálat és az ezáltal biztosított széles körű összevetési lehetőség azonban újabb érv volt a teszt mellett.)

Az irodalmi feldolgozásban külön figyelmet érdemelnek azon publikációk megállapításai, amelyek a képességek színvonalának alakulását (kedvező esetben fejlődését!) az ún.: "szenzitív fázisok" /15/ mentén tárgyalják. A háttérben azt a gyakorlati megfigyelést találjuk, amely szerint akkor tudunk egy képességet jelentősnek ítélhető módon fejleszteni, ha a fejlődéshez a biológiai érés

előzetesen megteremtette a strukturális és funkcionális feltételeket. Harsányi /11/ megfogalmazásában: "szenzibilis szakasznak nevezzük a sportmotorikus ontogenezis minden olyan időben korlátozott szakaszát, amelyben egy adott motorikus tulajdonság sajátos fejlődése, hasonlóan adekvát edzésingerek mellett nagyobb ütemű, mint ezt megelőzően, vagy ezt követően tapasztalható volt." A definició a hatásos (tehát specifikus és intenzitását tekintve ingerküszöb feletti) edzések egyidejű meglétének szükségességére utal. Szmodis és munkatársai /25/ 7-16 éves leány és fiú mintán állóképességi, majd gyorsasági teljesítményekben és a mozgásfrekvencia alakulásában végeztek megfigyeléseket. Az intenzív változás időszakának a 14. életév utáni éveket jelölték, aminek következtében óvtak a korai sportági szakosodásoktól.

Farmosi és munkatársai arra vállalkoztak, hogy a testalkat és motorium kapcsolatát - ugyanazzal a metodikával és ugyanazon oktatási intézményekben - 10 év elmúltával utánvizsgálják. /9/ Arra a felismerésre jutottak, hogy a kéz statikus szorítóerejében, a combfeszítő- és a lábszárhajlító izom izometriás erőkifejtésében jelentős, pozitív eredményjavulás tapasztalható. Bakonyi az eltérő iskolatípusba járó középiskolások képesség-kvalitásait vizsgálva azt találta, hogy a 9 erőparaméterből 6-ban a középiskolások, 3-ban a szakmunkástanulók mutattak jobb eredményt. A 15 évesek adatai alapján már az általános iskola elvégzése után tapasztalható teljesítménydifferencia az eltérő iskolatípust választók körében. A gyorsaságot, állóképességet és ruganyosságot mérő próbákat is alapul véve a fiúknál 79,5%-ban, leányoknál 61,5 %-ban jobb a középiskolások képessége. /1/

A képességek alakulását egy újabb aspektusból, a település nagyságának oldaláról vizsgálta Barabás és munkacsoportja. /3/ Kimutatták, hogy a COOPER-tesztben tükröződő aerob állóképességben a városban és falun élő fiúk csoportjainak összehasonlításakor a városi 7-9 évesek mutattak jobb eredményt. Később egy kiegyenlítődés figyelhető meg, amelynek következtében a 14. életév után már a falusiak lesznek állóképesebbek.

Ugyancsak ők figyeltek fel arra, hogy az állóképesség tekintetében összefüggés mutatható ki a szülők foglalkozása és a gyermekek (fiúk) futóteljesítményei között.

A település nagyságának befolyásoló szerepét a kondicionális képességek alakításában Chrominski /4/ is megerősítette. Azt találta, hogy a gyorsaság (60 m-es futás térdelő rajttal), az erő (3 kg-os tömöttlabda-dobás hátra) és állóképesség (fiúk: 1000 m-es, leányok 600 m-es futás) felmérésében jelentősen ingadoznak az eredmények annak megfelelően, hogy vajdasági város (megyeszékhely), város, község, falu településről van-e szó. Amíg a gyorsaságban a városi fiúk, addig állóképességben inkább a falusi leányok voltak az élenjárók.

A szellemi és fizikai teljesítmények közötti szoros kapcsolatot Bakonyi és munkatársai /2/ gimnazista leányok és fiúk (n 22) esetében mutatták ki hangsúlyozva a belső késztetés fontosságát, ami bármilyen teljesítés előfeltétele.

A képességekre ható tényezők között - tágabb értelmezésben - a társadalmi környezet mellett a sajátos földrajzi viszonyokat is érdemes megemlíteni.

Szakmailag érdekes kezdeményezésről értesültünk Kiss /13/ publikációjából. Munkájában a Mongóliában rendezett úttörő négytusa versenyen részt vevő fiatalok körében rendezett felmérés eredményéről számol be. Tíz ország (Kuba, Magyarország, Lengyelország, Szovjetúnió, Mongólia, Csehszlovákia, Vietnam, Bulgária, Románia, NDK) képviseletében megjelent, 6-6

főből álló fiú és leány csapatok a 15 évnél fiatalabbakat reprezentálták az alábbi próbaszámokban:

60 m-es futás, kislabdahajlítás, magasugrás, 800 m-es futás (fiúk), 500 m-es futás (leányok). Annak ellenére, hogy a közel 26 éves hagyományokkal rendelkező versenysorozat minden évben más-más országban került megrendezésre - és ebből következően például: a klimatikus és egyéb helyi viszonyok is jelentősen különbözhettek - az eredmények alakulása és főként a megmutatkozó tendencia aktuálisan informatív számunkra az egyes országokat képviselőket illetően. Legalább is abban a vonatkozásban, ahogy mindezek az életkori átlagokban kifejeződnek.

Fares /7/ arab (egyiptomi, n = 139) és európai (német, n = 75) iskolai tanulókat (életkor: x = 12,5 év) hasonlított össze. Azt kereste, hogy a számos társadalmi, gazdasági földrajzi különbség miképpen tükröződik a testalkatban és a motorikus tesztekben. A körültekintő felmérése értelmében a német tanulók, mind testi erőnlétben, mind pedig mozgékonyságban jobbak voltak mint arab évtársaik. Ez a dominancia azonban az Egyiptomban élő európaiaknál már közel sem érzékelhető. A külső hatásokból a szülői példamutatást, valamint a létesítményhelyzet színvonalát ítélte a szerző olyan tényezőnek, amely jelentősen kihat a szomato-motorika alakulására. (7)

Ramzia (17) egyetemi hallgatók bioszociális vizsgálata kapcsán publikált arab (iraki) és magyar fiatalok kondicionális képességének összehasonlításáról. 60-100-600-1000 m-es futásokat, ötösugrásokat, páros lábról indított súlypontemelkedést és tömöttlabda-dobást vizsgálva azt találta, hogy szignifikáns különbségek vannak a népességet képviselő minták között, döntően a magyarok javára. Emellett a magyarok teljesítményei kevésbé szórnak. A szerző magyarázatként a társadalmi - gazdasági fejlettség mellett az intenzív - adaptációt kiváltó gyakorlásban meglevő különbséget említi.

Az előzmények ismeretében még jobban megerősödött bennünk azon vélemény, hogy a teszteredményekben tapasztalható alakulásokat - de kiváltképpen az esetleges különbségeket - a testalkati jellegekben megmutatkozó sajátosságokon túlmenően társadalmi, gazdasági hatásokra is vissza kell vezetni!

2. Kérdésfeltevések

2.1 Milyen esetenkénti azonosságok és milyen különbségek mutatkoznak a felmért kondicionális képességekben a líbiai és magyar fiatalok mintájában?

2.2 Hasonló, avagy jelentősen különböző-e a szomatikus jellegek és a képességtesztek változási dinamikája a 10-18 éves líbiai és a magyar fiatalokat képviselő minták esetében?

3. Felmérő módszerek, számítási eljárások

A mintavétel alkalmával a tanulók életkori csoportba sorolását a decimális életkorszámítás /6/ alapján végeztük.

3.1 Felmérő eljárások

30 m-es vágtafutás, álló rajttal (s):

Alkalmazás területe: az általános lokomotorikus gyorsaság mérése. Eszköz: legalább 40 m-es kimért pálya, 1/100-as stopper óra. Végrehajtás: az atlétikai

futóversenyek szabályai szerint a v.sz. (vizsgálati személy) feláll a rajtvonal mögé úgy, hogy a vonalat sem lábfejével, sem kezével nem érinti. A "rajt" jelére mind nagyobb sebességre törekedve lefutja a távot.

Értékelés: az időmérő a cél vonalával egy síkban áll és 0,01 s-os pontossággal méri a táv lefutásának idejét.

(*Megjegyzés:* a rövid távra tekintettel a startot "indító" végzi, aki "elkészülni", "vigyázz" felhívás után a "rajt" jelre indít. Elfogadott, hogy a kar oldalsó középtartás helyzetből a fej fölötti taps pillanata jelenti az indulást. Ez a mozdulat egyben vizuális ingert jelent a célvonalon álló időmérőnek ahhoz, hogy indítsa az órát. Amennyiben nincs rajtoltató, úgy a célban állva is indíthatunk, ekkor a bal karunk magasban tartása jelenti az "elkészülést", majd a mélytartásba lendítése a "rajtot".)

A legnagyobb hibaforrás azonban nem a rajtolás, hanem a futóknak már a cél előtti gyakori lassítás. Ezért az időmérő előtti teljes sebességű elfutást kérjünk! /14;16/

COOPER-teszt (m):

Az alkalmazás területe: az aerob állóképesség mérése futással. Eszköz: kimért, lehetőleg 400 m-es futópálya, 1/100-as stopperóra, azonosító rajtszámok, 20 m-enként azonosító jelek a pályán, 3 fő mérőszemélyzet (1 fő időmérő, 1 fő indító, 1 fő adatrögzítő). Végrehajtás: a feladat értelmében 12 perc alatt minél nagyobb táv megtételét várjuk el. (A kritérium tehát az, hogy megállás nélkül - járás, esetleg séta azonban megengedett! - 12 percig haladjon a versenyző. A résztvevők hátára feltűzzük a rajtszámot. Az egyéni rajtot 30 s-onkénti indítással javasoljuk, mivel így elkerülhető az a rivalizálás, ami esetleg az egyén optimális haladási sebessége ellenében hat. A próba vezetője az indítás sorrendjében felírja a rajtolás pillanatában mért időt és a rajtszámot, majd 12 perc elteltével feljegyzi a teljesített egész pályaköröket. Ezeket ugyanis az előtte elfutó száma alapján egyértelműen megállapíthatta. (Ebben egyébként az indító is segíthet a rajtok közötti szünetekben.) A 12 perc után bemondja a befejező próbázó számát (ilyenkor jó szolgálatot tesz egy hangosító megafon), aki megáll, s beírható az utolsó egész kör után még megtett távolság - 10 m-es pontossággal.

(*Megjegyzés*: 0,5 perces indítás esetén egyszerre például: 23 fő zavartalan próbáztatására nyílik mód, mégpedig úgy, hogy az utolsó résztvevő 11 perc 30 mp-nél indul. A 12 perc leteltével az indító az elsőnek induló számát kiáltja, aki leáll.)

Értékelés: a befejezett és a megkezdett körök alapján meghatározzuk a 12 perc alatt megtett teljes távolságot m-ben. /22/

Súlypontemelkedés ABALAKOV-teszttel (cm):

Az alkalmazás területe: a dinamikus láberő mérése. Végrehajtás:a vizsgálati személy derekára egy öv segítségével úgy csatlakoztatjuk a mérőszalagot, hogy alapállásban a 0-érték a talaj síkjával megegyezzék. Kis terpeszállásból, térdhajlítással és páros karlendítéssel szerzett előlendület után - minél nagyobb magasságra törekedve - függőleges, pároslábú felugrást végeztetünk. A csípő emelkedésének mértékét a "kihúzott" mérőszalagról közvetlenül leolvashatjuk. Hibás és ezért érvénytelen ugrásnak kell tekintenünk a nem függőleges - tehát rézsút előre vagy hátra irányuló - elugrásokat.

Értékelés: bemelegítés után három kísérlet tehető, a legnagyobb emelkedési magasság értékét jegyezzük fel ± 0,5 cm-es pontossággal. /16;22/

Tömöttlabda-dobás (3 kg-os) hátra:

Az alkalmazás területe: a váll- és törzsizmok (hátizom) gyorsasági erejének mérése. Eszköz: tömött labda, cm beosztású mérőszalag, markirjel a talajon.

(*Megjegyzés*: a feladat különböző tömegű - pl.: 1 kg-os, 2 kg-os, 3 kg-os, 5 kg-os labdákkal is kivitelezhető. Így az orientáló értékek összevetését mindig a labda tömegének megfelelően kell végeznünk.) Végrehajtás: a v.sz. a dobás irányához viszonyítottan háttal áll fel a dobóvonal mögé, úgy, hogy a lábával (sarkával) nem érintheti a vonalat. A végrehajtásra és értékelésre vonatkozóan a "tömöttlabda-dobás előre" próba kapcsán írottak a mérvadók.) /22/

Tömöttlabda-dobás (3 kg-os) előre (m):

Az alkalmazás területe: a váll- és törzsizmok, karizmok gyorsasági erejének közvetett mérése. Eszköz: tömött labda, cm beosztású mérőszalag, markirjel a talajon. *Végrehajtás:* a v.sz. arccal a dobás irányába áll fel a dobóvonal mögé. Enyhe térdhajlítással és a törzs hátrahajlításával szerzett lendületvétel után, páros kézzel a fej mögül, előre, a lehető legmesszebbre dobja a labdát. A dobás alatt a lábfej végig érinti a talajt. A dobóversenyek szabályainak megfelelően sem a dobás közben, sem pedig az után nem szabad a dobóvonalat érinti, vagy azt átlépni.

Értékelés: a dobóvonal és a labda leérkezési helye közötti távolság ± 10 cm-es pontossággal. /22/

3.2 Az adatfelvételezés körülményei

A kísérlet előkészítésének időszakában és a felmérő program véglegesítésekor abból a tesztgyűjteményből indultunk ki, amely a magyar fiatalok mintájából - elsősorban a sport utánpótlásának biztosítása céljából - még 1980-ban a Testnevelési Főiskola Kutató Intézetében készült és az ORV (Olimpiai Reménységek Versenye) keretében indított központi felmérés ún.: "általános próbái" között szerepelt. Tekintettel arra, hogy az összeállítás olyan kvalitások felmérésére irányult, amelyek:

- átfogó jellegűek, azaz meglétük, illetve magas színvonaluk számos mozgásos teljesítmény előfeltételét jelentik;

- végrehajtásuk nem igényel előzetes felkészültséget, ugyanakkor,

- az eredmények jól kifejezik a tanulók közötti individuális különbségeket,

alkalmasnak minősültek arra, hogy a Líbiában lefolytatandó méréssorozatnak is teszt-elemei legyenek. Az adatlap véglegesítésénél az a tény is segítette döntésünket, hogy olyan jellegek mérését vállaljuk fel, amelyekről magyar mintán már volt adatgyűjtés.

A felmérés gyakorlati lefolytatásához Líbiában munkánkat az arab testnevelő kollegák mellett a Magyar Testnevelési Egyetem két tudományos munkatársából és egy adjunktusából álló munkacsoport is segítette. Az adatgyűjtő munka 1988. március 3-21 között történt. A Líbiai Oktatási

Minisztérium a helyszínen (Tripoli) négy 12 évfolyamos iskolát jelölt meg, ahol a méréssorozatra sor kerülhetett. (1. táblázat)

(*Megjegyzés*: az iskolákban a tanulói összlétszám látható, továbbá feltüntettük a heti testnevelés-tanítás alkalmait és átlagos összidőtartamát.) A képességek felmérése az iskolák udvarán történt. A talajt illetően bitumennel, salakkal, illetve döngölt földdel egyaránt találkoztunk.

A mérőszemélyzetet állomásonként mindig azonosan állítottuk össze, ezzel is biztosítani kívántuk a begyakoroltságot és a lehetséges objektivitást.

A felmérendő mozgásanyag - lévén döntően "természetes" mozgásokról szól - zömében ismertnek tűnt.

Az ABALAKOV-tesztben kívánt felugráshoz lehetővé tettünk próbaugrásokat. Valamennyi képességmérést pihent, ám bemelegített állapotban végeztettük. A COOPER-teszt kivételével - ami minden egyes résztvevő számára az utolsó állomás volt - forgószínpad szerint vettük fel az adatokat ügyelve arra, hogy - ha az időkihasználás miatt nem is sikerült garantálni az azonos állomás-sorrendet - a képességek felmérésekor elegendő pihenőt adjunk az egyes feladatok után.

A líbiai adatfelvételezés közös tapasztalata szerint nagy lelkesedést és versenyszellemet tapasztaltunk a résztvevőknél, különösen a robbanékonyságot és gyorserőt mérő szituációkban. Lényegesen "mérsékeltebb" volt viszont a közreműködők motiváltsága a tartós igénybevételt kívánó 12 perces futás esetében. Amint az okok felől érdeklődtünk, kiderült, hogy ilyen fajta feladat nem szerepel az iskolai tantervben. A szokatlanság, valamint a "túlfáradástól" való félelem fogalmazódott meg leginkább a kapott válaszokban. A fiatal fiúk túlnyomó része - minimálisan heti kétszeri gyakorisággal - sportolt. A "hagyományos" labdajátékok (labdarúgás, kosárlabdázás, röplabdázás, kézilabdázás) a megadott sorrendben vezették a népszerűségi listát. Ezen kívül az atlétika és szórványosan a torna sorolható még a választott és délutánonként az iskola, illetőleg egyesületi keretekben űzött sportágak közé.

A leányok külön sportolását a még mindig rendkívül erős hagyományok nem engedik, tehát esetükben helyénvaló úgy fogalmaznunk, hogy kondicionális képességük színvonalában a biológiai érettségük és igen mérsékelten az iskolai testnevelés mozgásanyaga által kiváltott együttes hatás tükröződik.

1. táblázat

A felmérésben közreműködő tripoli iskolák

Az iskola neve	A tanulók neme	Létszám	Tanóra/hét alkalom	óra	Délutáni sportfoglalkozás heti órában
UMAR AL MUKTAR	leány	1455	3	6	3
GERGARES	leány	1800	3	6	-
AL JAMAHIRYJA	fiú	2735	3	6	3
SUHADA BEYRUT	fiú	2940	3	6	3

A tanórán kívüli sportolás feltérképezése két szempontból is érdekelt bennünket:

- egyrészt elmondható, hogy a próbák eredményeiben - főként a fiúknál - itt is "halmozott" hatás tükröződik;

- másrészt pedig ezen ismeret birtokában a magyar fiatalok felmérése során összeállított adatbankból olyanok adatát választhattuk ki véletlenszerűen, akik a felmért arab fiatalokkal azonos sportágat űznek.

Néhány információt bemutatunk a magyar mintáról. Amint az előzőekben már jeleztük, a fiatalok az ORV felmérés során megmért tanulókat képviselik. Valamennyien iskolások voltak (általános iskola, szak- és középiskola), közös sajátosságként rendszeresen - legalább heti 2 alkalommal 1,5 óra, azaz egy tanévben 130-140 óra - speciális sportköri foglalkozáson vettek részt. Abból kiindulva, hogy a sportolás hatása, befolyásoló szerepe 4 év multán már kifejezetten jelentkezhet - amennyiben a kezdeti éveket a 10-11. évben jelöljük meg /21/-, a fiatalok képességszínvonala a pubertás időszakát jellemzi, és feltehetően a magyar nem sportoló tanulók átlagértéke fölé emelkedhet.

A felmérések központi sporttáborokban történtek szakavatott mérőszemélyzet biztosításával. A futószámokat kimért salak, illetve tartán pályán futották. Az adatlapok közül tetszőlegesen választottunk annyit, hogy a kísérleti személyek életkori megosztása igazodjon a Líbiában felmértek számához. Végeredményként a 2. táblázatban láthatjuk a felmértek életkori megoszlását.

(*Megjegyzés*: az életkor megállapítása a korábban ismertetett decimális életkorszámítással történt, ahol is az egész éveknek az alábbi osztályköz felel meg: pl.: 11 éves 10,501-11,500).

3.3 Számítási eljárások:

Eljárásainkból az adatnyeréshez szükséges számításokat az "Értekelés" címszó alatt a felmérő módszerek ismertetésekor megadtuk.

A matematikai-statisztikai feldolgozásban a hagyományos számítási módszereket használtuk. Ezek értelmében az egyes adatokból átlagot, szórást számoltunk. Az összehasonlításhoz kétmintás t-próbát alkalmaztunk. Az összefüggések feltárására korrelációs számítást alkalmaztunk.

A változás irányának és mértékének érzékeltetésére lineáris trendeket rajzoltunk. Mindezen számítások a matematikai-statisztikában használatos eljárások szerint történtek /Hajtman, 10/, COMMODORE 128-as számítógépen.

TESTNEVELÉSI EGYETEM Könyvtára

2. táblázat

A felmért tanulók életkori megoszlása

Élet-kor	Magyar			Líbiai			Összes		
(év)	leány (n)	fiú (n)	együtt (n)	leány (n)	fiú (n)	együtt (n)	leány (n)	fiú (n)	együtt (n)
11	44	109	153	50	109	159	94	218	312
12	32	111	143	32	111	143	64	222	286
13	55	178	233	55	129	184	110	307	417
14	37	162	199	37	164	201	74	326	400
15	40	183	223	40	158	198	80	341	421
16	31	136	167	31	136	167	62	272	334
17	40	115	155	40	115	155	80	230	310
18	34	131	165	34	131	165	68	262	330
Össz:	313	1125	1438	319	1053	1372	632	2178	2810

4. Eredmények bemutatása és megbeszélése

Az életkori, nemek és nemzetiségi bontásnak megfelelő átlag- és szórásértéket a 3-4. táblázatban mutatjuk be. Az éves átlagokból számított trendegyenleteket pedig az 5. táblázatban szemléltetjük. A nemek egymás közötti, valamint a népességek egymással végzett összehasonlításakor kiemelt jelentőségűnek tartjuk a 11. és a 18. életévet, mint a vizsgálati minta kezdeti és végső évét. A 6. táblázatban azt kívánjuk szemléltetni, hogy volt-e, illetőleg lett-e különbség ezen két szélső évben a minták összevetésekor. Amennyiben igen, és csak ezeket ábrázoltuk, úgy a táblázat jelzéseiből kiolvasható az, hogy melyik nem, illetőleg melyik népesség mutatja a kedvezőbb, jobb értékeket.

A változásra utaló trendeket az 1-2. ábrán láthatjuk.

4.1 30 m-es vágtafutás

Líbiában lefolytatott mérések - és erre a korábbi fejezetben már utaltunk! - nem minden esetben folytak a felmérés szempontjából ideális körülmények között. Amennyiben az iskola udvarának talaja (döngölt föld, homok vagy bitumen) jelentős befolyásoló tényező, úgy az eredmények végső intepretálásakor erre is tekintettel kell lennünk!

(*Megjegyzés*: tekintettel az idődimenzióra, a trendek esetében az alacsonyabb érték jelzi a fejlődést!) (1. ábra)

- A líbiai fiatalok futáseredményeinek összehasonlításakor a leányok esetében stagnáló-romló, a fiúknál mérsékelten javuló eredményváltozására kell felfigyelnünk. Ez azt jelenti, hogy a 16. életévet kivéve a nemek közötti átlagidők igen jelentősen különböznek.

(*Megjegyzés:* itt szeretnék utalni arra, hogy mindkét nem esetében a teljesítmények változása igen hullámzó, így a lineáris regresszió jelentős hibával közelít!)

A magyarok futáseredményei - a nemek esetében tapasztalt tendencia tekintetében - a pubertás időszakában hasonlóak. Ezt megelőzően, majd követően azonban a nemek közötti teljesítmény-különbségek statisztikailag is jelentősek. A 12-13. életévben a fiúk eredményei rosszabbak, ezen kívül valamennyi esetben jobbak a leányokétól.

Mind a magyar leányok, mind pedig a fiúk lényegesen jobb eredményeket mutatnak, mint amit a líbiai tanuló társaiknál tapasztaltunk. Az arab fiataloknál kimutatott mérsékeltebb teljesítmény némiképp ellentétes várakozásunkkal, hiszen a robbanékonyságban tőlük jobb eredményt vártunk. A leányok egyértelműen romló teljesítményét részben az eltérő, a sportolást kevésbé elismerő társadalmi szokásokban, részben pedig a családi életmódban és mindezek együttes kihatásában, nemkülönben a nagyobb testtömegben látjuk. (23)

3. táblázat

A líbiai tanulók teljesítményei

JELLEGEK		Líbiai leányok L ♀ (n=319)							
		11 éves (n=50)	12 éves (n=32)	13 éves (n=55)	14 éves (n=37)	15 éves (n=40)	16 éves (n=31)	17 éves (n=40)	18 éves (n=34)
30 m futás (s)	$\bar{x}$	6,79	6,61	6,65	6,53	6,80	7,06	6,57	6,76
	s	0,58	0,44	0,64	0,66	0,97	1,01	1,02	0,97
COOPER-teszt (cm)	$\bar{x}$	1272	1228	1317	1378	1389	1366	1380	1344
	s	179	221	223	235	201	185	147	185
ABALAKOV (cm)	$\bar{x}$	28,4	34,7	32,4	32,9	36,1	35,6	31,9	31,8
	s	5,4	4,9	5,2	4,9	5,6	5,9	4,9	7,6
Tömöttlabda-d. hátra (m)	$\bar{x}$	2,8	2,8	3,4	3,7	3,9	3,8	3,8	4,0
	s	0,8	0,7	0,6	0,7	0,7	0,9	0,6	0,8
Tömöttlabda-d. előre (m)	$\bar{x}$	2,5	2,7	3,1	3,5	3,6	3,5	3,5	3,6
	s	0,4	0,4	0,4	0,5	0,4	0,5	0,6	0,6

3. táblázat (folytatás)

JELLEGEK		Líbiai fiúk ♂ (n = 1053)							
		11 éves (n 109)	12 éves (n 111)	13 éves (n 129)	14 éves (n 164)	15 éves (n 158)	16 éves (n 136)	17 éves (n 115)	18 éves (n 131)
30 m futás (s)	$\bar{x}$	5,86	5,71	6,00	5,86	5,71	6,07	5,47	5,44
	s	0,52	0,44	0,51	0,47	0,44	0,84	0,60	0,54
COOPER-teszt (m)	$\bar{x}$	2001	2011	1825	1874	1925	1961	1957	1973
	s	267	260	263	305	309	355	260	324
ABALAKOV-t. (cm)	$\bar{x}$	32,1	34,9	37,0	38,8	41,2	43,0	43,2	44,4
	s	5,4	6,0	5,3	6,2	6,9	6,8	7,7	7,9
Tömöttlabda-d. hátra (m)	$\bar{x}$	3,1	3,6	4,2	4,8	5,6	6,7	7,4	7,7
	s	0,7	1,0	0,9	1,1	1,4	1,5	1,7	1,7
Tömöttlabda-d. előre (m)	$\bar{x}$	2,7	3,1	3,9	4,1	4,6	5,3	6,4	6,2
	s	0,4	0,6	0,9	0,8	1,0	0,9	1,4	1,0

4. táblázat

A magyar tanulók teljesítményei

JELLEGEK		Magyar leányok (n=313) MO♀							
		11 éves (n=44)	12 éves (n=32)	13 éves (n=55)	14 éves (n=37)	15 éves (n=40)	16 éves (n=31)	17 éves (n=40)	18 éves (n=34)
30 m futás (s)	$\bar{x}$	6,09	5,26	5,17	5,36	5,14	4,89	4,87	4,91
	s	1,51	0,31	0,42	0,34	0,34	0,30	0,25	0,38
COOPER-teszt (m)	$\bar{x}$	2160	2347	2417	2281	2516	2592	2561	2611
	s	227	164	223	232	252	158	230	197
ABALAKOV-t. (cm)	$\bar{x}$	35,2	36,0	38,3	42,2	42,7	46,8	44,3	45,6
	s	5,0	6,2	4,8	5,5	6,3	5,0	6,0	8,0
Tömöttlabda-d. hátra (m)	$\bar{x}$	5,2	7,2	7,0	6,9	7,6	8,2	9,3	9,0
	s	1,8	1,8	1,6	1,2	1,4	1,2	1,5	2,1
Tömöttlabda-d. előre (m)	$\bar{x}$	4,7	5,2	6,0	5,5	6,7	7,0	8,0	8,8
	s	1,7	0,6	1,3	0,9	1,2	1,4	1,3	3,7

4. táblázat (folytatás)

JELLEGEK		Magyar fiúk ♂ (n = 1125)							
		11 éves (n = 109)	12 éves (n = 111)	13 éves (n = 178)	14 éves (n = 162)	15 éves (n = 183)	16 éves (n = 136)	17 éves (n = 115)	18 éves (n = 131)
30 m futás (s)	$\bar{x}$	5,53	5,41	5,44	5,08	4,87	4,73	4,54	4,38
	s	0,47	0,47	0,89	0,35	0,33	0,24	0,36	0,38
COOPER-teszt (m)	$\bar{x}$	2442	2437	2497	2499	2790	2821	2941	3021
	s	278	316	259	279	301	234	263	359
ABALAKOV-t. (cm)	$\bar{x}$	30,8	33,8	39,9	42,6	47,5	53,4	51,8	55,2
	s	7,1	7,7	8,7	6,6	8,3	6,7	7,4	9,2
Tömöttlabda-d. hátra (m)	$\bar{x}$	6,1	6,2	7,6	8,1	10,1	10,9	11,9	13,3
	s	2,3	1,7	2,3	1,5	2,0	1,7	2,0	2,5

4.2 COOPER-teszt

A középtávú aerob állóképesség felmérő eljárásaként megismert "teszt" értékeit a 3-4. táblázatban és az 1. ábrán láthatjuk.

- A líbiai fiúk és leányok adatai igen jelentősen különböznek egymástól, mégpedig úgy, hogy a fiúk lényegesen nagyobb távot teljesítenek. Igaz, az évek előrehaladtával az ő teljesítményük is csökken,- a leányoké pedig enyhén emelkedik - a nemek közötti különbség a 18. életévben is megmarad.

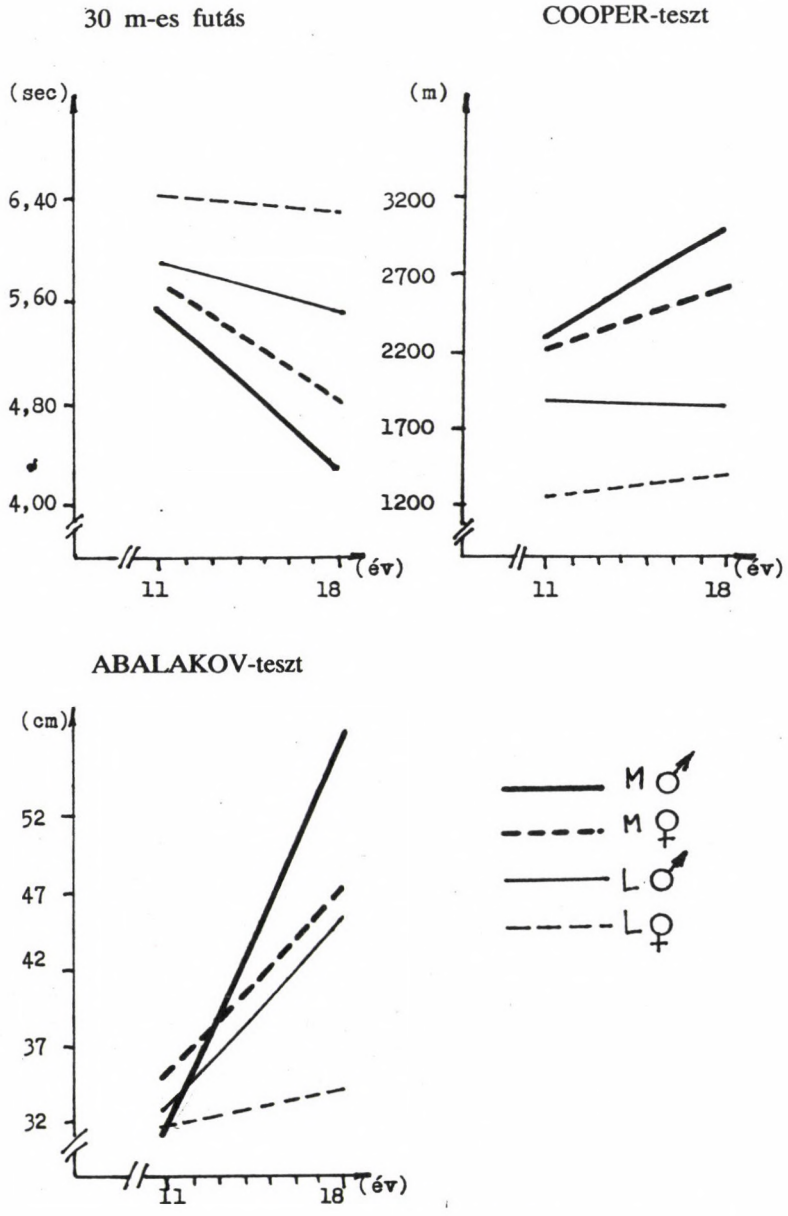
- A magyaroknál a nemek teljesítményének differenciája a 12. életévet leszámítva ugyancsak megtalálható, mégpedig úgy, hogy a fiúk értékei ezúttal is magasabbak, sőt a 8 év alatt bekövetkező változás (fejlődés) is nálunk a jelentősebb. A 3000 m körüli futóteljesítmény megfelelőnek ítélhető, s egyben újólag megerősíti, hogy a futóállóképesség fejlesztésére ideális időszakot kínál a serdülő és ifjúsági életkor.
- A minták egybevetésekor feltünő különbség mutatkozik a líbiai leányok-fiúk és a magyar leányok-fiúk között mégpedig döntően a líbiaiak alacsony teljesítménye következtében. Talán ez volt az a felmérő eljárás, amiben legkevésbé aktiválták magukat az arab fiatalok. Az a tény pedig, hogy a tripoli fiúk teljesítménye romlik a 18. életévhez közeledve, igen szomorú következtetések levonására késztet. Sajnálatosan úgy kell fogalmaznunk, hogy az előzetes aggodalmakat a kapott eredmények csak tovább erősítették!

4.3 Súlypontemelkedés: ABALAKOV-teszt

- A líbiai fiatalok felugrásban nyújtott teljesítményei a 12. életévet kivéve - ahol a nemek átlagértékei megegyezőek - minden életkorban a fiúk javára különbözőek. A differencia - főként az "erősebb nem" képviselőinek intenzív változása miatt - egyre nő. A leányok robbanékonysága csak igen mérsékelten javul. (Itt kívánunk ismételten utalni az 5. táblázatra, amelyből kitűnik, hogy az arab leányok esetében a lineáris regresszióval történő közelítés meglehetősen nagy hibával fémjelzi a változást!)

- A magyaroknál a 12-14 évesek súlypontemelkedése a leányok és a fiúk esetében igen hasonló. Ezt követően a fiúk teljesítménye jellemzően jobb, a "fejlődésük" mértéke is intenzívebb, - mintegy kétszeres - a leányokhoz mérten.

A két nemzet leányainak súlypontemelkedési tesztjében a magyarok az egyértelműen jobbak. A 12. életév az, ahol a legkisebb az átlagok közötti különbség, ami a magyarok állandó eredményjavulása mellett a 18. évre igen tetemessé válik. A líbiai leányok változása nem egyenletes és nem is egyértelmű. Sőt, náluk az ifjúkor végére az eredmények romlását is tapasztaljuk. A fiúk összevetése alapján igazolható a 13. életévtől a magyarok jobb teljesítménye. Ezt legalább kétszeresen meredekebb trenddel tudjuk szemléltetni.



1. ábra
Libiai (L) és magyar (M) leányok (♀) és fiúk (♂) kondicionális képességeinek változása

4.4 Tömöttlabda-dobás (3 kg-os) hátra

- A líbiai fiúk minden vizsgált életkorban felülmúlták dobásteljesítményben a leányokat. Az eredményváltozási tendencia esetünkben a leányok háromszorosa. A 18. életévre a 3 kg-os labdával a 8 m közelébe tudtak dobni, ami - legalább is az európai populációt képviselő magyarokból vett mintavétellel összehasonlítva - erősen közepes színvonalú teljesítménynek könyvelhető el. (2. ábra)

- A fiúk jobb teljesítménye a magyaroknál is kimutatható, bár a 12-13. életévben a nemek közötti eltérés statisztikailag nem számottevő. A fejlődés mértéke - esetünkben a leányoknál tapasztaltak kétszerese - arra utal, hogy egy korábbi, magasabb teljesítményszínvonalról kiindulva, "szerényebb" mértékű javulással lehet számolni.

- A nemzetek összehasonlításában mindkét nemben a magyarok dobáseredményei voltak a nagyobbak, s a fejlődés is náluk volt a meggyőzőbb. Különösen a líbiai leányok eredményei számítanak kicsinek, hiszen a magyarok dobástávolságának alig felét érik csupán el. A gyakorlottság hiánya mellett okként az erőkifejtésbeli hiányosságokat és az alacsonyabb motiváltságot véljük.

4.5 Tömöttlabda-dobás (3 kg-os) előre:

Összességében ezek a dobáseredmények minden esetben alatta maradnak a "dobás hátra" próbánál tapasztaltaknak. (2. ábra)

- Líbiaiaknál itt is jelentős a nemek közötti különbség, a 13. életévet kivéve valamennyi átlag esetében a fiúk javára írható nagyobb eredményekről számolhatunk be.

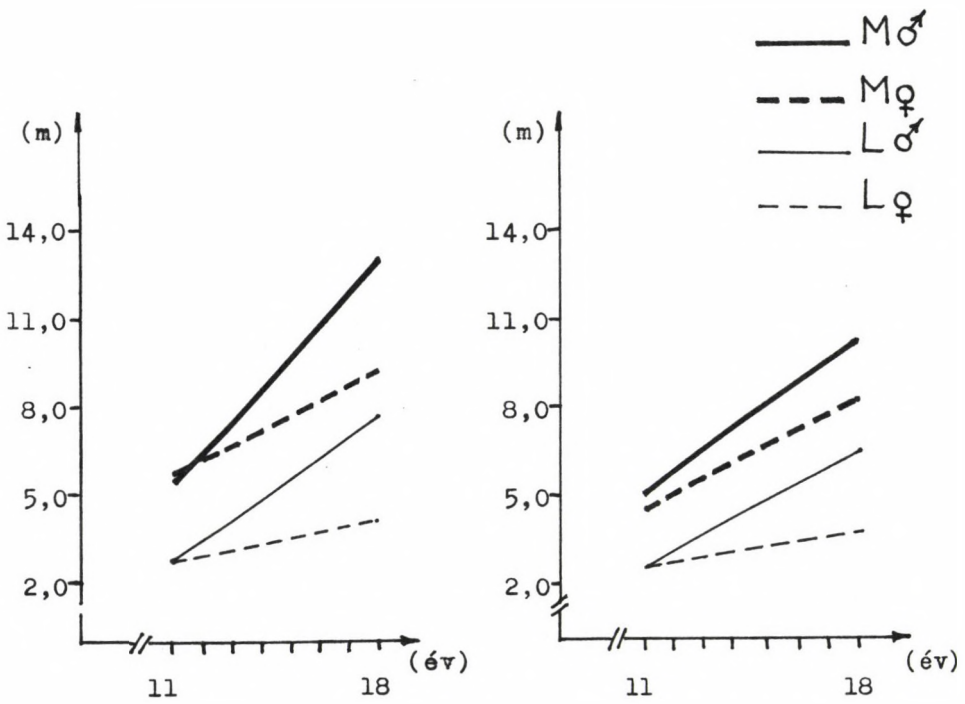
- A magyaroknál a 11-13. évben statisztikailag nincs különbség a leányok és fiúk dobástávolsága között, később azonban a fiúk teljesítményfölénye ebben a mozgásfeladatban is megmutatkozik.

- Líbiai és magyar leányokat összevetve mind az eredmények színvonalában, mind az éves átlagok fejlődésének mértékében az európaiak javára billen a mérleg. Fiúknál továbbra is lényeges a minták közötti dobáskülönbség, azonban a változás trendjei hasonló meredekségben emelkednek, mint amit az arab fiataloknál meghatároztunk.

Az eredmények közötti nagy eltéréseket az arab fiataloknál tapasztalt erődeficit mellett főként a gyakorlatlanságra vezetjük vissza. Feltétlenül javasolni kívánjuk a tantervi követelmények megfogalmazásakor a nehezebb szerek dobásával kapcsolatos feladatok gyakoriságának emelését.

Dobás hátra (3 kg)

Dobás előre (3 kg)



2. ábra
Líbiai (L) és magyar (M) leányok (♀) és fiúk (♂) kondicionális képességeinek változása

5. táblázat

A kondicionális képességek alakulásának regressziós egyenesei

JELLEGEK	Líbiai leány ♀ (n=319)				Líbiai fiú ♂ (n=1053)			
	"m"	"b"	"kh"	"r"	"m"	"b"	"kh"	"r"
30 m futás	0,01	6,53	0,18	0,20	-0,05	6,47	0,21	0,52
COOPER teszt	16,93	1088,78	43,84	0,71	-0,08	1942,08	68,77	0,16
ABALAKOV-teszt	0,27	29,07	2,59	0,26	1,76	13,78	0,90	0,98
Tömöttlabda-dobás hátra	0,18	0,97	0,23	0,90	0,71	-4,88	0,21	0,99
Tömöttlabda-dobás előre	0,15	1,00	0,23	0,87	0,54	-3,35	0,27	0,98

5. táblázat (folytatás)

JELLEGEK	Magyar leány ♀ (n=313)				Magyar fiú ♂ (n=1125)			
	"m"	"b"	"kh"	"r"	"m"	"b"	"kh"	"r"
30 m futás	-0,13	7,16	0,24	0,82	-0,17	7,54	0,08	0,98
COOPER-teszt	59,37	1574,77	78,98	0,89	93,28	1328,36	73,96	0,96
ABALAKOV-teszt	1,67	17,17	1,71	0,93	3,64	-8,48	2,03	0,98
Tömöttlabda-dobás hátra	0,49	0,40	0,54	0,92	1,08	-6,40	0,42	0,99
Tömöttlabda-dobás előre	0,55	-1,61	0,39	0,97	0,75	-3,08	0,43	0,98

Jelölések:

"m" és "b": a lineáris regressziós egyenes értékei;
"kh" : a közelítés hibája;
"r": a korrelációs együttható.

6. táblázat

CSOPORTOK / JELLEGEK ÉV	L♀ – L♂		H♀ – H♂		L♀ – H♀		L♂ – H♂	
	11.	18.	11.	18.	11.	18.	11.	18.
30 m-es futás	♂	♂	♂	♂	H	H	H	H
COOPER-teszt	♂	♂	♂	♂	H	H	H	H
ABALAKOV-teszt	♀	♂	♀	♂	H	H		H
Tömöttlabda-dobás hátra	♂	♂	♂	♂	H	H	H	H
Tömöttlabda-dobás előre	♂	♂	♂	♂	H	H	H	H

Jelölések:

L = líbiai értéke nagyobb, illetve jobb;
H = magyarok értéke nagyobb, illetve jobb;
♀ = leányok értéke nagyobb, illetve jobb;
♂ = fiúk értéke nagyobb, illetve jobb;

L♀ – L♂ = líbiai leányok és líbiai fiúk összehasonlítása;
H♀ – H♂ = magyar leányok és magyar fiúk összehasonlítása;
L♀ – H♀ = líbiai leányok és magyar leányok összehasonlítása.
L♂ – H♂ = líbiai fiúk és magyar fiúk összehasonlítása.

5. Összefoglalás

A népességen és a nemeken belül végzett összehasonlítások során jelentős különbségeket találtunk a líbiai és a magyar fiatalok kondicionális képességének színvonalában.

- A vágtagyorsaságot, az aerob állóképességet, a robbanékony erőt mérő próba - és tesztfeladatokban a magyar fiatalokat jellemző nagyobb teljesítmény már a 11. életévben kifejezett. Ez a magasabb képességszínvonal a 18. életévre is fennáll, sőt a differencia nagysága még emelkedik. A háttérben azt kell feltételeznünk, hogy az óvodások és a kisiskolások testnevelése, folytatva a felső tagozatosok és középiskolások mozgásos igénybevételével kevésbé hatékony Líbiában, mint amit a magyarországi példa mutat.

- Az azonos népességen belül, a nemek közötti, életszakaszokra jellemző képességátlagok összevetésében vizsgálatunk tovább erősítette azt a humánbiológiai felismerést, amely szerint a fiúk teljesítménye fölülmúlja a leányokét. Ez már a 11. életévtől tapasztalható. Ugyanakkor az is megfigyelhető volt, hogy a helyből, páros lábbal végzett felugrásban (ABALAKOV) a 11 éves leányok mindkét népességben jobb teljesítményt nyújtottak, mint az azonos korú fiúk. "Érettségük" - és az ezzel ekkor még együttjáró koordináltabb mozgásuk - a felugrás mozgásszerkezetében megnyilvánult.A 18. életévükre azután elvesztették előnyüket a fiúkkal szemben.

A jelentős különbségek kialakításáért az arab fiatalok esetében - a testméretbeli különbségeken túlmenően - olyan életmódbeli eltérésekre is utalnunk kell (a nő, illetve a lány sajátos, tradicionális szerepe és helyzete a családban), amelyek a sportmozgások végrehajtásában hátrányosan befolyásolják a leányokat.

- A munkánk gyakorlati értékét közvetlenül abban látjuk, hogy orientáló értékkel tudtunk szolgálni a líbiai oktatásügyi reformhoz, a képességszinteken alapuló követelményrendszer előkészítő munkáihoz. Eredményeink ugyanakkor humánbiológiai vonatkozásban is hasznosíthatóak, hiszen tájékoztató jelleggel informálnak az arab fiúk és leányok életkori bontásban kifejezett fizikai teljesítményéről.

IRODALOM

1. Bakonyi F.: A szakmunkás és középiskolai tanulók fizikai képességei. (A testnevelés tanítása, 1983. 6. 180-185.)
2. Bakonyi F. - Fábián Gy. - Semjén S.: Az intelligencia és a fizikai képességek közötti összefüggés 16 éves korban. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1985. 3.39-45.)
3. Barabás A. - Fábián Gy.: Különböző nagyságrendű települések tanuló-ifjúsága motoros teljesítményeinek összehasonlítása diszkriminancia analízissel. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1988. 2. Melléklet.)
4. Chrominski, L.: Lengyel tanulók fizikai képességének felmérése. (A testnevelés tanítása, 1983, 2. 48-51.)
5. Cooper, K.H.: The new aerobics. M. Ewans and Company Inc. New York. 1970.
6. Eiben O.: A decimális életkorszámítás táblázata. ELTE. Bp. Gépelt kézirat.
7. Fares, M.: Physical fitness and motor agility among 11 to years old German and Egyptian pupils a comparative study. (International Journal of Physical Education, 1984. 2. 27-31.)
8. Farmosi I.: Adatok a nagyfrekvenciájú emberi mozgás alkati és motoros vizsgálatához. (Elmélet a gyakorlatért. Tanulmányok a TFKI kutatásaiból 1973-1976. 1977. 2. 49-74.)
9. Farmosi I. - Rigler E. - Derzsy B. - Petz V.: Főiskolai hallgatók testalkatának és motorikus tulajdonságainak változása egy évtized alatt. (Testnevelés- és sportegészségügyi Szemle, 1974. 4. 265-268.)
10. Hajtman B.: Bevezetés a matematikai statisztikába pszichológusok számára. Akadémia K. Bp. 1968.
11. Harsányi L.: Juvenilis korúak anaerob laktacid /glikolitikus/ állóképességének fejlődése és fejlesztése. (Kiválasztás és utánpótlás. Nemzetközi Sporttudományos Konferencia, Pécs, 1987. október 21-22. 294-303.)
12. Hortobágyi T. - Sió A. - Fodor T. - Merkely B. - Pham Q.: Atlétikai jellegű motoros próbák közötti összefüggések 16-17 éves nem sportoló fiúknál. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1987. 2. 135-144.)
13. Kiss E.: Nemzetközi úttörő négytusa verseny Mongóliában. (A testnevelés tanítása, 1983. 1. 21-27.)
14. Nádori L. - Derzsy B. - Fábián Gy. - Ozsváth K. - Rigler E.- Zsidegh M.: Sportképességek mérése. Sport. Bp. 1984.
15. Nádori L.: A testi képességek fejlődésének érzékeny időszakai, alapelvek, alapfogalmak. (= Testnevelés és diáksport. Szerk.: Győri P. VEAB. Veszprém. 1985.)
16. Nádori L. - Derzsy B. stb.: Sportképességek mérése. 2. átd. kiad. Sport. Bp. 1989.
17. Ramzia, Sabir A.: Egyetemi hallgatók összehasonlító bioszociális vizsgálata. (A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1990. 3. 147-154.)
18. Rendi M.: 9-18 éves sportiskolások 12 perces futásteszt eredményei. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1982. 1. 131-140.)
19. Rigler E.: Az izomerő fejlesztése és mérése. (A sport és testnevelés időszerű kérdései, 1977. 16. 41-76.)
20. Rigler E.: Tanulók állóképességi teljesítményének alakulása néhány motoros teszteredmény alapján.

(A testnevelés tanítása, 1987. 1-2. 1-7.)
21. Rigler E. - Barabás J.: A dinamikus erőkifejtés alakulása ifjúsági röplabdázók ugró- és dobóteljesítményében.
(A Testnevelési Főiskola közleményei, 1988. 2. 71-90.)
22. Rigler E.: Röplabdázók felmérő eljárásai.
(A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1990. 2. Melléklet, 3-59.)
23. Senussi Ali M. Senussi - Rigler E.: Testalkati jellegek összehasonlító vizsgálata líbiai és magyar fiatalok mintáin.
(Testnevelés- és Sporttudomány, 1991. 4. 3-23.)
24. Szmodis I. - Szabó T. - Sz. Szólik E. - P. Szép Á.: A 12 perces futás-teszt szintje 6-16 éves sportiskolásoknál.
(Utánpótlás-nevelés, 1977. 1. 59-71.)
25. Szmodis I.- Szabó T. - Mészáros J.: Csont-izomrendszeri fejlettség és funkció.
(Kiválasztás és utánpótlásedzés. Konferencia, Pécs, 1987. október 21-22. 81-88.)

SENUSSI ALI M. SENUSSI - RIGLER, Endre

The conditional abilities of Arabian and Hungarian juvenile

/A comparative study/

The authors have chosen to study a question interesting both for human biology and education. This paper sums up the main experiences gained from comparing the conditional abilities of 1372 Arabian and 1438 Hungarian young students in 11 18 age division. The tests comprised of the followings: " 30 m running with standing start", by the help of the COOPER test, "the rising of the centre of gravity" with ABALAKOV test, "the throwing of a 3 kg heavy medical ball backwards" and the same "foward". They compared the results of the different sexes and the one among the population by the help of "t" test and linear trend equations. They experienced a better result in case of the Hungarian juvenile who represented the European sample. Finally they analysed the possible causes of this fact.

Laczkó Magyar György

A súlyos mozgásfogyatékosok kondicionálásának módszertani alapjai

1. Bevezető

A sportterápia - az alkalmazott testnevelés és sport - nem cél, hanem eszköz az orvosi rehabilitáció szolgálatában. Egyénre szabott, teljesítmény -, siker- és célorientált, tudatos együttműködést igénylő tevékenység. Csoportos foglalkozásokon az egyszerűtől az összetett, az alacsonyabb szinttől a magasabb felé haladással egyre növekvő terheléssel, dinamikus mozgásvégrehajtással magas szintre emeli a mozgáskultúrát, a fizikai képességeket. Felhasználja a testnevelés és sport, a gyógytestnevelés és gyógytorna mozgásanyagát, a sportpszichológia, a sport és konduktív pedagógiai módszereit. Sajátos mozgásanyagával, módszereivel kedvezően befolyásolja, elősegíti a sérült, fogyatékos ember állapotának elviselhető szintű feldolgozását, elfogadását, a munkaképessé válás lehetőségének meggyorsítását. /7, 13, 16, 17./

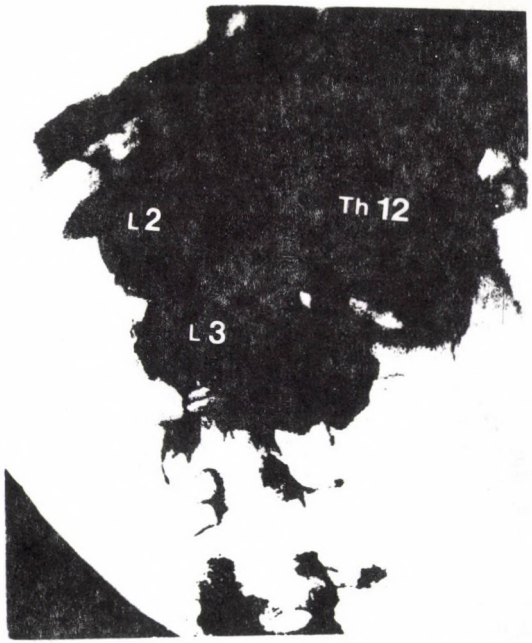
A teljes harántsérült paraplégiás és a mindkétoldali alsó végtag amputált súlyos mozgásfogyatékosoknál az orvosi rehabilitáció sikere múlhat a kifogástalan erőnlét megszerzésén, a mindennapi tevékenység feladatainak sikeres megoldásán, tanultak alkalmazásán. /1, 3, 12/

Mindkét fogyatékos csoportnál a mozgásképesség jelentősen beszűkült. Az alsó végtagok és a törzs egy részének izomzata működésképtelen bénult, illetve a kétoldali alsó végtag amputáltaknál az izomzat jelentős része hiányzik. A rehabilitáció nehézsége az alsó végtagokon elveszített nagyízületek számával mérhető. Például: amikor mind a két térdízület érintetlen, a mozgásképesség a legmagasabb, amikor az egyik oldalon a térd és a másik oldalon a csípőízület hiányzik - számunkra ez jelenti az igazi kíhivást . . /1, 2 ábra/

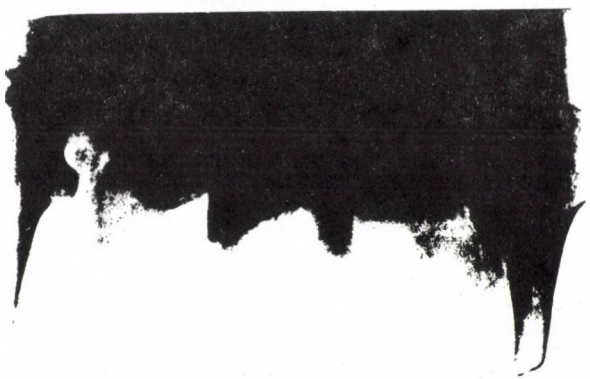
Teljes harántlézió esetén a sérülés alatti területek izomzata bénult, illetve a lézió alatti területeken mind a szenzoros, mind a vegetatív diszfunkciók megtalálhatók. Ezeknek a diszfunkcióknak meghatározó szerepük van mind a terhelés, mind a foglalkozásokon való megjelenés rendszerességében. Például: a vizeletürítés szabályozatlansága akadályozhatja a kerekesszéken kívüli kondícionáló tornát, mivel egy erősebb flexiós mozgás okozta hasprés spontán vizeletürítést eredményez. Kerekesszékben történő kondícionáláskor is gondot kell fordítani az eszközök és gyakorlatok megválogatására a fenti okok miatt. A szenzoros diszfunkció is óvatosságra int. A kerekesszékből történő ki- és visszaülések, a talajon történő helyváltoztató mozgások az érzés kiesése miatt hámsérelmet okozhatnak főleg az ülőfelületen. Ezek a hámsérülések könnyen

dekubitálódnak, gyógyulásuk pedig hosszadalmas, gyakran fektetést, vagy műtéti megoldást igényelnek.

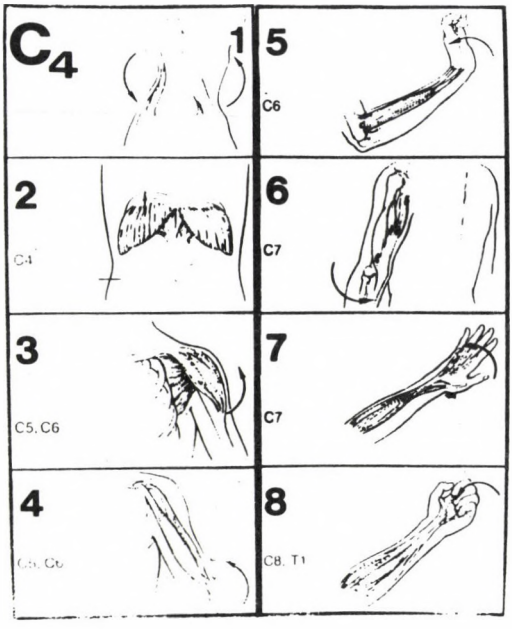
A sérülés feletti területek innervációja érintetlen. Az ábrákon a világosabb részek a megmaradt működőképes, míg a sötétebb ábrarészek a bénult izomcsoportokat szemléltetik. C (cervicalis) = nyaki; T (thoracalis) = mellkasi; több szerzőnél a szegmentális magasságok meghatározásánál ettől eltérő definiálásokat is találunk. /20, 24, 29/ A gerincvelősérülés következménye a 3. és 4. ábrán tetraplégia, az 5. és 6. ábrán paraplégia. (3, 4, 5, 6) /11/



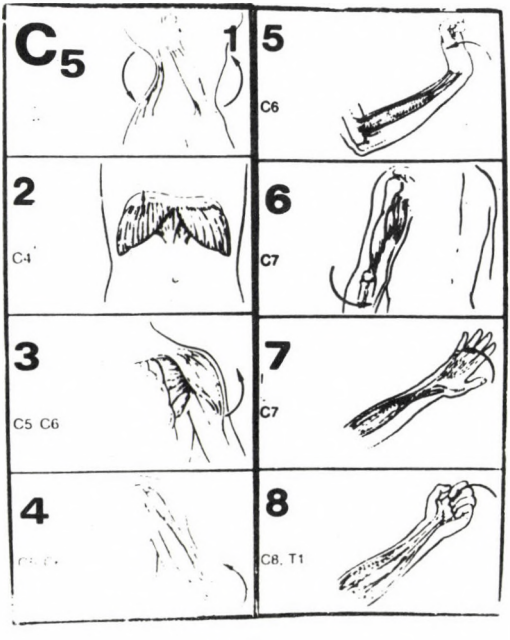
1. ábra



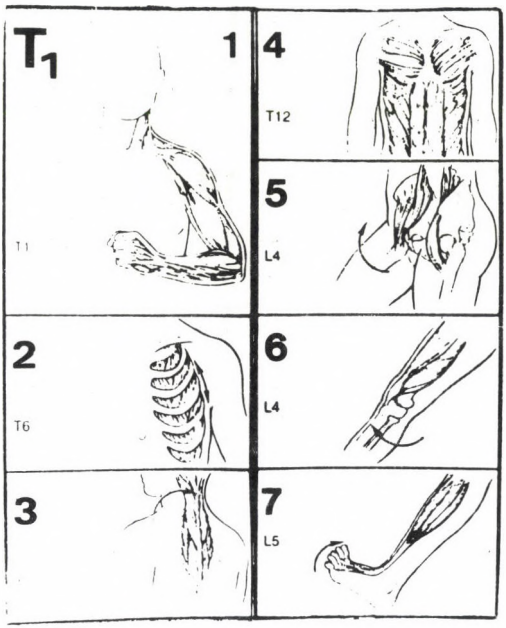
2. ábra


C4
1
5
C6
2
C4
6
C7
3
C5, C6
7
C7
4
8
C8, T1

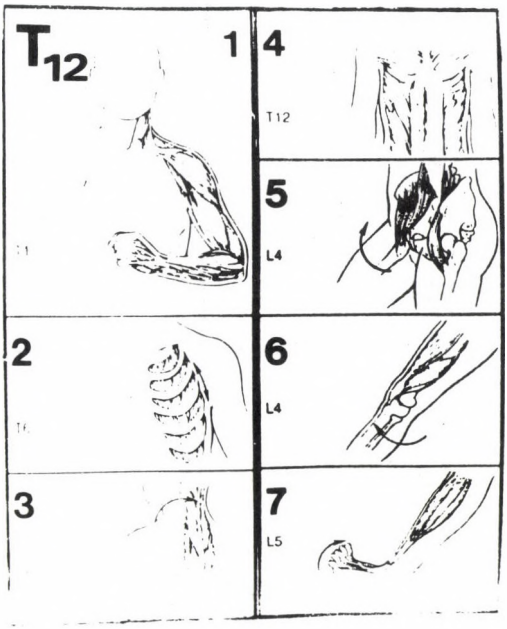
3. ábra


C5
1
5
C6
2
C4
6
C7
3
C5 C6
7
C7
4
8
C8, T1

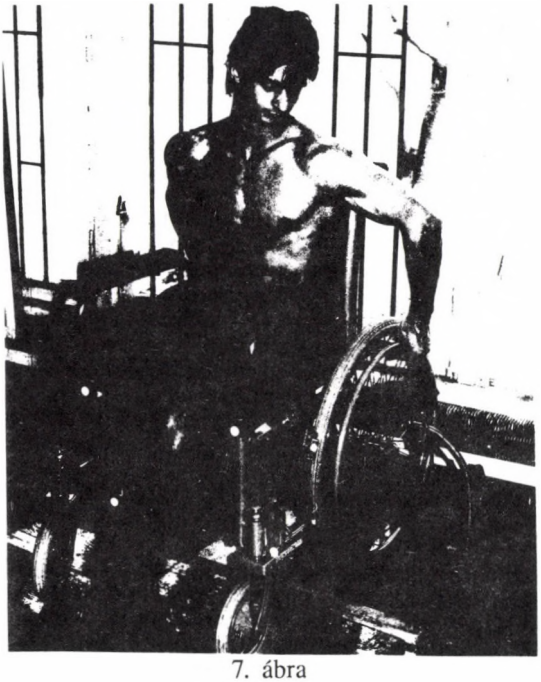
4. ábra



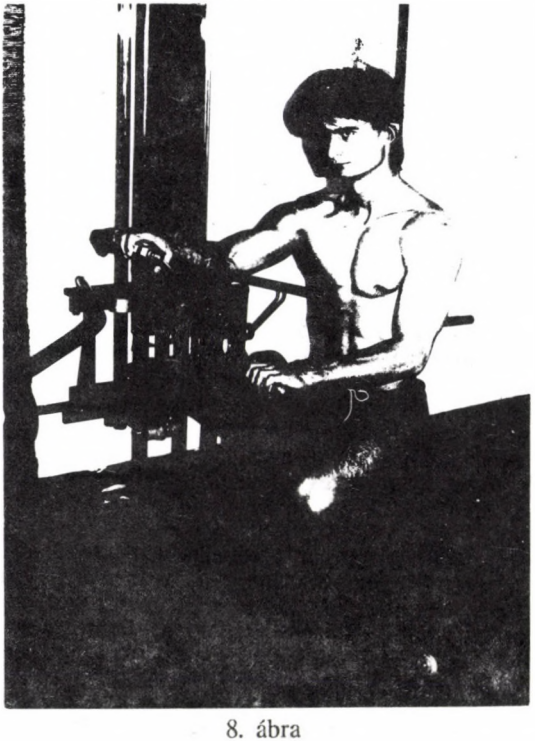
5. ábra



6. ábra



7. ábra



8. ábra

2. Milyen fizikai képességeket kell fejleszteni a cél elérése érdekében és hogyan?

A cél, hogy az orvosi rehabilitáció végére a teljes harántsérült paraplégiás és a kétoldali alsó végtag amputált olyan erőnléttel, állóképességgel, mozgáskoordinációval rendelkezzék, amely lehetővé teszi számára az önellátást. Elősegítjük a mindennapi élettevékenység feladatainak megoldását, a másoktól való függés, a kiszolgáltatottság, a hasznavehetetlenség érzésének csökkenését. Mindezt az előzetes mozgásterápiára építve, mi a sportterápiával (általános és speciális kondicionálás, klinikai sport, testnevelési és sportjátékok, a mindennapi élettevékenység feladatainak tanulása, gyakorlása változó körülmények között, különös tekintettel a közlekedésképesség fejlesztésére) tudjuk elősegíteni. Minden órán intenzíven, a korszerű edzésmódszerekre és saját tapasztalatainkra támaszkodva foglalkoztatjuk a megmaradt, illetve működőképes izomcsoportokat. /13, 15, 16, 17/

Cirkuit tréning keretében sok eszköz felhasználásával fejlesztjük a fizikai képességeket és a mozgáskoordinációt, fokozzuk a teljesítőképességet.

Minden emberi tevékenység bizonyos mérvű izomaktivitást jelent, amelynek szintje, mennyisége igen lényeges az egész szervezet kiegyensúlyozott működéséhez. A test tömegének 40-45 %-át az izomzat alkotja. Természetesen az egyes szervrendszerek tömege és jelentősége nem állítható párhuzamba, mégis az izomrendszer élettani szerepének tisztázásához a mennyiségi viszonyok ismerete is szükséges. A szervezet mindennemű aktivitása izomtevékenységgel jár és fokozott oxigénellátást igényel. Ebből következik, hogy a szabályozó rendszerek, vagy az izomzatot, vagy a restitúciót szolgáló szerveket részesítik előnyben. Az alkalmazkodás két alapvető helyzet változataiból - a teljes pihenéstől a maximális aktivitásig - tevődik össze.

Belátható, hogy az izomtevékenység nem kielégítő mértéke az alkalmazkodás színvonalát csökkenti. Az izomzat fejlesztésének alapvető eszköze a mozgás, a működés. Ez a tevékenység az egész szervezet alkalmazkodását kiváltja. Nem csak az izomzat fejlődik, hanem az egész szervezet teljesítménye fokozódik. /2, 4, 5/

3. A kondicionáló edzésnek ahhoz, hogy kondíció-javulást eredményezzen, megfelelő ingert és terhelést kell képviselnie

- Küszöb alatti inger és terhelés - nincs eredmény,
- gyönge inger és terhelés - ösztönzést,
- erős inger és terhelés - kondíciójavulást,
- nagyon erős inger és terhelés - fizikai, pszichikai sérülésveszélyt eredményez. /13, 23, 24, 29/

A kondícionáló edzéseken tehát törekedni kell az erős inger és terhelés biztosítására, hogy a mozgásfogyatékosoknál erő, erőállóképesség javulást érjünk el. Az ingererősség és terhelés meghatározásakor minden esetben figyelembe kell venni a károsodottak általános állapotát, pillanatnyi kondícióját, a károsodottak általános állapotát, pillanatnyi kondícióját, az orvosi javallatokat, ellenjavallatokat.

A teljesítőképesség meghatározására és az edzettség jellemzésére a gyakorlatban jól alkalmazható eljárás fejlődött ki, amely az indirekt

kalorimetrián, azaz a szervezet oxigénfelvevő képességének meghatározásán alapul. Az eljárást alkalmazó laboratóriumokban elsősorban a nagy teljesítményre képes sportolók edzettségét vizsgálják. A vizsgálatok alapja az a felismerés, hogy az edzettség az anyagcserefolyamatoknak és a kardiorespiratórikus rendszernek az adaptációja a nagy erőkifejtéshez. Noha az alapvető összefüggéseket főleg a sportélettani, munkaélettani, kutatások során fektették le, az elmúlt évtizedben számos szerző foglalkozott a mozgássérültek teljesítőképességének és edzettségének vizsgálatával. Lényegében azt állapították meg, hogy a mozgáskészség beszűkülése a szervezet teljesítőképességének, gyakorlatilag edzettségének (adaptációjának) csökkenéséhez vezet. /18, 19/

Intézetükben ezen tapasztalatokból kiindulva a spiroergometriás laboratóriumunkban több mint egy évtizede végzünk méréseket, amelyek jelzés értékűek és segítik a sportterápiás részleg munkáját is. Mindeddig azonban nem alakult ki nálunk egy kötelező és minden szempontból kifogástalan vizsgálati módszer. A sérülési magasságon kívül figyelembe kellene venni, hogy milyen gyakran és milyen intezitással vesznek részt a sérültek a kondícionáló edzéseken. A rendszerességet hányszor és mennyi időre szakította meg kényszerpihenő például: dekubitus, láz, katéter eltávolítása a paraplégeknél, vagy csonk- és protézisprobléma az amputáltaknál. A vizsgálatokat a sérültek kevesebb mint 50%-ánál tudjuk elvégezni és mintegy 25%-nál tudjuk megismételni az intézetből történő távozásuk előtt. /3/ Figyelembe kellene vennünk azt is, hogy a sérült premorbid időszakában sportolt-e, illetve milyen volt a fizikai aktivitása. E hiányosságok ellenére a vizsgálati eredmények hasznos segítséget jelentenek a terhelhetőség megállapításához és az edzések mozgásanyagának kiválasztásához. A többi sérültnél elsősorban tapasztalatainkra támaszkodunk.

4. A kondicionáló edzések hatása vizsgálataink és tapasztalataink szerint:

- A szív és keringési rendszeren,
- a légzőrendszeren,
- az anyagcsere-folyamatokon,
- a támasztó és mozgató szerveken mutatható ki szembetűnően.

5. A szívfrekvencia alakulása járás és karergométeres terhelés során mindkétoldali alsó végtag amputáltaknál és gerincvelősérült bénultaknál /18/

A keringés nyugalmi és terhelés alatti alakulását a szívfrekvencia változásával követhetjük nyomon. Áttekintve az adatokat feltűnő, hogy a nyugalmi értékek kissé magasak, különösen a gerincvelősérült bénultaknál (ennek oka lehet a katéter, a húgyúti fertőzés, a reziduális vizelet okozta bakteriális fertőzés és láz stb.). Míg edzett sportolóknál - a rendszeres erőkifejtéshez való adaptációként - a bal szívfél megnagyobbodása és bradycardia figyelhető meg, addig a teljesítőképesség csökkenése a verőtérfogat csökkenését és a nyugalmi szívfrekvencia gyorsulását váltja ki. A keringés edzetlenségét, illetve teljesítőképességének csökkenését támasztja alá az ergométeres terhelés maximumában mért aránylag mérsékelt pulzusszám is. A terhelés alatti maximális és nyugalmi pulzusszám különbsége az ún. munkapulzus jelentősen lecsökkent, jelezvén a keringés mérsékelt teljesítőképességét. Megállapítható még az is, hogy a járás a protetizáltak keringését nagymértékben - esetenként mintegy kétharmadával - igénybe veszi.

Mind a protetizáltaknál, mind a gerincvelősérült bénultaknál a keringés edzetlenségét és ezen keresztül az egész szervezet mérsékelt teljesítőképességét tükrözi a szívfrekvencia terhelés utáni lassú restitúciója. Megfigyelhető, hogy a terhelés befejezését követő 15 percen belül az amúgy is szapora nyugalmi pulzust egyik csoport átlagértéke sem éri el és az első 5 perces restitúció után a megnyugvás üteme nagy mértékben lelassul. /18, 19/

A vizsgálati eredményeket figyelembe véve, hatásos kondícionáló edzéseket csak akkor tudunk megvalósítani, ha tartós szubmaximális intenzitású erőkifejtésekkel növeljük a kardiorespiratórikus rendszer teljesítőképességét, a szervezet alkalmazkodó képességét.

1. táblázat

Vizsgált személyek	Percenkénti pulzusszám +-SD					
	Nyugalomban	Ergometriás terhelés maximuma	Előző értékek	Terhelés utáni percben 5. p.	10. p.	15. p.
Dupla alsó végtag amputált férfiak	82 +-10	123 +-27	41	98 +-13	93 +-9	93 +-8
Dupla alsó végtag amputált nők	86 +-7	146 +-30	60	104 +-12	97 +-8	93 +-7

Vizsgált személyek	Percenkénti pulzusszám +-SD					
	Nyugalomban	Ergometriás terhelés maximuma	Előző értékek	Terhelés utáni percben 5. p.	10. p.	15. p.
Gerincvelő sérült férfiak	96 +-12	156 +-17	60	116 +-16	109 +-14	106 +-14
Gerincvelő sérült nők	91 +-15	146 +-18	55	110 +-14	102 +-14	99 +-14

6. Mindkétoldali alsó végtag amputáltak és gerincvelősérült bénultak vitálkapacítása (VC) FEV1 % értéke és maximális akaratlagos ventillációja (MVV) /18/

A protetizáltak és a gerincvelősérült bénultak légzésfunkciós átlagértékeit a nem, a kor, és az alkat függvényében számolt elvárható értékek százalékában is kifejeztük.

Megállapítható az adatok alapján, hogy a legnagyobb fokú elmaradás az elvárható értékektől a gerincvelősérült bénultak maximális akaratlagos ventillációs (MVV) értékeinél van. Ez magyarázható azzal, hogy mozgáskészségük beszűkülése nagyobb fokú mint az amputáltaké, másrészt, hogy a sérülés miatt a légzési segédizmok egy része is működésképtelen, bénult. A vitálkapacítás (VC) és Tiffeneau-teszt (FEV 1) értékei aránylag jól megközelítik az elvárható értékeket, vagy elérik azt (FEV 1, elvárható értéke 80-85 %). /18, 19/

A kondícionáló edzéseken ezért gondot kell fordítani a légző gyakorlatokkal egybekapcsolt feladat végrehajtásokra, különösen a gerincvelősérült bénultaknál. Az amputáltaknál a feladatok mellett az úszás lehetőségének fokozottabb kihasználására kell törekednünk. A légzésfunkciós paraméterek javításával elősegíthetjük az egyre növekvő fizikai igénybevétel és terhelés könnyebb elviselését mindkét sérült csoportnál.

2. táblázat

Vizsgált személyek	VC elvárható %	FEV értékei elvárható %	MVV elvárható %
Dupla alsó végtag amputált férfiak	95,7 + -9,6	73,9 + -6,6	95,5 + -16,4
Dupla alsó végtag amputált nők	93,0 + -12,2	81,1 + -8,6	84,7 + -23,0
Vizsgált személyek	VC elvárható %	FEV értékei elvárható %	MVV elvárható %
Gerincvelő sérült férfiak	86,4 + -20,5	81,7 + -11,1	79,9 + -27,6
Gerincvelő sérült nők	90,4 + -19,3	84,2 + -9,8	74,5 + -19,5

Jelölések: VC = vitálkapacitás
FEV = Tiffeneau-teszt
MVV = maximális akaratlagos ventilláció

7. Mindkétoldali alsó végtag amputáltak kora és alkati paraméterei ± SD (a testsúlykiszámítás korrekciós faktora 1,18) és a gerincvelősérült bénultak kora, alkati paraméterei ± SD (az optimális testsúly Möhr szerint számolva) /18/

Megállapítható, hogy mind a kor, mind a testsúly átlagértékei aránylag szűk határok között változnak - a jelentős szórások ellenére- a mozgásfogyatékosok mindkét csoportjánál. A gerincvelősérült bénultak esetében az alsó végtagok atrofizálódnak az inaktivitás következtében, testsúlyuk mégis megközelíti az optimálist, ez azt jelenti, hogy a felső végtagok és a törzs testzsír aránya magas. /18,19/

Fokozott figyelmet kell fordítani a mozgásszegény életmód tudatos átalakítására. A beszűkült mozgásképesség ellenére a napi kondícionáló tornára, az egészséges életmód kialakítására kell nevelni a mozgásfogyatékosokat. Tudatosítani kell a testsúlyváltozás súlyos következményeit, például: a gerincvelősérült bénultaknál a relatív erő csökkenése azt eredményezheti, hogy a mindennapi élet feladatait a kerekesszéken kívül egyre nehezebben tudják megoldani egyedül. Nő a kiszolgáltatottságuk mivel egyre többször kell mások segítségét igénybevenni.

A protetizáltaknál a súlynövekedés eredménye, hogy a csonk lágyrésze is változik és a protézistok nem lesz képes befogadni teljesen a csonkot, ennek eredménye pedig, hogy a protézis használhatatlanná válik. Súlycsökkenés esetében pedig a csonk "beleesik" a tokba és csak átmenetileg - sok-sok csonkharisnyával - lesz használható a protézis. Belátható tehát, hogy a mozgásfogyatékosoknak nem csak a napi mozgás mennyiségére, de az egészséges táplálkozásra is fokozottan ügyelniük kell, ha el akarják kerülni a fizikai és pszichikai állapotuk további romlását.

3. táblázat

Vizsgált személyek n=59 ffi=46	Kor (évek)	Testsúly (kg) mért	korrigált	Magasg. (cm)
Amputált férfiak	31,6+-12,6	53,6+-8,6	63,2	171,7+-8,3
Amputált nők	31,3+-14,9	52,6+-13,6	62,0	165,5+-5,4

Vizsgált személyek n=90 ffi=63	Kor (évek)	Testsúly (kg) mért	optimális	Magasság (cm)
Paraplég férfiak	34,5+-13,3	65,8+-12,6	67,8	171,7+-8,6
Paraplég nők	37,6+-13,9	56,3+-10,1	57,1	160,5+-7,4

8. Az aerob és az anaerob anyagcsere egyes paraméterei a mindkét oldali alsó végtag amputáltaknál és gerincvelősérült bénultaknál járás és karergométeres terhelés alkalmával ± SD /18/

A táblázatokon az oxigénfelvétel és a sav-bázis háztartás paraméterei találhatók. Az egységnyi testsúlyra vonatkozó oxigénfelvételt, az úgynevezett relatív aerob kapacitást az ergométeres terhelés során, mind protetizáltaknál, mind a gerincvelősérült bénultaknál meghatároztuk. Az adatokat az elvárható értékekhez hasonlítottuk. Az adatokból megállapítható, hogy a protetizáltak 52-66, míg a gerincvelősérül bénultak 52-54 %-át tudták teljesíteni az elvárható értékeknek, ami a teljesítőképesség csökkenésének az arányát is jól jellemzi. A vérkeringéshez hasonlóan, az aerob anyagcsere is tükrözi, hogy a járás során az anyagcsere igénybevétel jelentős.

A mozgásfogyatékosok átlag és az edzett sportolók aerob anyagcseréjét jellemző paraméterek terhelés során bekövetkező változását összevetve azt tapasztaljuk, hogy a mozgásfogyatékosoknál kialakult acidózis általában mérsékeltnek, esetenként közepesnek mondható. Úgy tűnik, hogy az értékek változása nem mutat egyértelmű összefüggést a mozgásfogyatékosság súlyosságával. A sav-bázis háztartás alakulása elsősorban a vizsgált személyek aktuális állapotát jellemzi, de kiegészítve a kardiorespiratórikus rendszer adataival, paramétereivel, annak ellenére, hogy a vizsgálatok eredményei döntő többségükben csak a status praesens (jelenlegi állapot) megállapítását teszik lehetővé, jó lehetőséget biztosít a kondícionáló edzések intenzitásának individuális optimalizációjára. A megismételt vizsgálatok viszont azt igazolták, hogy a vizsgáltak 66%-ánál nőtt, 13%-ánál nem változott a teljesítőképesség, a növekedés mintegy 20%-os volt. A teljesítőképesség mellett kedvező élettani változások is megfigyelhetők voltak: a terhelés maximumában mért pulzusszám csökkent 148-ról 131-re (±5), a relatív aerob kapacitás 6,7, illetve 4,6 ml 02/testsúly/kg értékkel javult és az MVV 14,5 ± 4,3 literrel nőtt. /18,19/

4. táblázat

	VO ml. testsúly/kg. min		Anaerob anyagcsere paraméterek		
Vizsgált személyek	Maximális erőkifejtés alkalmával	az elvárható érték %	Járás során	pH	BE (mmol. 1)
Dupla alsó végtag amputált férfiak	21,7 + -6,1	52 %	21,0	7,27 + -0,08	-6,59 + -2,50
Dupla alsó végtag amputált nők	23,3 + -7,0	66 %	14,6	7,28 + -0,10	-8,63 + -4,94

	VO ml. testsúly/kg. min	Anaerob anyagcsere paraméterek		
Vizsgált személyek	Maximális erőkifejtés alkalmazható	az elvárható érték %	pH	BE (mmol. 1)
Gerincvelő sérült férfiak	22,2 + -8,1	52 %	7,32 + -0,07	-9,70 + -4,40
gerincvelő sérült nők	18,1 + -6,7	54 %	7,34 + -0,07	-7,90 + -4,20

- A támasztó és mozgató rendszerre gyakorolt edzéshatás:

a) a csontoknál: az ásványi anyag vesztesége és az osteoporosis létrejöttének lehetősége csökken (az amputáltakkal ellentétben a paraplégeknél az alsó végtagok inaktivitása következtében spontán törések is előfordulnak).

b) az izmoknál: az anaerob energia felhalmozódása növekszik, az izomanyagcsere bomlástermékeivel szembeni tűrőképesség nő, az izom megnövekedett kapillarizációja révén a túlsavasodás lelassúbbodik, izom-hypertrophia és teljesítménynövekedés tapasztalható (kivétel az amputáltak csonkja és a paraplégek sérülés alatti izomzata, ahol az athrophia a jellemző az inaktivitás következtében).

9. Milyen képességeket kell elsősorban fejleszteni?

1. Az erőt,
2. Az állóképességet.

Miért?

A paraplégiás mozgásfogyatékosoknál a felső végtagok és a törzs megmaradt működőképes izomcsoportjainak kell biztosítani a hely- és helyváltoztató mozgást, az önellátást. Alapvető cél, hogy olyan izomerővel rendelkezzenek, hogy testsúlyukat minden nehézség nélkül képesek legyenek a tér minden irányába mozgatni, mind a kerekesszékben, mind azon kívül, ha a feladat jellege úgy kívánja akár többször egymás után is.

A kétoldali alsó végtag amputáltaknál hasonló a helyzet. A protézisben való járás, nem csak a csonk, hanem a törzs és a felső végtagok izomzatától is magas teljesítményt követel. Hiszen a mindennapi élettevékenység feladatainak - leülés, felállás, tárgyfelvétel a talajról, emelkedő, lejtő, lépcső stb. - végrehajtásában szinte minden megmaradt izom résztvesz.

10. Milyen eszközökkel tudjuk az erőt és az állóképességet fejleszteni?

Sok és sokféle eszköz felhasználása indokolt a fizikai képességek fejlesztésénél. Nem a gyakorlatok, hanem az eszközök sokoldalú variációjával lehet a monotóniatűrést, az érdeklődés fenntartását, az aktivációs szint csökkenésének megakadályozását biztosítani. Az eszközök kiválogatásának egyik fontos kritériuma, hogy azok mérhető teljesítményt biztosítanak (expanderek 1-3 rugóval, tárcsás egy- és kétkezes súlyzók, gyűrűk, gumiszalagok, kötelek, gumi tömöttlabdák, kézzel, lábbal hajtható kerékpárok fordulatszámlálóval és sebességmérővel, adaptált erőgépek stb.).

11. Erőfejlesztés

Megkülönböztetünk a mozgások végrehajtásakor, a külső és belső erők viszonyának megfelelően statikus (izometriás), dinamikus (izotóniás) és izokinetikus erőkifejtést. Például a paraplégiás sérült amikor a kerekesszékből kiül a WC-re, ágyra, fürdőkádba stb. A kiemelkedés (kapaszkodók segítségével) dinamikus, a test megtartása néhány másodpercig statikus mozgás eredménye. A statikus erőkifejtés az ideg-izomrendszer izometrikus viselkedésére épül, azaz a belső és külső erők kiegyenlítődnek, megfelelnek egymásnak (a rehabilitáció kezdeti fázisában, az ágyfekvés időszakában, az izomatrófia elkerülése érdekében e módszert feltétlen alkalmazni kell). /4,5,10,19,21,22/ A dinamikus erőkifejtés az ideg-izomrendszer izotónikus viselkedésére épül, azaz a belső és külső erők nem felelnek meg egymásnak. A belső erő nagyobb - ellenállás legyőzésekor - vagy a külső erő van túlsúlyban - utánengedés esetén - például súly kinyomása, majd visszaengedése vagy expanderrugó vállhoz emelése, majd leengedése. Az izokinetikus gyakorlatok, viszonylag új tipusúak. Magukba foglalják a súlyzókkal végzett gyakorlatokat adott mozgáshatárokon belül. A hagyományos izotónikus gyakorlat esetén az ember felemeli a súlyzót, amelyet azután a Föld vonzereje visszahúz a földre. Az izokinetikus gyakorlat végzéskor azonban nem csak annak érdekében kell erőt kifejteni, hogy a súly felemelkedjék, hanem azért is, hogy utána visszahúzzuk, illetve engedjük a kiindulási pontra (ezek a gyakorlatok gyakran speciális eszközöket, erőgépeket igényelnek). /9,21,22/

12. Nagy erőt akkor tudunk kifejteni, ha kedvezőek az élettani és pszichikai feltételek

- A lehető legnagyobb számú mozgató egységet innerválunk, hozunk működésbe,
- az ideg-impulzusok frekvenciája a lehető legmagasabb,
- a működésbe hozott mozgató egységek a legteljesebb szinkronban vannak és kedvezőek a pszichikai feltételek is,
- a végrehajtásra való törekvés a lehető legmagasabb. /19,21/

Mivel nem versenyzőkről, sportolókról, hanem fizikálisan és pszichésen sérült emberekről van szó, ezért az élettani feltételek mellett döntő szerepe van a motivációs összetevőknek. Kollaborációra kell készíteni a mozgásfogyatékosokat, el kell fogadtatni, hogy nincs gyógyulás a szó hagyományos értelmében, hanem visszafordíthatatlan rokkant állapot van, és ezen a helyzeten csak a fizikai aktivitás javíthat. Ezt a paraplégiásoknál a legnehezebb elérni (betegségtudat, szenvedési állapot, csodavárás - gyógyszer, műtéti és elektrotechnika stb.), mivel alsó végtagjaik morfológiailag épek. Sok és sok irányú feladatot kell végeztetni úgy, hogy azok végrehajtása a siker

reményével kecsegtessen, ne frusztrációt, hanem örömet okozzanak. Egy mozgásában korlátozott embernek mozgásörömet nyújtani a legjobb módszer az együttműködés fokozására. Követelni kell, de sohasem lehetetlent, megvalósíthatatlant. Dicsérni és elmarasztalni is kell, de sohasem infantilis módon, hanem teljesítményarányosan - ezért fontos a mérhető teljesítményt nyújtó eszközök használata is -. Nehezíti a módszerek megválasztását, a kollaboráció kialakítását, ha a sérült nem sportolt, vagy nem végzett fizikai munkát, vagy ha "szűk a mentális kapacitása".

A sérült maga is tagja a rehabilitációs teamnek, ezt nem szabad sohasem figyelmen kívül hagyni. Be kell vonni az együttes munkába. El kell érni, hogy önként vállalt tudatos tevékenység legyen a kondícionálás, a testnevelés és sport. Ezt a felismerést segíteni tudjuk azzal, hogy a mindennapi élet feladatainak megoldását ütköztetjük a fizikai állapot változásával például beülés a gépkocsiba a kerekesszékből, illetve a kerekesszék beemelése a gépkocsiba a paraplégeknél, vagy az esésgyakorlatok az amputáltaknál csak akkor lesznek sikeresek, ha megfelelő kondícióval, mozgáskoordinációval rendelkeznek már. /13,14,24/

13. Az erőfejlesztés módszerei

- Maximálisnál kisebb ellenállások leküzdése, szériánként elfáradásig,

- maximális ellenállás leküzdés, esetenként pihent állapotban,

- maximálisnál kisebb ellenállás leküzdése maximális sebességre törekvéssel. /19,21/

Az ellenállás nagyságát többféle módszerrel lehet meghatározni: fekvenyomásban mennyit tud legtöbbet emelni és az lesz a 100 %, a maximum, egy meghatározott időtartamra. A gyakorlási arány pedig 60 perces órát alapul véve - mindkét sérült csoportnál napi 90 perc edzésidőt tudunk biztosítani, amelyből 30 perc a játékidő:

a) könnyű, kímélő edzés 20 - 40 %-os terhelést, 20' - 40' időkihasználást (aktív munka és pihenési arány),

b) közepes erősségű edzés 50 - 60 %-os terhelést, 30' - 30' időkihasználást,

c) erős edzés 70-80 %-os terhelést, 40' - 20' időkihasználást feltételez, illetve jelent.

Az edzéserősség és az időkihasználás meghatározása, minden esetben az aktuális fizikai és pszichikai állapot, az orvosi javallat és ellenjavallat függvénye. Lehetséges tehát, hogy könnyű, kímélő terhelés esetén 40' - 20', míg erős edzéskor 20' - 40' az időkihasználás.

Meghatározhatjuk az ellenállás nagyságát a sérült testsúlyával is. Az ismétlésszámokat szériánként pedig úgy tudjuk könnyen kiszámítani, hogy a sérült a testsúlyának a felét próbálja kinyomni annyiszor ahányszor tudja és ennek az ötven százalékával kezd majd szériázni elfáradásig (ez biztos sikert jelent és kizárja a versengések negatív hatását is). Ezeket a módszereket adaptálva, az expanderek norvég pioner bordásfalak, gyűrűk, Bola-gyakorlatok és kéziszerek alkalmazása esetén is fel lehet használni. Az elvárható - az előzetes felmérésre alapozott - maximális ismétlésszám megfelelő százalékával történhet a szériázás, az edzéserősség és az időkihasználás meghatározása után. E két

módszer együttes alkalmazása és hetente legalább három erőedzés biztosítja a mozgásfogyatékosok erőnövekedését. A cirkuit tréning keretében 1-1 órán a sérültek általában 5-6 szeren dolgoznak. Az egyes szereken az általános állapotuktól függően a könnyűtől az erősig, variálhatjuk a terhelést. Ügyelnünk kell a fokozatosságra, a szükséges pihenők betartására, az optimális időkihasználás meghatározására.

Az edzéseket csak azok a fogyatékosok, látogathatják akiknél a korrekt belgyógyászati és spiroergometriás vizsgálat ezt lehetővé teszi.

Az elmúlt 15 évben megközelítően 1500 traumás gerincvelősérült bénult vette igénybe sportterápiás szolgáltatásainkat. A résztvevők közül 600 fő teljes, 400 fő részleges és mintegy 500 fő visszatérő kontrollos harántsérült volt. A harántsérülteknek több mint 50%-a állandó kerekesszék használatra szorult. Azoknál a harántsérülteknél akiknél kooperáció hiánya és orvosi ellenjavallat nem volt, átlag 83% olyan fizikai kondícióra tett szert az intézeti ápolási idő alatt, amely lehetővé tette számukra a mindennapi élet alapvető feladatainak többségében az önállóságot, a kerekesszékkel való közlekedésképességet. Az átlag ápolási idő a harántsérülteknél 150-180 nap. Az átlag életkor 30 év. A nők aránya átlagban 1/3 része a férfiaknak.

Az elmúlt két év adatait feldolgozva a következőket tapasztaltuk:

5. táblázat

Teljes harántsérültek (Th. 1-Th.12.)

Vizsgált személyek n=90	kerekesszékkel önállóan közlekedőképes lett	%	kerekesszékkel nem lett közlekedőképes	%
Férfiak n=68	59	87	9	13
Nők n=22	18	83	4	17

A traumás amputáltak közül hasonlóan a gerincvelősérült bénultakhoz mintegy 1500-2000 fő vett részt a központi tornaterem sportterápiás edzésein, akik közül 40-45 % a visszatérő kontrollos sérült. A sérültek közül a dupla alsó végtag amputált több mint 200 fő és ebből a dupla comb amputált 60 fő volt. Commodore 64 számítógépen kísérletképen felmértük 60 férfi mérhető teljesítményét a kondicionális képességek és a közlekedőképesség területén (a különböző teljesítményeket matematikai módszerekkel tettük összehasonlíthatóvá, ill. summázhatóvá). A 60 főből 21 fő dupla alsó végtag amputált volt és ebből 10 fő mindkét oldalon térd felett.

Adatainkból a következők derültek ki:

A mindkét oldalon térd alatt amputáltak kondíciója a sportterápiára történő felvétele és az intézetből történő távozása közötti időszakban átlag 50%-al, a mindkét oldalon térd felett amputáltaké átlag 82%-al nőtt. A járássebesség (20 méteres távolságon, egyenes talajon mérve) elérte a térd alatt amputáltaknál

az átlag 5,5 km-es sebességet, a kontrollos sérültek járássebessége az átlag 6 km-es sebességet. A térd felett amputáltak járássebességének átlaga 3 km volt. Érdekességként megemlítjük, hogy 17 egyoldali lábszáramputált átlag kondíciója csupán 27%-al nőtt ugyan ezen időszak alatt, járássebességük pedig elérte az 5-6 km-t. Egyoldali combamputáltak átlag kondíciója 45%-al nőtt, járássebességük pedig 3,5 km-es volt.

A sérültek átlagéletkora 22 év. Az átlag ápolási napok száma az új sérülteknél 120 nap. A sérülések túlnyomó többségének az oka közlekedési baleset volt.

Az adatokból is kitűnik, hogy a sérülés súlyosságától függ, hogy milyen kondícióra van szükség a közlekedésképesség megvalósításához.

6. táblázat

Vizsgált személyek	Átlagos kondíció		Különbség	Járássebesség
n = 60	érkezés	távozás	%	km/ó
Térd alatt n = 22	202	257	27	5,0
Térd alatt n = 17 Térd alatt	180	269	50	5,5
Térd felett n = 11	164	237	45	3,5
Térd felett n = 10 Térd felett	158	287	82	3,0

14. Az állóképesség fejlesztése

A szervezet fáradással szembeni ellenálló képességét hosszantartó erőkifejtéseknél állóképességnek nevezzük. Az állóképesség színvonala mindenekelőtt az idegrendszer, a kardiorespiratórikus rendszer, és az anyagcsererendszerek működésétől függ. Lényeges feltétel még a szervek és szervrendszerek koordinált működése. Ez teszi lehetővé a gazdaságos energiamozgósítást és -felhasználást.

15. Az állóképesség fejlesztésének módszerei:

1. Tartós,

2. Intervallumos.

1. Ezekre a terhelésekre a hosszantartó erőkifejtés, az azonos iram, ritmus, tempó a jellemző. Az intenzitást a pulzusfrekvenciával határozzuk meg -

tapasztalataink szerint átlag 140-150 körül mozog a célpulzus, ez az előrejelzett maximális pulzus (EMP) 70-80%-a, (az EMP kiszámítása: férfiaknál 205 mínusz az életkor fele, nőknél 220 minusz életkor, K.Cooper szerint). Több irodalmi hivatkozás a 180-200 minusz életkor célpulzus elérését javasolja terhelési alapnak. Ennek az értéknek az elérése azonban, a nyugalmi pulzust is figyelembe véve nálunk csak nehezen valósítható meg. /4,5,9/

7. táblázat

Vizsgált személyek n = 60	Állóképesség érkezés	Állóképesség távozás	Különbség %
Térd alatt n = 22	17	21	24
Térd alatt n = 17 Térd alatt	12	23	92
Térd felett n = 11	16	23	45
Térd felett n = 10 Térd felett	10	25	150

2. Intervallumos edzésnél a terhelés és pihenés fázisai tervszerűen váltakoznak. Az intervallumok nem nyújtanak teljes pihenést. Alapvető szabály, hogy az új terhelés 100-as pulzushoz közeli értéknél, pihentségi állapotnál kezdődjék, magasabb legyen még a paraplégeknél is a nyugalmi pulzusnál. A terhelési és pihenési szakaszok értelemszerűen váltogatásával lehetőség nyílik az állóképesség fejlesztésére.

a) rövid intervallumos edzés 15" - 2' terhelés,
b) közép intervallumos edzés 2' - 8' terhelés,
c) hosszú intervallumos edzés 8' - 10' terhelés.

Ez utóbbit elsősorban járásnál, kézikerékpár és kerekesszék hajtásnál alkalmazzuk. A jól adagolható ciklikus mozgás azonban csak nagyon nehezen megvalósítható mindkét sérült csoportnál, mivel sem futni, sem kerékpározni, vagy szökdelni nem tudnak. Csak részben vagyunk képesek e mozgásokat helyettesíteni, például kerekesszék hajtással egy speciális kondícionáló eszköz segítségével - a fékpad elvén működő négy db egymástól függetlenül forgó hengeren, helyben lehetséges a kerekesszékhajtás és a teljesítmény, km/óra segítségével mérhető (7-8. ábra), vagy kézikerékpárral. Valamennyi eljárásnál az intenzitás a terhelés időtartamához igazodik. Minél rövidebb ideig tart a terhelés annál magasabb az intenzitás.

A fékpad elvén működő segédeszközön végrehajtott kerekesszék hajtással hosszú intervallumos edzéssel végeztük az állóképesség fejlesztést. Szembetűnő,

hogy a legsúlyosabb sérültek érték el a legnagyobb fejlődést itt is, hasonlóan mint az erőfejlesztésnél.

Rendkívül fontosnak tartjuk a kondícionálás mellett a klinikai sport alkalmazását. A klinikai sportban meghatározó szerepe van a testnevelési és sportjátékoknak, játékos jellegű feladatoknak. A játék- és versenyszabályok a foglalkozásokon részt vevő mozgásfogyatékosakra adaptáltak és alkalomszerűek. Sok játékot és játékos jellegű feladatot végeztetünk. Játék közben nagyon sok olyan mozgást hajtanak végre a sérültek, amelyek gyakorlására játék nélkül nem lenne ésszerű lehetőség. Másrészt intenzív mozgáskoordinációt fejlesztő, speciális kondíciót, állóképességet növelő tevékenység, amelynek motivációs háttere és érzelmi töltése nélkülözhetetlen. /6,8,12,25,26,27,28/ A "homo ludens"-re építés fontos eszköze a jó együttműködésnek, az állapotfeldolgozásnak. E tevékenység során, a mozgásörömök, sikerek segítségével, ezek eredményeként döbben rá a mozgásfogyatékos, hogy sokkal több megmaradt mozgásképességéből, mint amennyi elveszett.

Összefoglalva: Az Országos Orvosi Rehabilitációs Intézetben szerzett 15 éves tapasztalat és a több mint 3000 eset igazolni látszik feltételezésünk helyességét. A jól szervezett és koordinált, egymásra épülő mozgásterápia és ezen belül az intenzív, dinamikus mozgásvégrehajtásra, a korszerű, adaptált edzéselméleti módszerekre épülő sportterápia, kedvezően befolyásolja az érintett mozgásfogyatékosok állapotváltozását. Elősegíti önállóságuk növekedését, a kiszolgáltatottság, a hasznavehetetlenség érzésének csökkenését, a közlekedésképesség fejlődését, és ezzel együtt a társadalmi reintegrációt, a "restitutio ad optimumot", a gyógyulást.

IRODALOM

1. Borsay J.: Krónikus betegség, fogyatékosság és rehabilitáció. (Balneológia Rehabilitáció Gyógyfürdőügy, 1983. 4. 25.)
2. Csíder T.: Gyógyító testmozgás. Sport, Bp. 1972.
3. Egyed B.: Mozgásszervi sérültek rehabilitációja. Medicina. Bp. 1983.
4. Frenkl R.: Sportorvostan. Sport. Bp. 1984.
5. Frenkl R.: A sport helye az egészségnevelésben. Medicina.Bp. 1980.
6. Humm W.: Rehabilitation of the Lower Limb Amputee. Bailliere, Tindall/Cassel. London. 1969.
7. Hári M.: Konduktív pedagógia. Tankönyvkiadó. Bp. 1971.
8. Inman T.V.: Human Walking. Williams/Wilkins Baltimore/London. 1981.
9. K.H.Cooper: A tökéletes közérzet programja. Sport. Bp. 1990.
10. Koltai J. - Nádori L.: Sportképességek fejlesztése. Sport. Bp. 1983.
11. Kottke, F.J. - Lehmann, J.F.: Handbook of physical medicine and rehabilitation. W.B. Saunders. London, Toronto Tokyo, 1990.
12. Kullman L.:A gondozás helyzete és továbbfejlesztésének lehetőségei a rehabilitáció érdekében. (Balneológia Rehabilitáció Gyógyfürdőügy, 1983. 4. 111.)
13. Laczkó M.Gy.: Az alkalmazott testnevelés és sport módszerei a komplett

gerincvelősérültek orvosi rehabilitációjában.
Testnevelésdoktori értekezés. Bp. TF. 1981.
14. Laczkó M.Gy.: Módszertani tájékoztató a dobogórendszer alkalmazásához gerincvelősérült bénultak és amputáltak részére.
(Kórház- és Orvostechnika, 1981. 19. 65.)
15. Laczkó M.Gy.: Az önhajtós kerekesszék használata a traumás gerincvelősérült bénult paraplégiás és tetraplégiás rokkantaknál.
(Kórház- és Orvostechnika, 1981. 19. 69.)
16. Laczkó M.Gy.: A közlekedés tanításának tapasztalatai a mozgásfogyatékosok orvosi rehabilitációjában.
(Balneológia-Rehabilitáció-Gyógyfürdőügy, 1986. 7. 33.)
17. Laczkó M.Gy.: A mozgástanítás és sportterápia az orvosi rehabilitációban.
(A Testnevelési Főiskola közleményei 1986. 3. 77-90.)
18. Malomsoki J.: Traumás alsóvégtag-amputáltak és gerincvelősérült bénultak szomatikus és légzésfunkciós paraméterei, valamint teljesítőképességük és járásuk funkcionális vizsgálata.
(Balneológia - Rehabilitáció - Gyógyfürdőügy, 1987. 8. 257)
19. Malomsoki J.: Mozgássérültek teljesítőképességének funkcionális vizsgálata
(Kórház- és Orvostechnika 1981. 19. 34.)
20. Miltényi M.: A sportmozgások anatómiai alapjai I.
(Sport. Bp. 1987.)
21. Nádori L.: Az edzés elmélete és gyakorlata.
Sport. Bp. 1972.
22. Nádori L.: Sportképességek mérése.
Sport. Bp. 1984.
23. Nichols P.: The Management of Physical Disabilities Rehabilitation.
Medizin, London, 1980.
24. Peaslack V.: Physiotherapie in der Rehabilitation Querschnittgelähmter. (Rehabilitation und Prävention, 1980. 9. 73.)
25. Rieble R.: Beinamputierte und ihre funktionelle Rehabilitation. Richard Pflum Verlag. KG.
München, 1974.
26. Rókusfalvy P.: A sporttevékenység pszichológiája.
Sport. Bp. 1981.
27. Rolf G.: Der klinische Sport in der Rehabilitation.
Qierschnittgelähmter Verlag W. Kohlhammer
Stuttgart, 1970.
28. Schiller J.: A sportszociológia néhány kérdése.
Sport. Bp. 1978.
29. Strohkendl H.: Funktionelle Klassifizierung für den Rollstuhlsport. (Rehabilitation und Prävention 1978.

LACZKÓ MAGYAR, György

Methodologic bases of conditioning the serious cases of physically handicapped persons

The experiences obtained at the National Medical Rehabilitation Institute the 15 years period and the 3000 cases we met there, seem to prove the right of our assumptions. The well organized, coordinated movement-therapy built on each other and within it the sports-therapy built on intensive dynamic motion execution and an up-to-date adopted training theoretical methods had a favourable effect on the changing state of the given physically handicappeds. It helps to increase their independence and to decrease the feeling of defencelessness, uselessness, to develop the ability of traveling and together with it the reintegration to the society /the "restituio ad optimum"/.

Vas Erika

A mozgásvégrehajtás biztonságának vizsgálata ifjúsági röplabdázók nyitása példáján

1. Bevezetés

A röplabdázás sportjáték, és mint minden sportjáték ez is játékelemekből épül fel. A röplabdajáték alapelemei a nyitás, az alkarérintés (fogadás), a kosárérintés (feladás), az ütés, a sáncolás és a mentés. Ezek között a játék gerincét adó nyitóérintés végrehajtását és oktatását kiemelten fontosnak tartom. Ez a probléma úgy került hozzám közel, hogy még itt a Testnevelési Egyetemen, saját évfolyamtársaim körében is találkoztam számos olyan hallgatóval akinek a nyitómozdulat végrehajtása komoly gondot jelentett, mivel középiskolai képzésükből teljes egészében kimaradt a röplabda oktatása. Így a röplabda alapelemeivel, mint követelménnyel csak itt a felvételi vizsgákon és az erre való felkészülés során találkoztak először. A hallgatóknak a kosár- és alkarérintés elsajátítása nem jelentett különösebb gondot, de a nyitás már annál inkább. Ugyanezzel a problémával találkoztam az iskolákban is a tanítási gyakorlatok során azzal a különbséggel, hogy ott a kosár- és alkarérintés megtanulása is problémát okoz a tanulók számára.

A labdameneteket megkezdő nyitóérintést több szempontból is sajátos elemnek tartom.

- Egyrészt mindenkinek végre kell hajtania a játékosok közül függetlenül attól, hogy a csapaton belül ki milyen pozíciót tölt be.

- Másrészt ez az egyetlen olyan elem melynek versenykörülmények közötti végrehajtása, tanulása és gyakorlása izoláltan, a csapattagok segítsége nélkül is megvalósítható. Mindenkori végrehajtása kizárólag a játékos előképzettségétől, felkészültségétől és pillanatnyi diszpozíciójától függ.

- Harmadrészt a nyitás önmagában egyszerre technikai és taktikai elem. A kezdő röplabda játékos számára a nyitás még csak azt a szerepet tölti be, hogy meg kell nyitnia vele a játékmenetet. A játékos közvetlen célja a labda ellentérfélre juttatása, vagyis a nyitásnak mint technikai elemnek a végrehajtása.

Később - magasabb színvonalon - a nyitómozdulat a játékos kezében támadófegyverré válik azáltal, hogy közvetlenül pontot akar elérni vele, és ezért a mindenkori helyzetnek megfelelően hajtja végre nyitását.

A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1991. 3. sz.

- Negyedrészt a nyitás végrehajtása a tudásszint függvényében egyaránt nyílt és zárt jellegű készséget takar. Az előző bontás alapján elmondhatjuk, hogy kezdők számára a nyitás zárt jellegű mozgáskészséget jelent mivel a játékos egyetlen törekvése, hogy reprodukálja mozgását. Tehát a mindig változó körülmények között is megközelítőleg ugyanúgy nyisson, "függetlenítse" magát a környezettől. A játékos technikai és taktikai fejlődésével párhuzamosan azonban a nyitás egyre inkább nyílt jellegű készséggé válik. Ez úgy valósul meg, hogy a nyitójátékos - éppen a pontszerzés érdekében - a játékkörülményekhez alkalmazkodva hajtja végre. Az alkalmazkodás egyszer a tárgyi feltételekhez való igazodást (a terem méretei, a pálya minősége, a fényviszonyok) jelenti másrészt az ellenfélhez történő adaptációt (az üres hely megcélzása, gyengén fogadó játékos és a támadásszövés zavarása). A pszichikai terhekre való reagálás, az eredmény alakulása, a "végjáték" befolyásoló szereppel bír.

- Végül pedig a nyitómozdulatot alkalmas technikai elemnek tartom arra, hogy általa megkíséreljem összehasonlítani a játékosok technikai biztonságát, tudását.

Célom a dolgozat megírásával az, hogy az iskolában mind a testnevelő tanárok, mind pedig a kezdőkkel foglalkozó edzők számára figyelmet érdemlő adatokat nyujtsak a mozgástanítás sajátos folyamatának vizsgálata kapcsán a nyitás oktatásához.

2. Irodalmi áttekintés

A szakirodalmat átlapozva azt tapasztaltam, hogy igen kevés szerző foglalkozik 1-1 mozgáselem tökéletesedésének folyamatával, bár az oktatási folyamatban a mozgások tanításának fázisait több cikk írója is elemzi az oktatási anyag bontásának példáján. A publikációk többsége a kiválasztást, valamint a teljesítmények hátterét, energetikai bázisát adó kondícionális képességeket és alkati adottságokat teszi vizsgálódásának tárgyává. Nagyon sok teszttel is találkoztam, amellyel 1-1 mozgáselemet, fizikai állapotot mértek.

A teljesség igénye nélkül mutatok be néhányat ezekkel a témakörökkel foglalkozó szerzők műveiből.

A kiválasztás elméletéről, időpontjáról, és különböző szempontjairól kapunk tájékoztatást Kiss L. - Porubszky L. - Tarnawa F.: Röplabdázás című könyvében. /7/ A kiválasztás gyakorlati teendőivel és tapasztalatainak közreadásával foglalkozik Beregszászi Sz. szakdolgozatában. /3/ A szerző azt vizsgálja, hogy melyek azok a testi képességek, motorikus mutatók, morfológiai jegyek, pszichikai adottságok és szociológiai tényezők amelyek megléte esetén a gyerek alkalmas lesz a röplabdázás magas színvonalon való űzésére.

Barabás J. diplomadolgozatában a kondícionális képességek és technikai készségek színvonalának alakulását vizsgálja 10-18 éves röplabdázók példáján. /2/ A dolgozat írója általános és speciális képességmérő tesztek felhasználásával arra a megállapításra jutott, hogy az erő, a gyorsaság, az állóképesség, az ízületi mozgékonyság és a labdás próbákban mutatott teljesítmények igen eltérő módon fejlődnek a vizsgált korosztályoknál, ezért differenciált képzésre van szükség.

Az általános képességmérő teszteken kívül számos speciális röplabdás képesség mérésére alkalmas teszttel is találkoztam. Ilyen például a M. A. Clifton által leírt ütési teszt /4/, vagy a T. Drago által ismertetett agilitás teszt /5/ és a Brady-féle röplabdás teszt, amelynek módosított változatát R. A. Kronqvist és V. B. Brümbach dolgozta ki /8/.

A testalkati tényezők magas szintű teljesítményt befolyásoló szerepével foglalkozik Rigler E. egyetemi doktori értekezésében. /12/ Szintén a fizikai képességek és a testalkati adottságok vizsgálatával és kapott eredmények bemutatásával foglalkozik a Rigler E.-Eiben O.-Kotsis A.-né szerzőhármas a magyar női röplabda-válogatott példáján. /11/

A mozgás tökéletesedésének problémájával is többen foglalkoznak, de leginkább az oktatás keretén belül. Nagy G. kosárlabdázásban az egykezes fej feletti és a fektetett dobás oktatásához ad gyakorlati tanácsokat. /9/ Szabó B. pedig az iskolai röplabdázásról szóló munkájában a nyitástanítás egyik fázisaként említi az előre meghatározott területre történő nyitóérintés végrehajtását. /14/ Célpontok megjelölésével egyrészt segíthetjük tanítványainkat mozgásaik tökéletesebb végrehajtásában (pl. ha támpontként szolgál), másrészt pedig nehezíthetjük is helyzetüket azáltal (pl. ha feltételként szabjuk eltalálásukat).

Rigler E. az emberi mozgások pontosságával és reprodukálhatóságával foglalkozó művében kiemeli a célzás fontosságát a labdajátékokban. /10/ Két szempontból is kiemelt jelentőségű a "cél":
- egyrészt, mert ezeket a sportágakat fix célra játszák (pl. kosár, kapu, pálya meghatározott felülete),
- másrészt, mert a labdát mindig igazítani kell a szüntelenül mozgó csapattárshoz.

Barabás J. a kondícionális képességek hatását vizsgálta a célzáspontosságban kifejeződött technikai biztonságra. /1/ Azt állapította meg, hogy nincs jelentős összefüggés e két tényező között, sőt negatív hatás figyelhető meg.

3. Kérdésfeltevések

A felmérés előkészítő szakaszában számos kérdés foglalkoztatott:

- Mi befolyásolja a gyerekek sportágválasztását?

- Mi a döntő momentum a technikai végrehajtás megtanulásánál (életkor, versenykor, edzői felfogás, környezeti tényezők)?

- Más sportágban való előzetes tevékenykedés hogyan befolyásolja a vizsgált technikai elem elsajátítását?

- A tanulási folyamat során jelentkező hibák és ezek okai?

Mindezek alapján a dolgozatban megoldandó feladatot az alábbi kérdések megválaszolása mentén képzeltem el:

- Hogyan változik a nyitásérintés végrehajtása alapján vizsgált technikai biztonság a 12-15 éves lányok próbateljesítményében? Melyek az előforduló fő hibák és ezek okai?

- Hogyan változik a nyitás biztonsága és eredményessége a gyakorlottság (versenykor) alapján? Melyek a fő hibák és mi ezeknek az oka?

- Megfigyelhető-e a nyitástanulás folyamatában és alkalmazásában eltérés a különböző létesítményfeltételek és edzői felfogás következtében? Az egymás

után végzett longitudinális felmérések mutatnak-e lényeges különbséget különböző egyesületű fiatalok nyitásbiztonságában?

4. A kísérleti személyek, körülmények és módszerek bemutatása, számítási eljárások

4.1 A személyi feltételek bemutatása

A kísérletsorozatban való közreműködésre a Budaörsi Sport Klub (BDSE) ifjúsági leány röplabda csapatát és a Ganz Villamossági Művek (GVM) utánpótlás korú leány röplabda csapatát kértem fel. Mindkét csapat játékosai általános iskolai tanulók, akik nem szakos testnevelés órán vesznek részt heti 2-3 alkalommal. A speciális röplabdás képzést heti 2-3 alkalommal 1 1/2 órában kapják.

Összesen 107 adatot gyüjtöttem 65 tanuló vizsgálatával. 13 tanulót 3-szor, 16 tanulót 2-szer és 36 tanulót 1-szer mértem fel a kívánt próbateljesítményben. A 65 tanulóból 35 a GVM csapatánál, 30 pedig a BDSE-nél röplabdázik. A lányok életkora 12-15 évig terjed. A kezdőknek tartott röplabdázók 12 évesek. Ha azonban a "kezdő" meghatározáshoz nem az edzésmúltat, hanem a versenykort veszem alapul, akkor ez alapján azt mondhatom, hogy mind a 12, mindpedig a 13 évesek között egyaránt előfordulhatnak "kezdők"- mégpedig azért, mert a sportággal való megismerkedés a különböző klubokban különböző életkorban lehet.

4.2 A tárgyi feltételek bemutatása

Mindkét csapat játékosai tornateremben végzik edzéseiket, mégis lényeges különbségek fedezhetők fel edzéskörülményeiket tekintve. A Budaörsi Sport Klub röplabdásai egy iskola kis tornatermében dolgoznak, amely 11x22 m-es alapterületű. Itt a röplabdapálya éppen csak elfér. A rendelkezésre álló nyitózóna rövid, az oldalvonalak mellett közvetlenül tornapad található, amely akadályozza a játékosokat a mentésben és rendkívül balesetveszélyes. A pálya légterébe tornagyűrű lóg be. A szellőztetés nem megoldott, a levegő kellemetlen, és főleg az edzés végére poros.

Ezzel szemben a Ganz Villamossági Művek által biztosított terem amellett, hogy nagy és tágas (20x24 m), a szurkolók befogadására is alkalmas.

4.3 Megfigyelési módszer

A mellékletben található az 1. sz. felmérési lap, amely nyitások minősítésére szolgált. Tekintettel arra, hogy a felmérések során a mozgásvégrehajtás kivitelét és eredményességét egyaránt figyelembe kellett vennem, egy olyan értékelő rendszert dolgoztam ki, amely e két, részben szubjektíven megítélhető jelleget, számszerű formában értékelésre alkalmassá teszi. A fent említett felmérési adatlap vízszintes soraiban a nyitások számát, függőleges soraiban pedig a nyitások végrehajtásának eredményességét tüntettem fel egy 9 fokozatból álló skála segítségével.

A skála 1-től 9-ig osztályozza a nyitások végrehajtását. Az első 6 értékelő minőség olyan próbálkozásokra utal, amelyek a versenyszabály értelmében nem tekinthetők nyitásnak, csak nyitási kísérletnek. A további 3 kategória viszont a szabálykönyvileg is elfogadott nyitásokhoz rendel számadatot.

A tanulási folyamat szempontjából célszerű mind a sikeres, mind a sikertelen nyitást tovább bontani, hiszen csak így lehet mélységében is nyomon követni a fejlődést. Egy-egy tanuló mozgástanulási folyamatában az is sikerként könyvelhető ugyanis el, ha nagyon hibás nyitást kevesebb hibára tudja javítani.

A kísérletek alkalmával a tanulók - bemelegítés után - 10 nyitást hajtottak végre célfelületre. A célfelületet egy 2x3 m-es tornaszőnyeggel jelöltem ki a nyitósarokkal szemben, az alapvonal és az oldalvonal találkozásánál.

Minden vizsgálatban részt vevő személytől folyamatosan egymást követő 10 nyitást kértem. Ehhez a csapattársak biztosították a labdát. Így kb. 15-20 másodpercenként követték egymást a nyitások.

Mint értékelő személy a nyitósarokkal szemben, a hálótól kb. 2 m-re a pálya oldalvonalán kívül álltam. Így jól láttam a célfelületet, a nyitó tanulót és érzékelhettem a "hálós" labdákat is.

4.4 A számítási eljárások

Méréseim során kapott adatok feldolgozását a matematikai statisztika számítási eljárásai alapján végeztem el. Valamennyi tanuló 10 egyenkénti nyitásának pontértékét figyelembe véve átlagoltam és szórást számoltam. A hibateljesítményeket százalékban adtam meg. A tanulók egymáshoz viszonyított értékelésénél a kétmintás t-próbát alkalmaztam, míg a játékosok önmagukhoz mért teljesítményét egymintás t-próbával számoltam.

Így, a mintegy egy évet felölelő felméréssorozat alkalmával módom nyílt a korosztályi teljesítmények megfigyelésére, valamint egy longitudinális fejlődési vonal nyomon követésére is. A kapott eredményeim ábrázolására oszlopdiagrammot használtam.

5. Az eredmények bemutatása

5.1 A tudásszint alakulása az életkor függvényében

Az első kérdésemre a 1. ábrán foglalom össze a választ. Ezen az ábrán a nyitásteljesítményben mért tudásszint változása látható az életkor függvényben. A nyitás végrehajtásának biztonságát a megfigyelési módszernél már ismertetett 9 fokozatú skála segítségével tüntettem fel a függőleges tengelyen. A vízszintes tengelyen pedig az életkor változása látható években. Az életkort decimális számítás alapján adtam meg, azaz a naptári évet és a felmérés időpontját viszonyítottam egymáshoz. A tanulókat így 4 csoportba osztottam be:

1. csoport; 12 évesek azok akik 11,51-12,50 életkorúak
2. csoport; 13 évesek azok akik 12,51-13,50 életkorúak
3. csoport; 14 évesek azok akik 13,51-14,50 életkorúak
4. csoport; 15 évesek azok akik 14,51-15,50 életkorúak

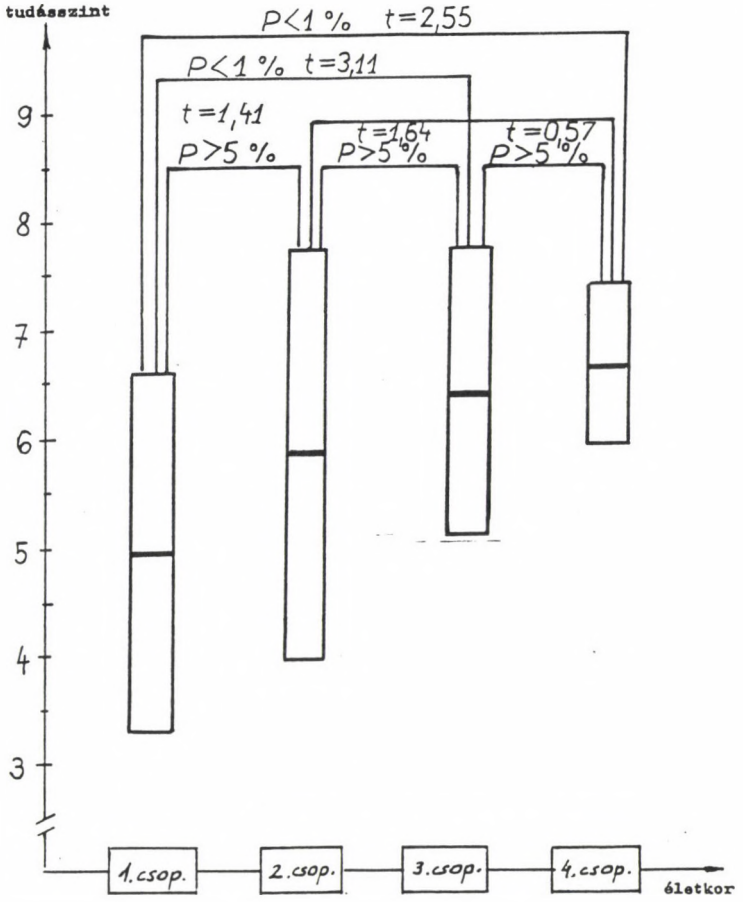
Az ábrán jól látható, hogy a tudásszint az életkor előrehaladtával fokozatosan javuló tendenciát mutat, igaz szignifikáns összefüggés nem volt kimutatható.

A tanulók az életkor emelkedésével két változó mentén fejlődnek. Egyrészt a nyitásban mutatott átlagteljesítményük folyamatosan nő, másrészt a

szórásértékeik csökkennek. Az első két életkori csoportba tartozók sok hibát vétenek, nyitásuk csak véletlenszerű.

A 12 évesek csoportjának több tagja a felmérés időpontja előtt csak pár hónappal kezdett el röplabdázni, így teljesítményük természetszerüleg alacsony és a teljesítményük szórása magas.

A 13 évesek tudásuk alapján rendkívül heterogének. Vannak köztük olyan tanulók, akik már több mint egy éve röplabdáznak, és akadnak köztük olyanok is, akik még csak pár hete kapcsolódtak be a speciális képzésbe.



1. ábra
A tudásszint alakulása az életkor függvényében

Ezen utóbbiak teljesítményük alapján a 12 évesek szintjén állnak. Ez a nagy heterogenitás megmutatkozik a nagy szórásértékeikben is. Egyesek már át tudnak nyitni, de sokan még csak a próbálkozás szintjén tartanak.

A 14 évesek nyitása egyaránt javul az átlag és a szórás tekintetében. Teljesítményük változása a 13 évesekhez viszonyítva még nem, de a 12 évesekhez mérten már igen jelentős eltérést mutat. A több éve tartó speciális képzés meghozta "gyümölcsét" és a játékosok többsége már javuló biztonsággal át tud nyitni a háló felett, igaz még nem tartanak azon a szinten, hogy akaratuknak megfelelően mindenkor irányítani is tudják nyitásaikat. Összefoglalóan az mondható el róluk, hogy a nyitást még csak mint technikai elemet alkalmazzák.

A 15 évesek átlagteljesítménye és szórása tovább javul, de, a változás csak igen kis mérvű. Ennek oka, hogy a játékosok a 2-3 éve tartó speciális képzés hatására elértek egy bizonyos színvonalat és most teljesítményük stagnál, illetve pillanatnyi diszpozíciójuktól erősen függ. Ezen a szinten az jelenti a szakmai továbblépést, ha a tanulók képzésébe a nyitásvégrehajtást, mint taktikai elemet mielőbb be tudjuk kapcsolni.

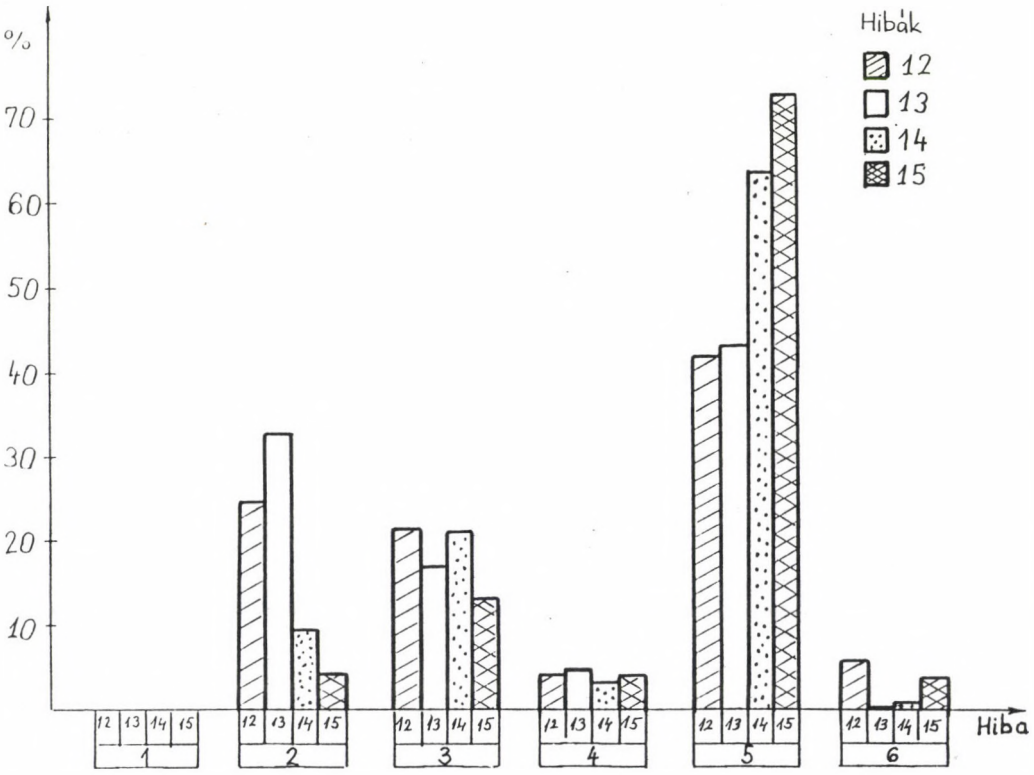
5.2 Az életkor alapján előforduló hibák

Érdekesnek tűnik megvizsgálni a korosztályonként előforduló hibákat és ezek okait. A 2. ábrán láthatók a játékosok által vétett hibák. A tengelyeken a hibák százalékértékeit, illetve a rossz nyitások pontértékeit tüntettem fel az életkor függvényében. Így adódott lehetőségem a szabálykönyv szerint egyaránt hibásnak ítélt nyitások differenciálására is. Az ábra jól tükrözi, hogy melyek a vizsgált életkorokban előforduló fő hibák. Az 1-es hiba (a tanuló a feldobott labdát nem találja el) 0 százalékban fordult elő.

A 2-es hiba (a megütött labda a hálóig sem száll el) az első két életkori csoportban (12, 13 évesek) viszonylag magas előfordulással 25-35 %-ban jelentkezik. Ezzel szemben a másik két életkori csoport tagjainál (14,15 évesek) alig okoz gondot (10 % alatti gyakorisággal találkozunk).

Ezek az adatok azt bizonyítják, hogy egyrészt a fiatal játékosok fizikai fejlődésükből fakadóan még gyengék ahhoz, hogy technikailag biztosan végrehajtsák a teljes mozgást. Másrészt a pálya méretéhez, a háló magasságához és labdához viszonyított testarányaik is kedvezőtlenül alakulnak. Ezek a negatívumok az életkor előrehaladtával mérséklődnek, majd megszünnek, ami magával hozza az ilyen jellegű hibák csökkenését majd megszüntét. (A tanulók erejére a testsúlyukból, a testarányok változására pedig a testmagasságukból következtettem.)

A 3-as hiba (a megütött labda a hálóba száll) előfordulását tekintve 20 % körüli gyakoriságot mutatott minden korosztálynál. Ez a fiatalabb játékosoknál továbbra is visszavezethető a képességek hiányára, az idősebbeknél pedig a nyitás ívének problémáját hozza felszínre.



2. ábra
A hibák százalékos megoszlása az életkor alapján

A 6-os hiba (a belépéssel elrontott nyitás) csaknem teljes egészében eltűnik akkor, ha a tanuló hátrábbról nyit, ugyanakkor ez azt is eredményezheti, hogy megnő a "hálós hibák száma, mert a megnövekedett távolsághoz az ütőerő még nem tud mindig igazodni. A valóságban ezzel a problémával ritkán találkozhatunk, mert a játékosok jobban félnek a hálótól, mint a belépéstől és ezért inkább "megemelik" nyitásaikat. A 4-es hiba (hálón megpattanó, "hálós" labda) előfordulására ez kedvezően hat azáltal, hogy 5 % alá szorítja le.

Az 5-ös hiba (a megütött labda a pályán kívülre száll) jelenti kutatásaim alapján a 12-15 éves korosztály fő hibaforrását (45-70 %). Az adatfelvételnél indokoltnak tartottam az "aut" nyitások megkülönböztetését abból a szempontból, hogy a labda az oldalvonalon, vagy az alapvonalon kívül hagyta-e el a pálya légterét. Az eredmények feldolgozásakor számomra is érdekes megállapításra jutottam. Azt tapasztaltam, hogy a fiatalabb játékosok (12-13 évesek) "aut" nyitásai túlnyomó többségükben (42-45 %-ban) az oldalvonalon kívülre irányultak, míg az idősebb játékosok (14-15 évesek) hajlamosabbak voltak az ún. hosszú nyitások elkövetésére (65-70 %-ban).

Az előbbi hiba az ütőmozdulat rossz végrehajtására vezethető vissza, vagyis a kar köríven mozog a nyitás pillanatában. Az utóbbi pedig a nyitóhely kedvezőtlen megválasztásának következménye.

5.3 A tudásszint alakulása a versenykor tükrében

Amennyiben elfogadjuk, hogy a technikai biztonság döntően függ a gyakorlottságtól (mint erre már az előző kérdésmegválaszolásnál utaltam is), akkor az életkoron túl érdemes a versenykor szerint is megvizsgálni a nyitóteljesítményt. Ezen szempont figyelembevétele alapján a felmérés adatait a sportolással eltöltött idő szerint is csoportosítottam.

A versenykor meghatározásakor szembe kerültem azzal a problémával, hogy a tanítási év és a naptári év nem esik egybe. A versenykor alapját képező tanítási év szeptember 1-étől június elejéig tart. Így az a tanuló röplabdázik egy éve, aki az egyik év szeptember 1-étől, a következő év augusztus 31-éig vesz részt az edzéseken akár kisebb megszakításokkal. Természetesen ezen időszak sem tekinthető folyamatosnak, hiszen a tanrendhez igazodóan kisebb-nagyobb szünetek szakítják meg. A rövidebb szünetek nem jelentenek edzéskiesést, ám a nyári szünet sajátos e tekintetben. Vannak egyesületek ahol a nyaralás kezdetén a tanulók "szétszélednek" és így hosszabb időn keresztül kimaradnak az edzésekből, míg máshol a vakáció kezdetével az edzések folytatódnak és egy rövid pihenés után intenzív edzőtáborozáson vesznek részt a játékosok. Ez jelent némi bizonytalanságot az évi edzésszám megítélésekor, az azonban biztos, hogy ha az iskolai heteket vesszük alapul, akkor egy évben (38 héten, heti 2-3 alkalommal 1 1/2-órában), azaz összesen 171 órában lehetőség nyílik az edzéseken való részvételre. Mindezeket figyelembe vettem a röplabdázással eltöltött időtartam decimális számításakor. A tanulókat 6 csoportba soroltam be versenykoruk alapján

1. csoport; amely 0,01-1,00 évig,
2. csoport; amely 1,01-2,00 évig,
3. csoport; amely 2,01-3,00 évig,
4. csoport; amely 3,01-4,00 évig,
5. csoport; amely 4,01-5,00 évig,
6. csoport; amely 5,01-6,00 évig terjedően vett részt az edzéseken.

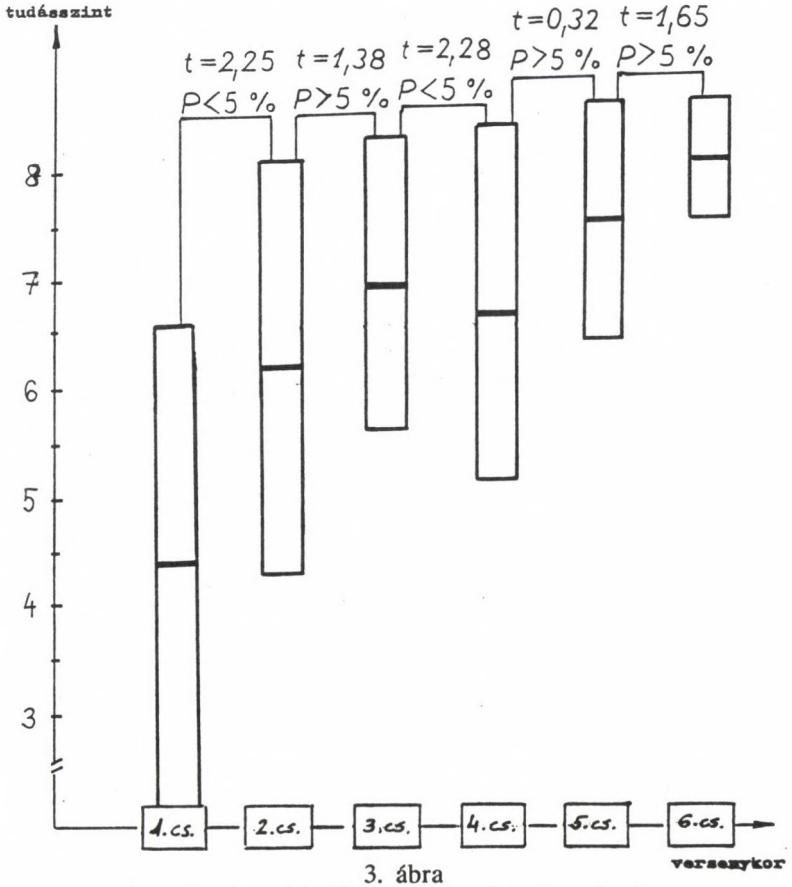
A 3. ábrán látható a tanulók nyitás alapján vizsgált technikai biztonsága, amely tendenciáját tekintve folyamatos javulást mutat mind az átlag, mind pedig a szórás tekintetében. Szignifikáns összefüggést az 1. és 2., valamint a 3. és 4. csoportba sorolt tanulók nyitóteljesítménye között találtam.

Az 1. és 2. csoportba tartozók egyaránt sok rontott nyitást produkáltak így teljesítményük rossz (a szabálykönyv szerinti hibás nyitásaik száma sok). Azonban míg az 1. csoport tanulói (legfeljebb 1 éve, de inkább ennél kevesebb ideje röplabdázók) nyitáskészségben mutatott átlagteljesítménye azért rossz, mert viszonylag sok és súlyos hibát vétenek (legtöbbször át sem tudják nyitni a labdát az ellentérfélre), addig a 2. csoportba sorolt tanulók (több mint 1 éve röplabdázók) kevesebb és kevésbé súlyos hibát követnek el. A szórásértékek mindkét csoportnál viszonylag magasak, jelezve azt, hogy amit a tanulók tudnak azt sem produkálják biztosan adott pillanatban. Mint említettem, a másik statisztikailag szignifikáns eltérés ($t=2,28$ $p<5$ %) a folyamatosan javuló nyitással mért mozgáskivitelben a 3. és 4. csoport tagjai között volt kimutatható. A 4. csoport tanulói (akik a röplabdázásban 3-4 év közötti sportmulttal rendelkeznek) nyitásaikat viszonylag nagy állandósággal hajtják végre. Teljesítményük mégis rosszabb a megszokottnál, mert már a felmérés adta téthelyzetében az egyébként még nem stabil technikai tudásuk felborul.

A tanuló és az edző azt tapasztalja, hogy a tét az eddig viszonylag állandó és jó színvonalú teljesítményt megzavarja, leronthatja. Ez a teljesítményromlás különösen versenyhelyzetekben (mérkőzés, felmérés) szembetűnő. Mindezek azt jelzik, hogy a javítanivaló elsősorban a nyitás stabilizálásában van.

Az 5. csoport tagjai (akik több mint 4 éve vesznek részt speciális sportági képzésben) általában kevés hibát vétenek és viszonylag sok a szabályok értelmében vett jó nyitásaik száma. Így elmondható, hogy nyitásképük már rögzült, automatizálódott, de még képtelenek célzottan nyitni. A nyitást mint technikai elemet már jól alkalmazzák, de mint támadófegyvert még nem. A továbbképzést éppen ez jelenti majd náluk.

A 6. csoportba tartozóknál a teljesítmény tovább javul. Döntően sikeresek a nyitások, néha már célzottak is, de még mindig előfordulnak bosszantó, szabálykönyvileg is büntetendő hibák.



3. ábra
A tudásszint alakulása a versenykor függvényében

5.4 A hibák százalékos előfordulása a versenykor alapján

Miután megállapítottam a sikeres és sikertelen nyitásvégrehajtásokat a versenykor tükrében, tanulságosnak vélem az előforduló hibák elemzését.

A 4. ábrán foglaltam össze a kapott eredményeket. Az ábra tengelyein a hibák százalékos eloszlását és a nyitások minőségi értékeit tüntettem fel a versenykor függvényében. Erről az ábráról kitűnik, hogy az 1-es hiba (a feldobott labdát a játékos nem találja el), a 4-es hiba (a lapos ívben szálló labda "megpattan" a hálón) és a 6-os hiba (a nyitás során belép a tanuló) igen alacsony százalékban vagy egyáltalán nem fordul elő, mint hibázási lehetőség. Ezzel szemben a röppályával kapcsolatos hibákat (2-es 3-as 5-ös) igen gyakran vétik a játékosok.

A kezdőknél a technikai végrehajtásra és a speciális képességek hiányára visszavezethető hibák fordulnak elő feltűnően nagy százalékban (a 2-es hiba 65 %-ban, a 3-as hiba 25 %-ban jelentkezik). A kezdők mind a két jellemző fő hibája olyan jellegű, hogy a nyitási kísérlet után a labda nem érinti az ellentérfelet. Így éppen a nyitás technikai célja nevezetesen, hogy kezdje meg a labdamenetet, hiusul meg. Ez azt tükrözi, hogy az 1 évnél rövidebb, néhány hónapos speciális sportági képzésben való részvétel (kiváltképp, ha az heti két alkalomra szorítkozik csupán) feltehetően még nem elegendő ahhoz, hogy a "leendő játékos" a nyitóérintést technikailag helyesen végrehajtsa.

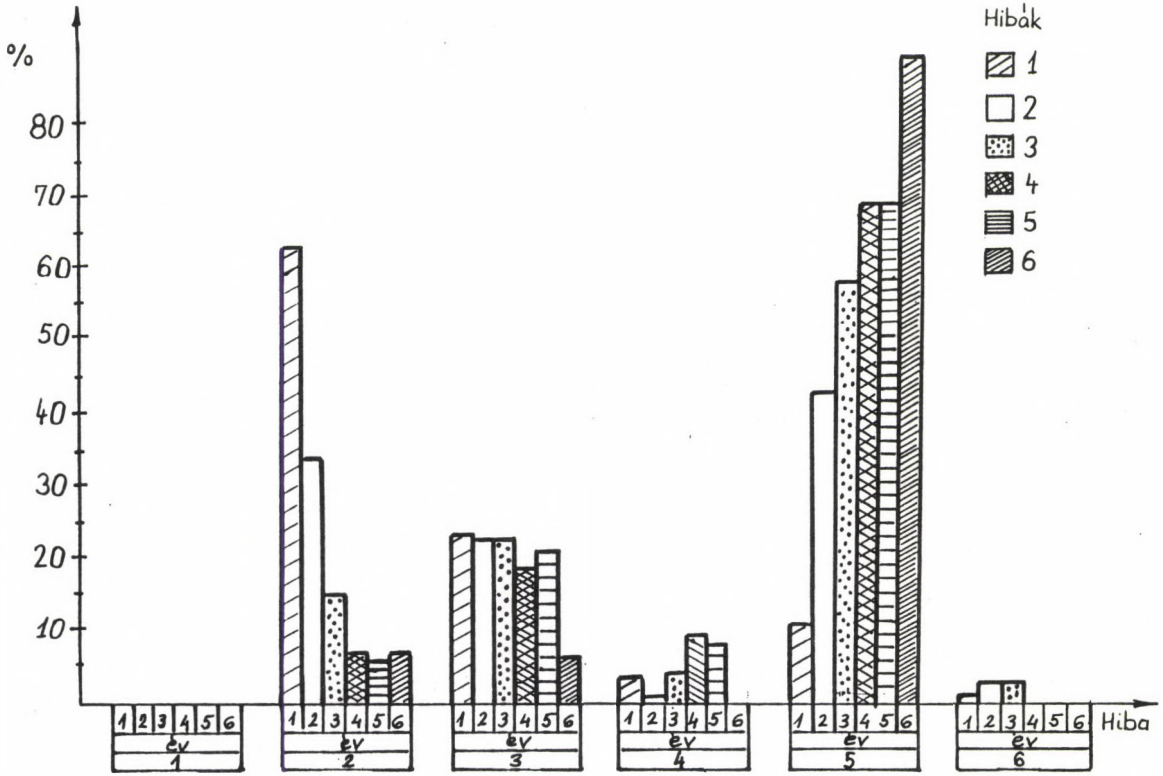
Az egy évnél hosszabb ideje röplabdázók minden csoportjában ez a két speciális képesség hiányára visszavezethető hibázási lehetőség fokozatosan csökken. Ez érthető is, hiszen a képzés során a sajátos képességek (pl. mozdulatgyorsaság a nyitó karmunkájában, nyitóerő vagy a kinesztézis stb.) színvonalában érzékelhető javulás áll be.

Ezzel szemben az "aut" nyitások százalékos előfordulása egyre emelkedik, amely újabb problémákat hoz felszínre.

Az egyik problémát - ez 67 %-ban fordul elő - az oldalvonal fölött pályán kívülre szálló nyitások jelentik. Ennek a hibának az előfordulásáért az ütő kar technikája tehető felelőssé. Egyrészt a labda röppályája kezdeti pillanatában az erőközlés iránya és a labda súlypontja nem esik egy egyenesbe, így az nagy rotációval repül a becsapódási pont felé. Másrészt az sem kizárható, hogy a nyitó játékos vállsíkja, valamint az alapvonal szöget zár be egymással.

Az itt ismertetett hibák kiküszöbölésekor a probléma azonnal csökken vagy megszünik.

A másik gondot - a 33 %-ban előforduló - az alapvonal mögött földet érő nyitások jelentik. Ez a hiba egyrészt a nyitóhely, másrészt a röppálya helytelen megválasztásának következménye. Az erőközlés helyének és nagyságának összhangja jelenti a hibaforrás megoldását. Nagy erőközlés esetén a távoli nyitások végezhetők, míg kisebb erőkifejtésnél az alapvonalhoz közeli nyitóhely kijelölése célszerű.



4. ábra
A hibák százalékos megoszlásban a versenykor alapján

4. ábra
A hibák százalékos megoszlásban a versenykor alapján

Az, hogy a 3. 4. 5. éves röplabdás sportmulttal rendelkező játékosok is igen nagy, sőt emelkedő számban követik el ezt a hibát azt tükrözi, hogy a még jól begyakorolt, automatizálódott nyitásséma is zavart szenved:

- ha a játékos a játék hevében nem tud figyelni a "megszokott" nyitóhelyére és a nyitás erősségére;

- ha a játékos számos eltérő feltétel között játsza mérkőzését, ahhoz képest ahol edz (pl. nagy és tágas teremhez szokott játékos kis és alacsony teremben kénytelenek mérkőzni);

- ha a játékos pillanatnyi diszpozíciója kedvezőtlenül alakul (pl. beteg, izgul, zavarja a közönség, világítás stb.).

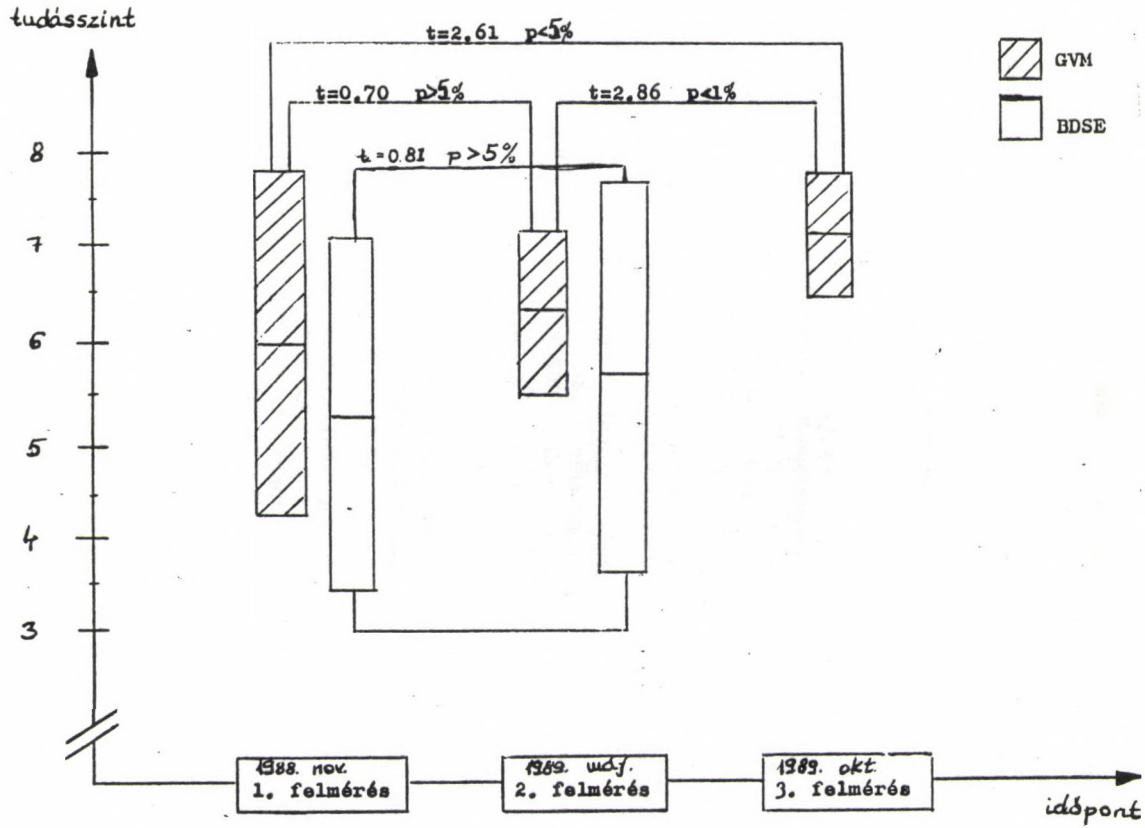
5.5 A nyitás tökéletesedésének nyomon követése hosszmetszeti vizsgálat alapján

Az eddigiekben keresztmetszeti vizsgálatok alapján elemeztem a két egyesület nyitóteljesítményét. Emellett érdekesnek és hasznosnak tünhet a mintegy 11 hónapot felölelő longitudinális felméréssorozat adatainak a feldolgozása is. Mint már említettem a (GVM) csapatánál 3, a BDSE-nél 2 utánvizsgáló felmérésére nyílt lehetőségem. Az 5. sz. ábrán összefoglalóan tüntettem fel a két csapat egymást követő felméréseinek adataiból nyert átlag- és szórásértékeket a nyitásbiztonságban. Ez nemcsak a két egyesület összehasonlítására ad lehetőséget, hanem 1-1 csapaton belüli változás feltérképezésére is utal.

Kitűnik, hogy a GVM-es lányok mind a nyitásban mért átlagteljesítményükben javultak, mindpedig szórásértékeik csökkentek (azaz ugyanaz a tendenciózus változás volt megfigyelhető a longitudinális felméréssorozat után is, mint korábban). A csapat teljesítménye között szignifikáns különbséget a II. és III., valamint az I. III. felmérés között találtam. Ezek a jelentős különbségek magyarázhatók azzal, hogy:

- a szórásértékek jelentősen csökkentek a II. és III. felmérések alkalmával, vagyis a folyamatos képzés és szelektálás hatására a tanulók tudása javult és állandósult;

- a speciális képzéssel eltöltött több év már elegendő ahhoz, hogy a tanulók a nyitást, mint technikai elemet alkalmazzák. Az adatgyüjtésem egy évébe beleesett ugyan egy nyári szünet is, de úgy látszik ez a tanulók fejlődésében nem jelentett nagy törést, mert a GANZ-os lányok intenzív edzőtáborozáson vettek részt (ezt jelzi a II. és III. felmérés között kimutatható szignifikáns különbség).

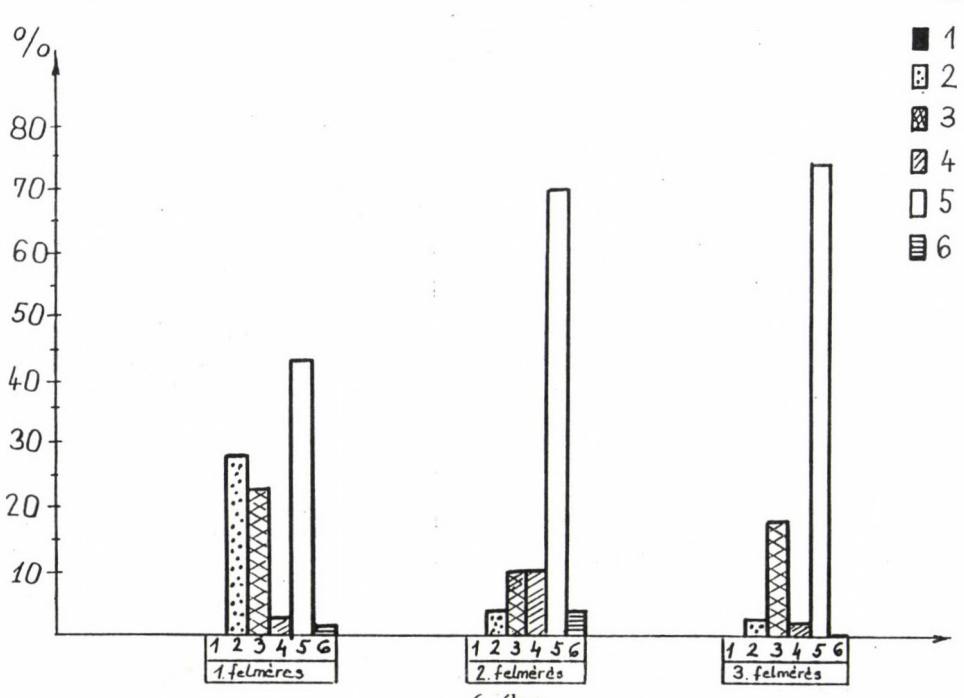


5. ábra
A nyitás tökéletesedésének nyomon követése hosszmetszeti vizsgálatok során

Ettől némiképp eltérő képet mutat a budaörsieknél tapasztalt változás. Itt ugyanis az utánvizsgálatok során az derült ki, hogy a játékosok nyitásbiztonsága javult, de a szórásértékek növekedtek. A nagy szórás oka a bizonytalanság és véletlenszerüség. (A bizonytalanság akkor is megmaradt, ha a teljesítmény némiképp javult is). A BDSE-nél az I. és II. felmérések között nem volt kimutatható szignifikáns különbség ugyanúgy mint ahogy a GVM-nél sem, de most sajnálom csak igazán az elmaradt III. felmérést a budaörsieknél. Így nem lehetek biztos abban, hogy a Ganznál kapott eredményeim "törvényszerüek-e" vagy sem.

Hasonlóan a keresztmetszeti vizsgálatokhoz - a mintegy egy évet felölelő - hosszmetszeti vizsgálatok nyitásainak adataiból is elkészítettem a hibák százalékos előfordulását bemutató ábrát. Ezen a 6. ábrán csak a GVM csapatánál jelentkező hibákat tüntettem fel, mert csak náluk volt meg a 3 adatfelvétel (vagyis az egy év).

Az ábrán jól látható, hogy a hat különböző hibából a lányok főleg az 5-ös hibát vétik (azaz a megütött labda a pályán kívülre száll). Ennek a hibának az előfordulási aránya az I-III. felmérésig haladva fokozatosan emelkedik. A hiba oka feltételezésem szerint a rossz kartechnika. A tanuló által megütött labda a rotáció következtében oldalirányában pörög, és így kanyarodik a röppálya, s a labda oldalt "autra" száll. A kartechnika kijavításával (vagyis a röppálya "kiegyenesítésével") az ugyanakkora ütőerő már megfelelő nyitásokat eredményez. A megoldást az alapvonal és a vállsík helyzetének korrekciója is elősegítheti.



6. ábra
A hibák százalékos megoszlása a hosszmenti vizsgálatok során

6. Megbeszélés, gyakorlati ajánlások

Összességében 107 felmérő adatlapot gyüjtöttem össze 65 leány tanulótól. A nyitáskészséget az általam kidolgozott módszerrel vizsgáltam egy éven keresztül 3 alkalommal.

A következő megállapításokra jutottam:

1. A nyitás szempontjából nem indokolt a korai sportágra való szakosodás a röplabdázásban, mert sok a rontás, kevés a sikerélmény.

A legcélszerűbb 11-12 éves korban bevonni a tanulókat a speciális képzésbe.

2. A sportági kiválasztásnál előnyös olyan tanulókat válogatni, akiknek már van valamely más sportágban némi jártassága. Ezen a gyerekek - úgy tűnik - könnyebben tanulnak, a korábbi mozgástapasztalatuk számukra nagyobb ütemű fejlődést biztosít a nyitás elsajátításában.

3. A tanulók, az életkor előrehaladtával fokozatosan javuló tendenciát mutatnak a nyitások biztonságában. Ehhez a gyakorlás mellett mindenképpen hozzájárul az a tény, hogy a biológiai fejlődéssel, éréssel párhuzamosan nő erejük és kedvezően változnak testarányaik is a pálya méreteihez és a labdához viszonyítottan.

4. A kapott eredmények azt bizonyítják, hogy az életkor mellett biztosabb alapot jelent a nyitóteljesítmény megítéléséhez a versenykor, illetve az ebben kifejeződő szakirányú gyakorlottság.

5. A játékosok nyitásbiztonságában tükröződnek az edzés- és versenyfeltételek, valamint az edző szakmai felkészültsége, felfogása.

Az egyéves felméréssorozat feldolgozásával kimutatható volt bizonyos mértékű fejlődés a nyitásbiztonságban, a végrehajtások gyakoriságának az átlag- és szórásértékei alapján. Megfigyelhetők voltak a jellemző hibák, melyek igen gyakran, tendenciózusan jelentkeznek ennek a korosztálynak a nyitásainál. A 4-es fokozatú ("aut" nyitás), a 3-as ("hálós" nyitás) és a 2-es (hálóig el sem szálló nyitás) tekinthető az utánpótlás korú leány röplabdázók fő hibaforrásának. Ezeknek a hibáknak az orvoslása hozzásegítheti a csapatokat a jobb teljesítmény eléréséhez azáltal, hogy kevesebb lesz a mérkőzéseken a nyitás rontás, ugyanakkor, ha a játékosok a nyitás tökéletesedésének folyamatában eljutnak arra a szintre, hogy már célfelületre is tudnak nyitni, akkor nagyobb eséllyel szerezhetnek közvetlenül pontot, ami tovább növeli a csapat teljesítményét.

Mindezek alapján néhány praktikus tanácsot javasolnék a kezdőkkel foglalkozó edzők és testnevelő tanárok számára.

- A nyitás oktatásának elkezdése előtt előnyös a speciális képességek kifejlesztése (pl. ütőerő, mozdulatgyorsaság), mert ezek hiánya jelentősen megnöveli a mozgáskivitel torzulását.

- Az oktatás fontos momentuma az egyén számára kedvező nyitóhely megválasztása.

Javasolom, hogy a nyitóhely kijelölésére használják az edzők és tanárok a segédvonalat kb. 0,5 m-re az alapvonaltól, mert így még kialakulása előtt kiküszöbölhető, megelőzhető a "belépéses" hiba előfordulása.

- A karmunka elsajátítása igen hosszadalmas, sok képzést igénylő feladat. Kezdetben a felső egyenes nyitást oktassuk úgy játékosainknak, mintha az "zárt készség" volna.

Így a környezet "kikapcsolásával" felépíthetünk egy automatizált mozgássort, amelyre később támaszkodni tudunk és amelyből tovább lehet majd lépni. Ez a nyitómozdulat pusztán technikai elemként való használatának időszaka.

Az említett továbblépés csak akkor következhet be, ha a játékosok a nyitást tökéletesen hajtják végre, azaz készség szinten tudják. Ilyenkor "visszahelyeztetjük" a környezetbe a nyitást azaz "nyilttá tehetjük". Az igazi cél, ugyanis a labda helyezése, vagyis a nyitás támadófegyverként való alkalmazása.

Mindezek alapján azt mondhatom, hogy a nyitástanulásban soha nincs egy végérvényes nyugvópont. Mindig újabb és nehezebb célok kijelölésével tökéletesíthetjük tanítványaink tudását. A vizsgálatom tárgyává tett célpontra történő nyitás (a pályán való "látás") elsajátítása, mint ahogy ezt az adatok is mutatják, 2-3 éves speciális röplabdás képzéssel nagy biztonsággal leányoknál még lehetséges. A technikai elem játékban mutatott fontossága azonban igazolja mindazt a fáradozást, amit érdekében teszünk!

1. felmérési lap
Felső egyenes nyitás: F Alsó egyenes nyitás: A

nyitások száma / nyitás végrehajtása	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	össz.
1. Nem találja el a labdát											
2. Eltalálja, de nem megy el a hálóig											
3. Eltalálja, de hálóba megy											
4. Eltalálja, de necces											
Eltalálja; aut: oldalt											
Eltalálja; aut: hátul											
6. Jó a nyitás, de belép											
7. Átmegy, de nagy szórással /egész pályán/											
8. Átmegy kis szórással /fél térdfélre/											
9. Célfelületet talál											
Összesen											

IRODALOM

1. Barabás J.: A kondícionális képességek hatása a célzáspontosságban kifejeződött labdás technikai biztonságra. TF. Bp. 1987. Szakdolgozat.
2. Barabás J.: A kondicíonális képességek és a technikai készségek színvonalának alakulása 10-18 éves fiú és leány röplabdázók mintáin. TF. Bp. 1986. Szakdolgozat.
3. Beregszászi Sz.: Játékosok kiválasztása röplabda játékra. TF. Bp. 1975. Szakdolgozat.
4. Clifton, M. A.: Ütési teszt női röplabdázók részére. (= The Research Quarterly, 1968. 2. 208-212.) TF Könyvtár: FK 9572.
5. Drago, T.: Az agilitás teszt alkalmazása. (Fizicka Kultura, 1985. 3. 185-186.)
6. Hajtmann B.: Bevezetés a matematikai statisztikába pszichológusok számára. Akadémiai K. Bp. 1968.
7. Kiss L. - Porubszky L. - Tarnawa F.: Röplabdázás. Sport. Bp. 1981.
8. Kronqvist, R. A. - Brumbach, V. B.: A Brady-féle röplabdás teszt módosított változata középiskolás fiúk részére. (The Research Quarterly, 1989. 39. 116-121) TF Könyvtár: 9573.
9. Nagy G.: Az állóhelyből végrehajtott egykezes fej feletti dobás és a fektetett dobás oktatása gyakorlati csoportos és egyéni képzésben. TF. Bp. 1980. Szakdolgozat
10. Rigler E.: Az emberi mozgás reprodukálhatósága és teljesítményállandósága. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1987. 1. Melléklet.)
11. Rigler E. - Eiben O. - Kotsis A.-né: Testalkati és fizikai képességvizsgálatok a magyar női röplabda-válogatott olimpiai felkészítésében. (Tanulmányok a TFKI kutatásaiból. 1977-78, 1978. 67-93.)
12. Rigler E.: Testalkati adottságok szerepe a magas szintű sportteljesítményben. ELTE. Bp. 1976. Egyetemi doktori értekezés.
13. Nádori L. - Derzsy B. stb.: Sportképességek mérése. Sport. Bp. 1989.
14. Szabó B.: Röplabdázás az iskolában. TF. Bp. 1981. Szakdolgozat.

VAS, Erika

Examining the security of motion-performance in serving at young volleyball players

The most important question in this theme to be answered is: what does the technical execution and the learning process itself depend on: age, racing age or on enviromental conditions /effects of the circumstance/. The other question is: which are the most frequent faults in case of the examined age-groups and what are the reasons for it? During the surveys I had to examine the elaboration of the motion-performance and its successfulness, so we worked out such an evaluation process where these subjectively judgeable characters manifects themselves in a numerical form. On the basic of the one-year long survey a certain type of development could be proved in the safety of serving and in the average- and variance values. Certain faults like "out serving", "netserving" and "serving without reaching even the net" very often occured. It seems that racing-age gives a better basic to judge serving-performance. Although the changes in the body-size that go together with aging are not negligible, the serving performance of the players are greatly influenced by the circumstances of training and competition, and by the practice of the trainer, so to say by the effects of the environment.

Tóth László

A pszichotóniás edzés hatásának vizsgálata az atlétikai pályán és labóratóriumi körülmények között*

1. Bevezetés

A sport gyakorlatában gyakori az olyan eset, amikor egy kevésbé edzett sportoló legyőzte jobban felkészített ellenfelét. Tulajdonképpen a meghatározó tényező itt - a magas szintű kondicionális és koordinációs adottságok mellett - az, hogy ezek az atléták jobban, illetve hosszabb ideig tudtak koncentrálni, az energiájukat gyorsan és optimálisan használták ki, valamint könnyen és gyorsan regenerálódtak.

Az élsport számos stresszhelyzetet teremt, mint bármely más olyan tevékenység, ahol a siker vagy a bukás esélye fennáll. A stesszhelyzet negatív jellegű ha a sportoló nem képes legyőzni azt. Ez alatt fellépő, a félelmet és bizonytalansági érzést kísérő pszichovegetatív mobilizáció íly módon nem lesz optimális hatású a teljesítményre (ezt debilizáló szorongásnak nevezzük).

A versenyző viszont képes a mobilizációs szintjének optimalizálására, a stresszállapot teljesítménynövelő hatásúvá válik.

A pszichés energiák mozgósításának gondolata nem újkeletű probléma az egészségmegőrzésben és a teljesítményfokozásban. A kínai harcművészetek (Taijiquan, Pakuaquan, Hsingi) 4000 éves múltja bőven nyújt példát arra, hogy miképpen tudjuk belső energiánkat pszichés úton szabályozni.

A pszichotóniás módszerek alapjait a kidolgozott relaxációs eljárások adják. Az autogén tréning (AT) sportra alkalmazott kibővített és rendszerbe foglalt formáját de Winter javaslatára pszichotóniás edzésnek (PE) (Entrainement Psychotonique) nevezték el.

A PE egy olyan specifikus pszichoszomatikus felkészülési módszer mely kiegészíti, illetve összeköti a különböző felkészülési szférákat. A PE során három lényeges célt követünk:

1. Az organikus funkció normalizálásával, illetve stabilizálásával az általános stressz ellenállóképesség emelése (A stressz érzékenység és a stressz reakcióképesség csökkenése).
2. A követelményspecifikus optimális pszichofiziológiai aktivizálási és feszültségi szint beszabályozása.

* Az 1991. évi rektori pályázaton I. díjat nyert dolgozat.

3. A regeneráló folyamatok gyorsítása a teljesítményfázis végén.

Az említett célok súlypontozása mindig *sportág-specifikus.* Az izgalmi és feszültségi szimptóma motorikus (pl. görcs), vegetatív (a pulzusfrekvencia emelkedése) és pszichikai síkon felszínre juthat. A pszichotóniás módszerek különbözőek lehetnek abból a szempontból, hogy melyik funkció edzését részesítik előnyben. Noha ezek a funkciók szoros kölcsönhatásban állnak egymással, az elsődlegesség mindig *egyén-specifikus.*

Kísérleteinkben a vizsgált személyek az atlétika gyorsasági számaihoz adaptált 20 üléses PE-n vettek részt.

2. A kutatás tárgya és kérdésfeltevése

A vizsgálat során szerettünk volna választ kapni arra, hogy a 16 héten (20 ülés) keresztül végzett PE hogyan befolyásolja:

1. Az alappulzus értékek változását?

2. A terhelés utáni pulzusregenerációs időt?

3. Az alkati (A-Trait) és a pillanatnyi (A-State) szorongási szintet?

4. A mozdulatgyorsaságot és erőkifejtést erőplatón?

3. A kutatás módszerei

3.1 A vizsgálati személyek

A vizsgálatokban 22 testnevelési egyetemista férfi atléta vett részt. Valamennyien magas szintű speciális gyorsasági, illetve gyorserő fejlesztő edzésmunkát végeznek. A kísérleti személyek pszichológiai és motorikus paramétereit az 1. táblázat mutatja.

A vizsgálati csoportot azok a kísérleti személyek (k.sz.) alkották, akik az 1989. november 2. - 1990. március 3. közötti 20 üléses PE tanfolyam ülésein 75%-ban megjelentek.

11 atléta alkotta a kontrollcsoportot, akiknek ugyan 20%-ban volt AT előképzettsége, de a vizsgálat alatt nem vett részt ilyen jellegű edzésen.

3.2 Adatgyűjtés

A bevezető ülésen a k.sz.-ek komplex személyiségvizsgálaton (16 PF, Cattell 1957) és szorongásszint mérésen (STAI A-Trait, Spielberger 1970) estek át.

a) Az atlétikai pályán történő mérések előtt megmértük a k.sz.-ek alappulzus értékét. A bemelegítés megkezdése előtt ismertettük a feladatot, mely a következő volt: a k.sz.-eknek 5x60 m-t kellett futni 3 perces pihenőidővel. A rajt egyénileg önindulással, állórajttal történt. A legjobb egyéni eredményhez közeli teljesítményt pénzjutalommal díjaztuk. Ennek összege próbánként 300.-Ft, egy mérés alatt 1500.-Ft volt. A vizsgálati csoport tagjai a 2. és 3. mérésben meghatározott helyen - az 1. mérésben mért legjobb, illetve legrosszabb

futóteljesítmény utáni 2-perces megnyugvási periódusban - AT-et végeztek. A bemelegítés után a rajt előtt 2-3 perccel megmértük a k. sz.-ek pillanatnyi szorongási szintjét STAI A-State önértékelő skálán. Ebben a kísérleti helyzetben három mérést végeztünk:

1. az 1. ülés előtt,
2. a 12. ülés után,
3. a 20. ülés után.

1. táblázat

A vizsgált személyek pszichológiai és motorikus mutatói

	Életkor	Alap pulzus	STAI A-S	STAI A-T	60 m	Mélybe ugrás SF	Mélybe ugrás T
Vizsgálati csoport; n=11	x 22.4 SD 1.6	71.6 2.6	39.1 8.1	38.6 4.9	7.52 0.2	5.1 0.4	144 15.4
Kontroll-csoport, n=11	x 22.9 SD 1.2	68.9 7.7	37.6 5.9	39.2 6.2	7.39 0.3	5.2 0.5	151 16.2

Jelölések: n= a kísérleti személyek száma,
x= átlag,
SD= szórás
A-S= pillanatnyi,
A-T= alkati,
SF= lépésfrekvencia,
T= idő.

b) A következő kísérleti helyzetben a k.sz.-ek 2x5 mp-es szkippelést hajtottak végre erőplatón 2 perces pihenőidővel, majd szintén 2 perces pihenővel két mélybeugrást végeztek 50 cm-es magasságból.

A szkippelésnél követelmény volt a vízszintesig emelt térd és a maximális mozdulatgyorsaságra való törekvés. A mélybeugrásnál a minél rövidebb ideig a talajon tartózkodást követeltük meg.

Ebben a kísérleti helyzetben két mérést végeztünk, az elsőt a PE megkezdése előtt, a másodikat a 20. ülés után. A második mérés alkalmával a vizsgálati csoport tagjai a két-két próba között 2 perces ideomotoros edzést (IE) végeztek.

A 20. PE ülés előtt és után a vizsgálati csoport tagjainál a szorongási állapotot (A-State) ismételten vizsgáltuk.

A szorongásra való hajlam (A-Trait) a vizsgálat végén szintén regisztrálva volt.

3.3 Adatfeldolgozás

A motoros próbák során folyamatosan mértük a k.sz. pulzusértékét. Ezt a "Polar Elektro" által gyártott "Sportmester PE 3000" pulzusregisztráló készülék tette lehetővé. A műszer a mellkasra volt erősítve, és a telemetriás adatfelvételt a csuklón rögzíthető készülék biztosította. Az adatokat "Canon X07" mikrokomputerrel dolgoztuk fel.

A vizsgálati csoport (n = 11) és a kontrollcsoport (n = 11) szétválasztása után az adatokat a következők szerint elemeztük: Az 1. mérésben mért legjobb, illetve legrosszabb futóteljesítmény utáni 2 perces pulzusmegnyugvási periódus számadatait (5 mp-es átlagok) csoportonként összevontuk és kiszámoltuk az alapstatisztikát. A 2. és 3. mérésben az első mérés után meghatározott próbák utáni 2 perces pulzusmegnyugvási periódust vizsgáltuk, ahol a vizsgálati csoport tagjai 2 perces AT-et végeztek, a vizsgálatvezető utasítására.

A továbbiakban a számunkra fontos 2 perces megnyugvási periódus, kezdő és végértékeit hasonlítottuk össze egymintás t-próbával.

Az erőplatformos vizsgálatnál az erőplatót egy "C-64" típusú személyi számítógéppel kötöttük össze. A versenyzők platformra gyakorolt erejét rögzítettük az idő függvényében, majd elemeztük az így kapott görbéket. Az erőplatóra gyakorolt hatás elektromos impulzusként egy jelátalakítón keresztül jut a gépbe. A program az előzetesen beállított mérési idő alatt ms-onként egy jelet rögzít, és erre illeszti rá az erőhatás görbéjét.

A kirajzolt erőkifejtési görbe elemzésénél négy paramétert vizsgáltunk. A vizsgált paraméterek a következők:

1. Szkippelésnél - lépésfrekvencia (SF) 1/s,
2. Mélybeugrásnál - talajon tartózkodás ideje (T) ms,
   - csúcserő (PF) N,
   - talajra érkezéstől a csúcserőig, eltelt idő (TP) ms.

A mérés során az azonos paramétereket próbánként összevontuk és kiszámoltuk az alapstatisztikát. A továbbiakban ezekkel dolgoztunk. Egy mérésen belül a két-két próba paramétereit hasonlítottuk össze egymintás t-próbával.

A két csoport szorongásszint-változásainak összehasonlítását szintén t-próbával végeztük el.

3.4 A pszichotóniás edzés gyakorlatai

A PE gyakorlatainak kiválasztásánál figyelembe vettük az atlétikai ügyességi számok sajátosságait tükröző modellmozgást, valamint a k.sz.-ek általános tipológiai sajátosságait. A gyakorlatok kiválasztásánál azokat a pszichoszomatikus módszereket részesítettük előnyben, melyek az izomellazulás, aktivizálás akaratlagos ellenőrzésére támaszkodnak. Nevezetesen a Schultz-féle AT, a Read-féle általános lazítás, valamint a Vanek és Machak által kidolgozott Ideomotoros edzés képezte módszerünk alapjait. A gyakorlatok összeállításánál eltértünk a schultzi sorrendtől, és az AT-et sajátosan módosítottuk.

3.5 A pszichotóniás edzés

Bevezető gyakorlatok

1. AT

a) a nehézségérzés gyakorlata,
b) a melegérzés gyakorlata,
c) légzésszabályozás gyakorlata.

2. Lokalizált izomellenőrzés gyakorlata, légzőgyakorlattal egybekötve,

3. Autogén jelmondatok megfogalmazása,

4. Ideomotoros edzés.

A k.sz.-ek 16 héten keresztül napi kétszer - edzés előtt vagy után, illetve lefekvés előtt - végezték a gyakorlatokat.

4. Eredmények

4.1 Cattell-jellemzés

4.1.1 Vizsgálati csoport

Lelkes, könnyelmű, őszinte, expresszív (F) +,
gyors, célratörő,
rigid, belső modellek hiánya, gondatlanság, lezserség (G)-
lazaság, indolencia,
érzelmi stabilitás (C)+,
jó logikai készség (B)+,
uralkodó, magabiztos, agresszív, versengő (E)+,
gyakorlatias, a tényekkel törődik,
csak a közvetlenül előtte álló feladat érdekli (M)-,
egyenesség, őszinteség, természetesség (N)-.
extraverzió (II.)+

4.1.2 Kontrollcsoport

Önbizalom, magabiztosság, szorongásmentesség, kemény,
higgadt, vidám, lendületi, nem csinál gondot a dolgokból (0)-,
kritikus, kísérletező új dolgokat kipróbál (Q1)+,
alacsony energetizáltság, tompa relaxált, elengedett (Q4)-,
lusta, flegmatikus, tompa,
független, domináns (IV.)+

4.1.3 A két csoport közötti különbség a legnagyobb:

A vizsgálati csoportban fordulnak elő az alacsony G személyek, a kontrollcsoportban az átlag felső határán helyezkedik el a társaság G (-) faktor: $t = 3{,}068$, $f = 20$, $p < 0{,}01$.

A vizsgálati csoportnál kifejezettebb a lelkes, expresszív, gyors célratörő magatartás (F)+ $t = 1{,}886$ $f = 20$, $p < 0{,}1$.

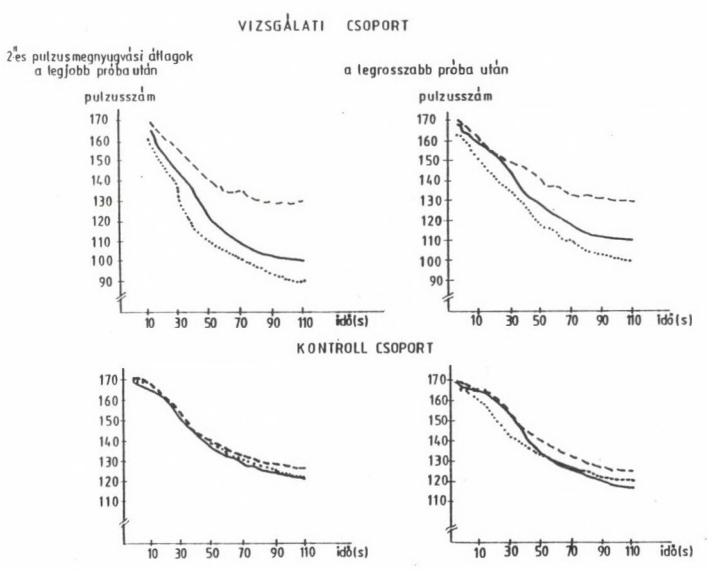
A kontrollcsoportnál kifejezettebb a kritikusság, szkeptikusság, az új dolgok kipróbálására való készség (Q1)+, nem szignifikáns különbség.

Az alacsony energetizáltság, elengedettség, flegmatikus tompaság szintén erősebben jelentkezik a kontrollszemélyeknél (Q4)-, nem szignifikáns.

Az "a" vizsgálati helyzetben mért 2 perces pulzusmegnyugvási adatok görbéi a következő összefüggéseket mutatják. (1. ábra)

Az adatok elemzése után elmondhatjuk, hogy a három görbe kezdőértékei között sem a vizsgálati csoportnál, sem pedig a kontrollcsoportnál nem találunk statisztikailag jelentős különbséget.

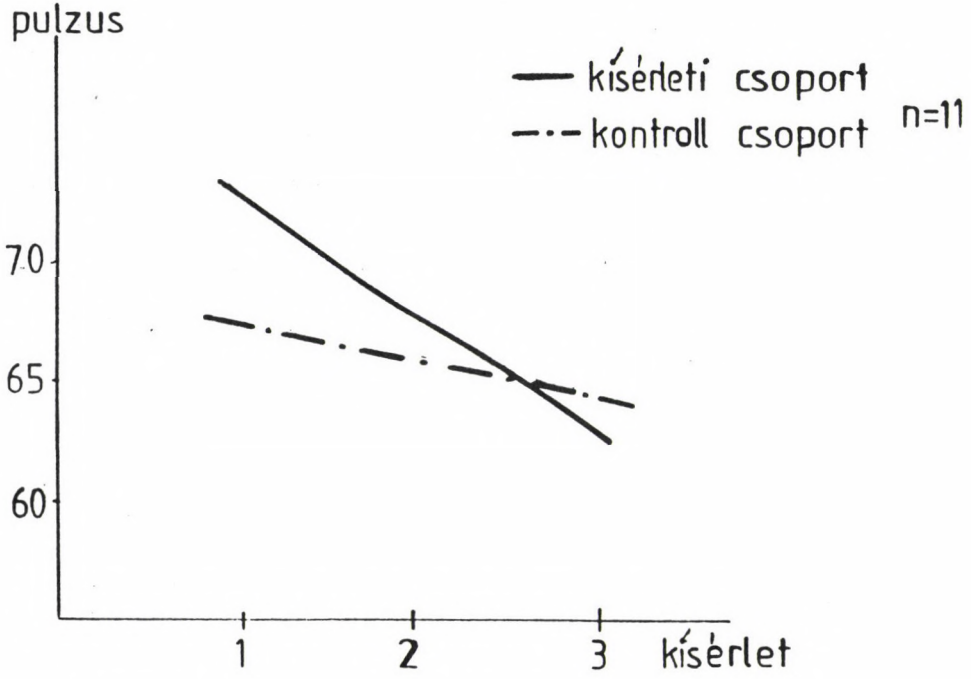
Azonban a végértékeket megvizsgálva azt találtuk, hogy a vizsgálati csoport pulzusmegnyugvási értékei az AT hatására jelentősen csökkennek. A PE előtti első mérés és a 12. ülés utáni második mérés pulzusmegnyugvási végértékeinek különbsége - a legjobb próbák után - $p < 0,01$ szinten adódott szignifikánsnak ($t = 3,749$, $f = 10$). Ugyanitt az 1. és 3. mérés különbsége $p < 0,001$ szinten erősen szignifikáns ($t = 9,11$, $f = 10$). A 2. és 3. mérés eredményei közötti különbség nem szignifikáns ($t = 1,768$, $f = 10$).



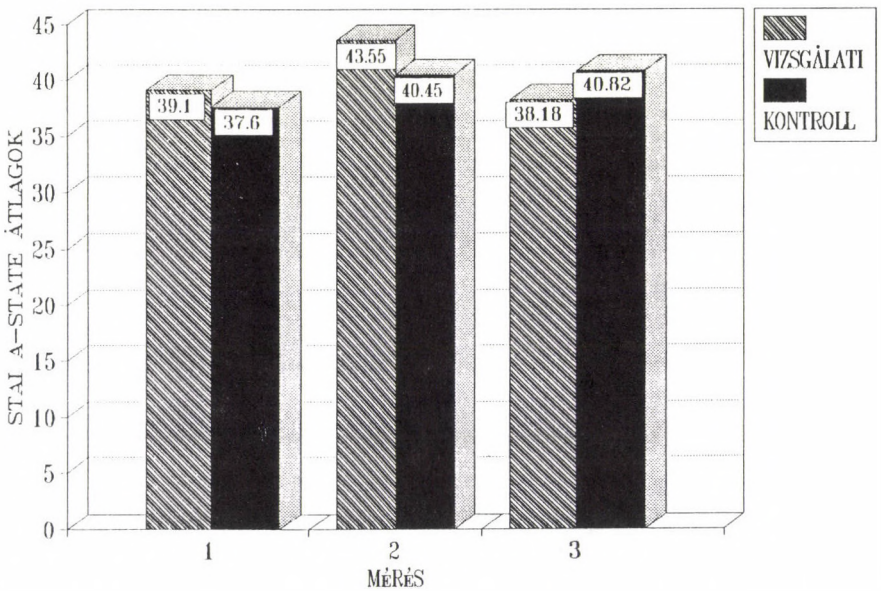
1. ábra

Ha a vizsgálati csoport legrosszabb próbái után mért pulzusmegnyugvási adatokat vizsgáljuk, azt találjuk, hogy az 1. és 2. mérés értékei $p < 0,05$ szinten szignifikáns különbséget mutatnak ($t = 3,056$, $f = 10$). Az 1. és 3. mérés összehasonlításánál $p < 0,001$ szintű statisztikailag igen jelentős különbséget találunk. A 2. és 3. mérés különbsége itt $p < 0,05$ szinten adódott szignifikánsnak ($t = 2,846$, $f = 10$). A kontrollcsoport pulzusmegnyugvási adatainak vizsgálatakor egyik esetben sem találunk szignifikáns eltérést.

Az alappulzus értékek változásánál azt találtuk, hogy a vizsgálati csoportnál az 1. és 3. mérés közötti pulzusérték csökkenése $p < 0{,}001$ szinten szignifikáns ($t = 4{,}604$, $f = 10$). A kontrollcsoportnál ugyanezen értékek közötti különbség $p < 0{,}05$ szintű gyengébb eltérést mutat ($t = 2{,}448$, $f = 10$). (2. ábra)



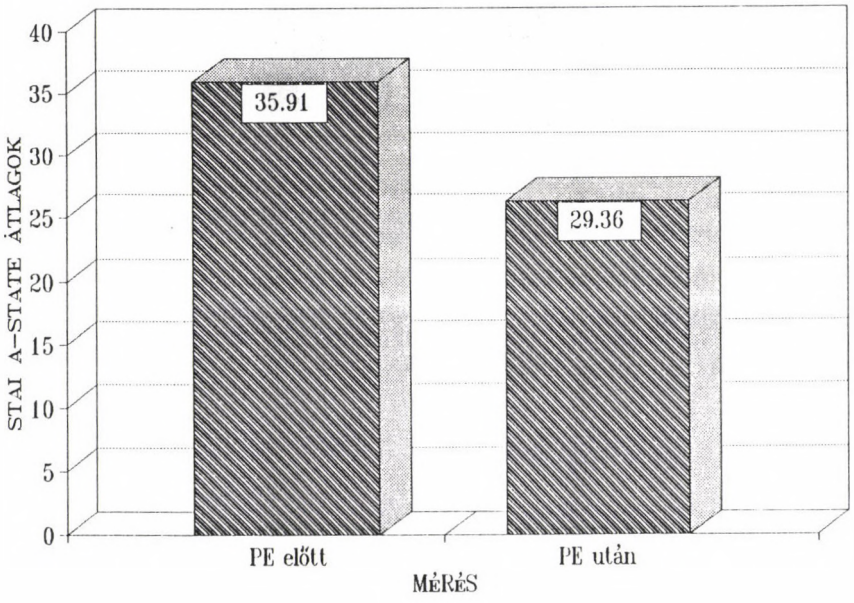
2. ábra
Az alappulzus átlagok változása
a vizsgálat során



3. ábra
A motoros próbák előtt mért pillanatnyi szorongás átlagok

A motoros próbák előtt felvett pillanatnyi szorongás (A-State) értékek a kontrollcsoportnál egyenletes emelkedést mutattak. A vizsgálati csoportnál a 2. és 3. felmérést megelőző mérésből az derül ki, hogy egyrészt a 2. mérés előtt megnövekedett alapfeszültséggel várták a k.sz.-ek a teljesítmény mérését, más részt a 3. mérés alkalmával a szorongási szint a kiindulási érték alá száll ($x = 38{,}18$, $S = 8{,}12$).(3. ábra) A 2. és 3. mérés közötti különbség nem szignifikáns ($t = 1{,}434$, $f = 10$).

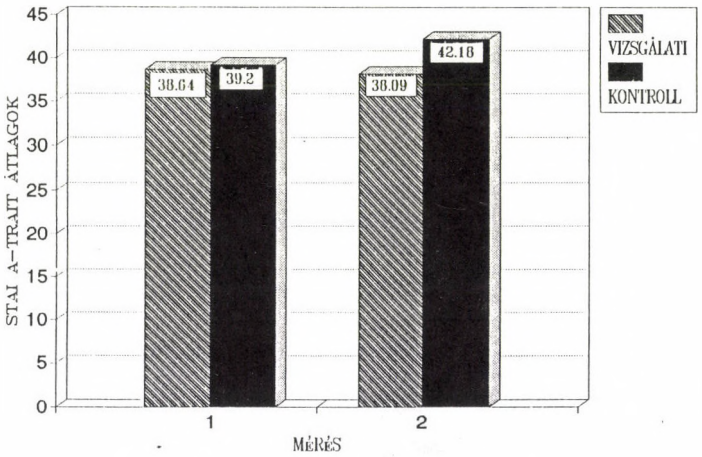
A 20. PE ülés előtt és után ugyancsak mértük a vizsgálati csoport tagjainak a pillanatnyi szorongás (A-State) szintjét, mely az PE ülés előtt sem érte el a más mérésben tapasztalt értékeket ($x = 35{,}91$, $S = 5{,}41$). A PE gyakorlatot követő mérésben a szorongásszint jelentős csökkenése volt megállapítható ($x = 20{,}36$, $S = 3{,}93$). A szignifikancia szint $p < 0{,}01$ szinten volt meghatározható ($t = 3{,}412$, $f = 10$). (4. ábra)



4. ábra
Pillanatnyi szorongás változása 20. PE ülés alkalmával a vizsgálati csoportnál

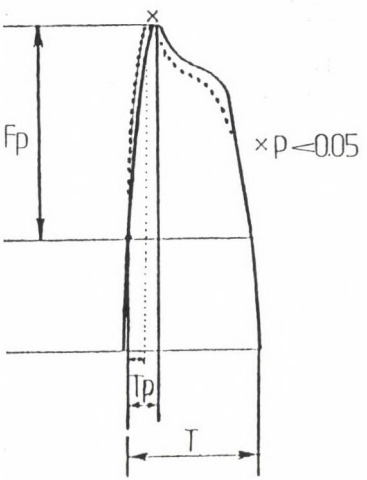
Az alkati szorongás 40 pont körüli átlaggal volt jellemezhető a vizsgálat megkezdésekor, a vizsgálat végén a két csoport szorongásra való hajlama nem változott értékelhetően. (5. ábra)

A "b" vizsgálati helyzetben az erőplatformos mérések során, a szkippelés feladatánál sem a vizsgálati csoportnál, sem a kontrollcsoportnál nem találtunk egyik mérés során sem statisztikailag értékelhető különbséget.



5. ábra
A szorongásra való hajlam átlagai
a PE tanfolyam elején és végén

A mélybeugrásos feladatnál a talajon tartózkodási idők és a csúcserő értékei nem, de a csúcshoz tartozó időértékek különbsége az ideomotoros (IE) kísérletnél $p < 0{,}05$ szinten szignifikánsnak mondható. (6. ábra)



6. ábra
A PE után az excentrikus fázis
szignifikánsan rövidebbnek mutatkozott

Jelölések: 1. mérés
2. mérés (Ideomotoros edzés utáni vizsgálat)

5. Az eredmények értékelése

A 16 PF eredmények azt mutatják, hogy a magas extrovertált, versengő, expresszív, magabiztos, érzelmileg stabil tipusú személyek a PE elsajátításakor megfelelő partnernek bizonyultak. Sipos és Vura /16/ hasonló tendenciát találtak élsportoló férfiak vizsgálata során.

Az alappulzus értékek a vizsgálat során az edzettségi szinttel fordított arányban változtak. A PE az alapozó időszak elején indult, így a nagy mennyiségű állóképességi jellegű fizikai edzés kiváltotta alkalmazkodási folyamatokkal is számolnunk kellett. Mivel a két csoport közel azonos edzésmunkát végzett, így a vizsgálati csoportnál adódó statisztikailag jelentősebb pulzuscsökkenés a PE vegetatív működésekre gyakorolt kedvező hatásával hozható összefüggésbe. /Szécsényi, 18/

A terhelés utáni pulzusmegnyugvás görbéi azt mutatják, hogy a 12. PE ülés mérésben a legjobb próbák után a k.sz.-ek már jelentős mértékű pszichés önszabályozó készséggel rendelkeztek. Szükséges elmondani, hogy a PE ezen szakaszában az AT elsajátítása folyt, az egyéb pszichikai edzésformák később kapcsolódtak az edzésfolyamatba.

A legrosszabb próbák után a pulzusmegnyugvás ideje statisztikailag gyengébb összefüggést mutat a 12. ülés után, a legjobb próbákhoz képest. Azonban a 3. mérésnél ez a különbség már nem mutatható ki. Úgy véljük, hogy a fáradás növekedésével csökken a koncentrálóképesség, azonban a stabilizált pszichés önszabályozó készséggel továbbra is hatni lehet a vegetatív működésekre.

A további elemzés azt mutatja, hogy az edzésfolyamatba később bekapcsolt edzésformák, illetve a tanult AT gyakorlatok stabilizálása egyformán maga után vonja a magasabb szintű önszabályozó készséget. Mivel a gyakorolt edzésformák az edzésfolyamat második részében - 12 ülés után - nem választhatók szét, a kiváltott pozitív hatások a PE vegetatív működésekre gyakorolt összetett hatását mutatja.

A teljesítménypróbák előtti pillanatnyi szorongási értékek változása egyik csoportnál sem mutatott szignifikáns különbséget a vizsgálat során.

A vizsgálati csoportnál a 2. mérésben előforduló - statisztikailag nem jelentős - magasabb szorongási szintet azzal hozzuk összefüggésbe, hogy ez volt az az alkalom, amikor az AT üléseken elsajátított pszichés önszabályozó készséget objektív mérésekkel először ellenőriztük. A szakirodalom ezt a jelenséget vizsgaszorongásnak (test-anxiety) nevezi. /Hagtvet, 9/

Az egy ülés alatti szorongásszint (A-State) változást vizsgálva elmondhatjuk, hogy a jelentős szorongáscsökkenés a kardiovaszkuláris rendszer vegetatív szabályozásának javulásával lehet kapcsolatos.

Az alkati szorongás a vizsgálat során egyik csoportnál sem változott jelentősen. Szakirodalmi adatok szerint ez a mutató rendkívül stabil és csak kivételes esetekben változik jelentősen.

Az erőplatón végzett mérés során a csúcsig tartó időértékek csökkenése esetünkben a talajon tartózkodási időt nem befolyásolta. Véleményünk szerint a

rövidebb fékezési fázis egy magasabb idegrendszeri készültségi állapottal hozható összefüggésbe, amit az előzetes mozgáselképzelés indukál.

Az excentrikus fázis rövidülése a mérések szerint egyik ugrásszakasszal sincs kapcsolatban, így valószínüleg a "megszerzett" idő a további szakaszok (átkapcsolás, koncentrikus fázis) során kompenzálódik.

6. Eredmények összefoglalása

Az eredmények áttekintése után elmondhatjuk, hogy a választott pszichotóniás gyakorlatok 20 üléses tanfolyamának hatására:

1. A vegetatív működésekre gyakorolt trophotróp irányú tónuseltolódás jó fizikai edzettség mellett is kimutatható.

2. A terhelés utáni pulzusmegnyugvási idő jelentős csökkenése egyértelműen bizonyítható.

3. A szorongásra gyakorolt hatást az utolsó ülés alatti szorongásszint (A-State) változásban lehetett markánsan kimutatni.

Az alkati szorongás (A-Trait) változása, eredményeink szerint ilyen körülmények között nem módosul. Valószínűleg az életmódban beálló gyökeres változás, vagy egyéb tartós pszichoterápiás beavatkozás okoz a szorongási hajlamban szignifikáns változást.

Úgy gondoljuk, hogy a versenyzők 16 hét alatt (20 ülésben) képesek voltak elsajátítani a PE-t olyan fokon, hogy a megszerzett pszichés önszabályozó készséggel bizonyos vegetatív működéseket megfelelő szinten tudjanak kontrollálni. Mivel a rajtállapot többdimenziós probléma, a verseny előtti magas szorongási állapot nem jelzi automatikusan előre a rossz teljesítményt. /Hanin, 10/ A pszichés önszabályozó készség birtokában a versenyző igen rövid időhatárok között tudja mozgósítani, illetve transzformálni a belső energiáit.

4. Az erőplatós mérésnél jelentkező eredmény szerint az előzetes mozgáselképzelés pozitívan befolyásolja a készültségi állapotot.

7. Az eredmények alkalmazási lehetőségei a gyakorlatban

Az AT és rokon technikáinak alkalmazása nem külső beavatkozás az edzésfolyamatba, hanem abba beleolvadva átfogja és kiegészíti a különböző edzéseszközök hatásait.

Az AT tudományos alapokon nyugvó, a gyakorlatban ellenőrzött eljárás, melynek sportbeli alkalmazásának határait a későbbiekben tárgyaljuk.

Az AT a gyorsaságot és gyorserőt követelő sportágakban való alkalmazásának határai vannak. A határokat az jelenti - véleményünk szerint - elsősorban, hogy az AT-et Schultz terápiás célokra dolgozta ki, így az ott előnyösnek számító maximális ernyedtség, elengedettség, kikapcsolódás a sportpályán "halálos" ellenségként jelentkezik. Az általunk alkalmazott PE során az AT-re ráépülő aktivizáló, mobilizáló gyakorlatok azt biztosítják, hogy a sportoló a versenyszituációban gyorsan és pontosan tudjon reagálni, az őt érő ingerekre.

Vura szerint az AT "nehézségérzés" gyakorlatának végzése nem ajánlott a küzdelemre, versenyre való felkészülés pillanatában. Az ernyedt, akciógátolt

izomtónust létrehozó gyakorlat jótékony szerepét a fizikai teljesítmény utáni gyorsabb megnyugvásban látja.

Szintén kipróbált és sikeresen alkalmazott eljárás a Csernikova és Daskevics /1967/-féle sorrend, mely a légzésszabályozó gyakorlatot a szívritmus szabályozó gyakorlat elé helyezi. Tapasztalataink szerint a légzésszabályozásnak elsődleges szerepe van relaxáció tanulásában és magában a relaxáció folyamatában is. A megfelelően szabályozott légzéstechnika - már néhány hét alatt is - megfelelő önszabályozó készséget biztosít. A megszerzett pszichés önszabályozó készség természetesen nem azt jelenti, hogy célt értünk. A dolgozat eredményei azt mutatják, hogy a vegetatív működések szabályozása viszonylag egyszerű folyamat a teljesítményfázis végén, ami egy nagyon fontos jelenségre hívja fel a figyelmet, nevezetesen arra, hogy a *terhelés utáni hirtelen pulzusérték csökkenés a vérerekben salakanyag felhalmozódást eredményez (schunt) így az akadályozott keringés teljesítményromlást okoz. Ezért tartjuk fontosnak a terhelés utáni levezető mozgásokat. Olykor azonban ezek sem elégségesek.*

Régi gyakorlati tapasztalat, hogy a nagy terhelésű edzések után gyakorolt AT hatására másnapra nem jelentkezik izomláz. Ennek magyarázata, hogy a *relaxált izomban hiperaemia jön létre,* így a tejsav rövidebb idő alatt kerül a vérbe, a májba, illetve *meggyorsul az izomrost regenerációja.* Véleményünk szerint ezek alapján az AT-gel kombinált levezető mozgások teljes értékű regenerációt biztosítanak a terhelés nagyságától függetlenül.

Javaslatunk az, hogy a terhelés utáni levezetés, pihenés folyamán, alkalmazzunk olyan testhelyzetet melynek során a test vízszintes helyzetben helyezkedik el (fekvő pozíció). Az erőgyűjtés, koncentráció folyamatában viszont inkább ajánljuk, a test függőleges helyzetét (egyenes gerinc, ellazult izmok, az energiák összegyűjtése a hasi központba).

Mikor az atlétikai pályán látunk ilyen vagy ehhez hasonló pózban elhelyezkedő, befelé forduló versenyzőt, jusson eszünkbe, hogy e csendes mozdulatlanság mögött a belső energiák pszichés összegyűjtése folyik, melyhez vezető út mind a versenyző, mind az edző részéről hosszútávú türelmet és elkötelezettséget igényel.

Irodalom

1. A comprehensive profile of elite woman distance runners. (International Journal of Sport Medicine, Supplement, 1987. Nov. 8. 71-136.)
2. Apter, M.J.: The experience of motivation: The theory of psychological reversals. Academic Press. London - New York. 1982.
3. Arató O. - Koronkai B. - Sipos K.: A sportolók autogén tréningje. (Bevezetés a sportolók pszichotónusát szabályozó eljárások gyakorlatába edzők és sportorvosok számára.) Bp. 1970. Bp. Kézirat.
4. Bagdy E.: Autogén tréning. (Szemináriumi segédanyag a módszer tanulmányozásához.) MPT. Bp. 1983.
5. Bagdy E. - Koronkai B.: Relaxációs módszerek. Medicina. Bp. 1988.
6. Bhogal, R. S. - Bera, T. K.: The Role of Yoga in Sport Anxiety. 11th International Conference of S. T. A. R. Berlin, 1990. July 5-7.

7. Fahrenberg, J. et alia: Predictability of Individual differences in Activation Processes in a Field Setting Based on Laboratory Measures. (Psychophysiology, 1968. 3. 323-333.)
8. Hacckfort, D.- Spielberger, C. D.: Anxiety in Sports: An international perspective. Hemisphere, New York. 1989.
9. Hagtvet, K. A. - Min, Y. R.: Szorongás - motiváció - képesség - teljesítmény. (A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1991. 1. 145-164.)
10. Hanin, Y.I.: STAI in sport: Problemes and Perspectives. Prepared for the VI. FEPSAC Congress. Magglingen. 1983.
11. Koronkai B.: A meditációs folyamat kognitív elemei. (=A relaxáció gyakorlata. MPT Bp. 1984. 224-230.)
12. Nádori L. - Hortobágyi T.: A mélybeugrás elemzése. Bp. 1981. Kézirat.
13. Puni, A. C.: A mozgási elképzelések szerepe. (Kultura Ficzyna, 1975. 6. 227-281.)
14. Romen, A. Sz.: Az önszugesztió és annak hatása az emberi szervezetre. Kazahsztán Kiadó. Alma-Ata. 1970.
15. Sandweiss, J. H. - Wolf, S. I.: Biofeedback and Sport Science. Plenum Press. New York. 1985. 201 p.
16. Sipos K. - Vura M.: Személyiségvizsgáló és személyiségfejlesztő módszerek az élsport szolgálatában. (= Hajrá Szpari Tavaszi Sportműsor. 1979. 14-15.)
17. Süle F.: Élsportolók imaginatív terápiája. A Magyar Pszichológiai Társaság II. kongresszusa. II. köt. 1986. 258 p.
18. Szécsényi J.: A pszichotóniás edzés hatásának vizsgálata néhány vegetatív mutatónál, valamint az akaratlagos mozgás teljesítményénél. (TF Tudományos Közlemények, 1972. 4. 85-97.)
19. Unesthal, L. E.: The Mental Aspects of Gymnastics. Veje Förlag. Örebro. 1983. 155 p.
20. Walters, J. et al.: Color Preference, Arousal and the Theory of Psychological Revesals. (Motivation and Emotion, 1982. 3. 193-215.)
21. Wasziliev, K. M.: Rajt előtti állapotok a stresszelmélet alapján. (Sport Wyczynovy, 1980. 1-2. 19-29.)

TÓTH, László

Examining the effect of psychotonic training in the track and field course and in laboratory circumstances

During a 20 sitting psychotonic training /PE/ effect research - with the participation of 22 members of the male athletic team of the Hungarian University of Physical Education - the following tests and methods were used: a 2 minute pulse settling time after 5x60 meters running, the strength and time values of skipping and jump in on forceplate, anxiety according to STAI-H /Sipos and Sipos, 1983/, personal dimensions according to CATTELL 16PF. We examined the personal dimensions at the beginning of the PE course, the jump in, the anxiety temper /A-trait/ at the beginning and in the end of the course, and the other parameters were registered before the first sitting and after the 12th and 20th sitting in case of the 11 person test- and the 11 person control group. According to our results the values of the state of repose phase pulse and the 2 minute pulse-regeneration ones measured after the 60 meter running have decreased to a great extent after the 12th and the 20th PE sitting. The results of skipping have not changed, but the excentric phase of the jump in has significantly shortened /$p < 0.05$/ during the second measuring. The Cattell-test have shown two statistically significant difference between the groups. A low G-factor and a high F-factor occurred at the examined persons. The anxiety did not change outstandingly during the examination, but during the 20th sitting the anxiety phase /A-State/ has significantly decreased in the members of the test-group.

Arday László

Koncepcióváltás az iskolai testnevelésben*

1. Bevezetés

Önkritikusan vizsgálva iskolai testnevelésünket, sajnálatosan kell megállapítanunk, hogy a tantervekben megfogalmazott, deklarált célját nem tudja maradéktalanul teljesíteni. Ezt évek óta alátámasztják antropometriai, élettani, lélektani és szociometriai vizsgálatok is.

A fentebbi megállapítás okát, a jobb megvalósítás hogyanját kívántuk felderíteni azzal a vizsgálattal, amit 1985-ben készítettünk elő, és a TSTT támogatásával 1986-ban elkezdtünk. Vizsgálódásunkat indokolta az akkortájt megvitatott előterjesztés néhány megállapítása is, ami "Az iskolai testnevelés korszerűsítésének koncepciója és programja" címmel készült el. Ebből idézünk néhány gondolatot:

"Az életkörülmények megváltozása a mozgásigény visszafejlődését is magával hozta. Ez - többek között - a lakosság térbeli mobilitásának megnövekedésével (utazás, turizmus, közlekedés stb.) együttjáró, de a mindennapi életben is előadódó cselekvési helyzetekben *növelte a válaszcselekvések bizonytalanságát.*" /1/

"... sok gyermek és fiatal életmódjából *hiányzik a rendszeres fizikai aktivitás,* nem alakul ki bennünk egy életre szóló igény a testedzés, a sportolás iránt."

"különösen az általános iskola alsó osztályaiban tapasztalható nagy elmaradás a tanórai és tanórán kívüli testnevelés színvonalában és eredményességében."

"A szakmunkásképző iskolák ... nem képesek felkészíteni a tanulókat a 8 órás fizikai munkához szükséges teljesítőképességre." /2/

Hasonló gondolatokat találunk a "fehér könyv"-ben. Az MTA állásfoglalásai és ajánlásai a távlati műveltség tartalmára, megfogalmazták, hogy "... a mozgáskoordinációs szintek nem fejlődnek megfelelően. A cselekvési tapasztalatok hiánya - különösen kisgyermek és kisiskolás korban - az értelmi fejlődést is kedvezőtlenül befolyásolja". /3/

---

* Vitaanyag. A szerkesztőség várja a kollegák hozzászólását.

Főleg *két neuralgikus pontot* ragadhatunk meg a hiányosságokat elemezve:

- a tanulóifjúság motoros cselekvési biztonsága nem kielégítő;
- a rendszeres fizikai aktivitás nem válik magatartássá.

Ezek pedig erősen megkérdőjelezik testnevelésünk céljainak teljesülését. Az sem ment fel bennünket ebben a helyzetben, hogy közoktatásunk más területein sem beszélhetünk a nevelési-képzési célok egyértelmű megvalósításáról.

A vázolt probléma megoldása igen komplex, mint ahogy a probléma gyökerei is bonyolultan összetettek. Lehetőségeinket figyelembe véve, arra vállalkozhatunk csak, hogy egy lényeges összetevőnek, a testnevelés tantervének és a tantervi anyag feldolgozásának jobbítására végzünk célvizsgálatokat.

Kutatási céljainkat az alábbiakban fogalmaztuk meg:

1. A tantervi cél- és feladatrendszer, a tananyag, a követelmények, az eltérő feltételekhez adaptálható módszerek olyan kidolgozása, amelyek hatékonyan növelik a tanulók elsősorban mozgásos, áttételesen széles értelemben vett cselekvési biztonságát.

2. Annak feltárása, hogy a rendszeres fizikai aktivitás hogyan válhat tartós magatartásformává.

3. Az előző kettőhöz kapcsolódóan, pontosabban ki kívánjuk bontani azt, hogy a testnevelés és sport hogyan képes tartós, az egyén mindennapi viselkedését pozitívan befolyásoló tulajdonságváltozásokat elérni a kognitív és affektív szférákban.

4. Alkatilag és motorosan mi jellemzi a tanulóifjúságot az 1980-as évek végén, és melyek a kívánatos jellemző az egyes életkori övezetekben.

5. Társadalmi-gazdasági helyzetünket figyelembe véve, hogyan lehet az iskolai és iskolán kívüli feltételrendszert a társadalom mozgásműveltsége magasabb színvonala érdekében működtetni.

6. A kutatás egzakt eredményeit beépíteni a tanárképzés tananyagába, egyben színteret teremteni a hallgatók képzését jobban támogató, előremutató kísérletekhez, vizsgálatokhoz.

Feltételeztük:

- hogy a tanulók természetes fejlődés-éréséhez, az egyes életkori övezetekhez jobban igazított, részletezett cél-feladat-követelményrendszer, a személyiség fejlesztéséhez jobban igazítva választott tananyag és tanulási-tanítási metodika mellett a felnövekvő és felnőtt nemzedék cselekvési biztonsága növelhető;

- hogy pontosabban feltárulnak azok a külső és velük összefüggő belső indítékok , amelyek a rendszeres fizikai aktivitást meghatározzák;

- hogy a konkrét célokhoz igazított fejlesztés a testnevelésben hatékonyabban hozzájárulhat a felnövekvő nemzedék érzelmi, akarati tényezők, értékrend, magatartásbeli pozitív formálásához;

- hogy pontosabban körvonalazhatók az egyes osztályfokon a tanulókkal szembeni alkati és motorikus jellemzők terén övezetekben megadott elvárások;

- hogy az iskolákat, közművelődési központokat, üzemi, vállalati, intézményi és területi sportegyesületeket hatékonyabban lehet üzemeltetni a mozgásműveltség fejlesztése érdekében is.

Kutatásaink során a testnevelés tartalmi összetevőit (sportági mozgásrendszerek és a mozgásműveltség fejlesztését elősegítő egyéb cselekvési formák) nem saját mozgásrendszerük vagy a rájuk jellemző teljesítmény oldaláról, hanem a tanulói személyiség fejlesztése felől vizsgáljuk. Vagyis nem a sportágak felől tekintünk a tanulók felé, hanem a fejlődő személyiség felől a sportágak és mozgásos cselekvések felé.

A testnevelés eszközeként alkalmazott testgyakorlatokra két fő funkció jellemző. Egy *közvetlen funkció,* amit a testgyakorlat saját sportági mozgásrendszerében betölt (adott táv mennél rövidebb időn belüli teljesítése, adott szer minél messzebbre juttatása, a labda célszerű megjátszása, bonyolult helyzetek felvétele és a helyzetek különleges módon való változtatása, hely- és helyzetváltoztatás nem szokványos közegben, közegen: (víz, hó, jég stb.). A második a *közvetett funkció,* vagyis azok a változások a testgyakorlatot végző személyben, amit a közvetlen funkció megvalósulása, az annak érdekében történő tevékenykedés kivált. /4/

A közvetlen funkció és az annak teljesítését biztosító metodika meglehetősen kidolgozott a sportági szakirodalomban. A közvetett funkciókról ugyanezt nem mondhatjuk el. A személyiségfejlesztés szempontjából pedig ez legalább olyan fontos mint az előbbi.

Nem hiszünk abban, hogy a testgyakorlatok közvetett funkciója spontán módon érvényesül, hogy a közvetlen funkció teljesülése kapcsán a tanulók a céljainkból következő, elvárt értékes személyiségvonások birtokába jutnak (értelmi, érzelmi, akarati, értékelési). Csak az adott tulajdonság tudatos fejlesztése érdekében választott tananyag és metodika garantálhatja ezt.

A testgyakorlatok megválasztásához, és hatékony alkalmazásához pontosabban kell ismerni a hozzájuk kapcsolódó kognitív és affektív vonatkozásokat. A legkonkrétabb célok és követelmények szintjén egyaránt tekintettel kell lennünk a kognitív, affektív és pszichomotoros szférára.

2. A testnevelés célja, feladatai

A probléma részbeni megoldását a célok vonalán kerestük. Gondolkodásunkban azonosultunk Zsolnai József "üres embereszmény, torz emberkép" elméletével (Mi a baj a pedagógiával?) /5/ Nem a mindenoldalúan fejlett, harmónikus embert jelöltük célként. Attól is óvakodtunk, hogy nagyon általános célokat fogalmazzunk meg, tudván, hogy a nagyon általános célok feloldják a konkrét célok tömörségét. Ennek megfelelően konkrétságra, az életkori övezetnek megfelelésre törekedve fogalmaztuk meg céljainkat. Fogalmazhattunk volna létrehozandó (átszármaztatandó) értékeket is, amik viszont így is bennfoglaltatnak a tervezett részcélokban. A pedagógus számára is jól megragadható feladatokat (részcélokat) az alábbiak szerint fogalmaztuk meg:

2.1 Egészségügyi feladatok

2.1.1 A testi fejlődés - érés támogatása:

Az életkornak megfelelő terheléssel:

- a keringési - légzési rendszer;
- a támasztó rendszer aktív és passzív összetevőinek fejlesztése.

2.1.2 Higiéniai szokások kialakítása, erősítése. Az ezekkel összefüggő ismeretek elsajátítása.

2.1.3 Az ellenállóképesség, edzettség növelése, fenntartása:

- a váratlan terhelések elviselése;
- ellenállóképesség betegségekkel szemben;
- a jó közérzet fenntartásának képessége;
- az egészséges életvitel legfőbb ismereteinek birtoklása és folyamatos alkalmazása. (Tudatos kompenzálás.) Aktív egészségvédelem.

2.1.4 Ortopédiai elváltozások tudatos megelőzése vagy ellensúlyozása. A jó testtartás önellenőrzése.

2.1.5 Megfelelő műveltség a szív és érrendszeri megbetegedések megelőzésében, a károsodás csökkentésében.

2.2 Mozgásműveltség

2.2.1 A generikus mozgások:

- megszereztetése;
- a deficitek felszámolása;
- a morfológiai változásokhoz hozzáigazítása
(tér-idő-dinamikai hozzárendelés).

2.2.2 Az úszás elsajátíttatása:

- a vízbiztonság megszerzése;
- az alaptechnikák elsajátítása;
- a bonyolult feladatmegoldások vízben;
- a folyamatos teljesítményjavítás.

2.2.3 A koordinációs képességek összetevőinek folyamatos fejlesztése

2.2.4 A kondicionális képességek:

- szervi alapjainak javítása, megalapozása;
- fejlesztése;
- jellemző teljesítményeinek javítása.

2.2.5 A sokoldalú mozgástapasztalat megszereztetése jegyében:

- a motoros feladatmegoldások tematikus elsajátítása, a megoldás minőségének javítása;
- a motoros feladatmegoldások sportági rendszerekké fejlesztése;
- sportágválasztás;

- a tehetségek szakosztályba irányítása.

2.2.6 A természettel, tárgyi és szociális környezettel, akadályokkal és sportszerekkel való "ütközés" és együttműködésből fakadó ismeretek (megoldási sémák, szabály és törvényszerűségek) megértetése, megragadtatása.

2.2.7 Saját és társak játéksporttevékenységének szervezéséhez szükséges ismeretek és készségek elsajátíttatása.

2.2.8 Mozgás-kommunikáció.

2.3 Tanulási, játék, sportolási élmények nyújtása

2.3.1 Sikerélmény:

- elsajátítás;
- fejlődésváltozás;
- teljesítményjavulás;
- győzelem, helyezés, emelkedés a rangsorban;
- példamutató magatartás;
- példamutató szorgalom;
- a kollektív siker élménye.

2.3.2 A tevékenység öröme

Az együttes tevékenység (rendgyakorlatok, bemutatók) élménye.
Individuális tevékenységek végzése örömmel.

2.3.3 A kudarc, mint pozitív és mint fejlődést segítő negatív élmény.

2.4.1 Értékes személyiségvonások fejlődése:

- a félelem leküzdése (bátorság);
- a kollektivizmus;
- a szabályok betartása, fegyelmezett magatartás, tiszta játék;
- összpontosítás (figyelem terjedeleme, tartalma);
- akaraterő, kitartás, nehézségek leküzdése;
- céltartás;
- empátia;
- játék, sportolási igény;
- elkötelezettség a rendszeres fizikai aktivitás mellett;
- a természeti környezet szeretete, környezetóvó magatartás.

2.4.2 Negatív személyiségvonások elnyomása:

- önzés;
- lustaság;
- bátortalanság;
- a feladatok elodázása;
- irigység;
- szabályok tudatos megszegése;
- mások érdekeinek megsértése.

Ezeknek a feladatoknak a teljesítése eredményezheti a tanulók motoros cselekvési biztonságát, mint a testnevelés egyik fő célját.

3. A motoros cselekvési biztonság

A motoros cselekvési biztonság kutatásunk egyik kulcsfogalma. Nem odázhatjuk tovább, hogy részletesen kifejtsük mit értünk rajta.

A *cselekvési biztonság* idealizált képzési cél. Az embernek tanult képességegyüttese. Noha idealizált célnak mondtuk, mint a pedagógiai célokat általában, ez nem zárja ki, hogy az egyéb tanult képességekhez hasonlóan olyannak tekintsük, amelyikkel valamilyen szinten minden ember rendelkezik. Igaz azonban az is, hogy a motoros cselekvések szintjén inkább cselekvési bizonytalanságról kell beszélnünk. (Kritikusan megállapíthatjuk, hogy a hazai közoktatásban kötelező testnevelés tantárgy létezése ellenére is, nem jellemző a felnőtt, iskolát elhagyó nemzedékre a cselekvési biztonság.)

Ahogy arról korábban - a testgyakorlatok elsődleges és másodlagos funkcióit érintve - már szóltunk, a motorikus cselekvési biztonságot is két síkon kell kezelnünk. Egyrészt szükséges leszögezni, hogy mindenfajta cselekvés esetén a biztonság szomatikus alapját, feltételeit jelenti (jó fizikai kondició; fáradtságtűrés, adott esetben a fizikai fájdalomig is; gyors regenerálódási képesség stb.) Ehhez kapcsolódóan, olyan pszichés tulajdonságok fejlesztéséhez is hozzájárul, amelyek nélkül a biztonság nem képzelhető el (határozottság, céltartás, körültekintés, a program ésszerű módosításának készsége stb.) Másrészt olyan sajátos, motoros készség-képesség együttes meglétét és fejlődését jelentheti, amelyek az adott mozgásos helyzet-, feladatmegoldásához elengedhetetlenek.

A motoros cselekvési biztonságnak is - törvényszerűen - kognitív, affektív és motoros összetevői vannak. Igazi biztonságról csak ezek egymásbaágyazódása, egymást kölcsönösen feltételező együttléte esetén beszélhetünk, mivel a mozgásos cselekvésekben a cselekvő egyén a személyiség teljes tartalmával vesz részt.

Szakterületünkből adódóan természetes, hogy kompetenciánk a motoros cselekvési biztonság területére korlátozódik. Megkérdőjelezhető valamennyi gondolat, amelyik a szomatikus vonatkozásokra hivatkozva mindenfajta cselekvési biztonság alapjait kapcsolatba hozza a fizikummal, a kondicióval, a fizikai teljesítőképességgel. Ennek ellenére nem lehet vitás, hogy a nagy pszichikus igénybevételt jelentő tevékenységeknél a megfelelő fizikai állapot döntő fontosságú. (Az asztronauták felkészítésénél nem véletlenül kap domináns szerepet a fizikai munka, a rendszeres sporttevékenység.) Az adott teljesítménynek - minden területen - lényeges meghatározója az aktuális diszpozíció. A jó fizikai állapotban lévő egyénre minden bizonnyal ritkábban jellemző az indiszponáltság. Természetesen ugyanezt mondhatnánk a teljesítő egyén pszichés státusára is. A problémaérzékenység, a kellő felkészültség váratlan fordulatokra, a probléma kezelése, a nyugodt határozottság, és ezek eredményeként a célszerű döntés és cselekvés az előzőeknél fontosabb összetevői a cselekvési biztonságnak. Ezek azonban ugyancsak szomatikusan befolyásoltak. Szervezetünk pszichoszomatikus egység. Működésében, cselekvési megnyilvánulásaiban a szomatikus és pszichés ember csak elméleti síkon választható szét. Összefüggésük olyan bonyolultan sokszálú, hogy minden elkülönítés csak mesterkélt lehet.

A cselekvési biztonság köznapi megnyilvánulásai elsősorban váratlan feladathelyzetekben, sokszor veszélyhelyzetekben észlelhetők. Legalább is ezek a megnyilvánulás feltűnőbb esetei. Ebből következik, hogy sportági vonatkozásban főleg a küzdősportokban és a sportjátékokban érezzük jelentőségét. Vagyis a **Poulton** szerinti "nyíltkészség" - megnyilvánulásokban. Úgy érezzük azonban,

hogy ez csak látszólagos. A "zárt készség" - megnyilvánulások során is szükségeltetik a biztonság, különösen akkor, ha a megnyilvánulás során korrekcióra van szükség. Valamilyen ésszerű elkülönítésre itt inkább a tekintetben van lehetőség, hogy a feladathelyzet észlelése és a megoldási kényszer mennyi válaszidőre ad lehetőséget. Számításba jöhet-e a feladat legfőbb jellemzőinek észlelése, az információk feldolgozása, döntés, vagy a szituáció eredményes megoldása kizárja bonyolultabb gondolkodási folyamat lefolyását.

A motoros cselekvési biztonság feltételei:

- a feladat lényegének megértése;
- annak reális megítélése, hogy az egyén milyen mértékben alkalmas a feladat károsodás nélküli teljesítésére;
- megoldási sémák, struktúrák birtoklása és megválasztásának képessége;
- a motoros képességek széles körének magas szintű birtoklása;
- motoros készségek sokaságának rendezett birtoklása;
- nagyfokú irányultság a feladatteljesítés vállalására.

4. A tantervi követelmények vizsgálata

A tantervi követelmények - mint a cél - és feladatrendszer összetevői - vizsgálata kiemelt helyen szerepelt kutatásainkban. Tantárgyunk esetében különösen fontosnak ítéltük a teljesítőképesség és a hátterüket jelentő motoros képességekre vonatkozó tulajdonságok vizsgálatát. A fizikai teljesítőképesség szintjét az érvényes tantervek a teljesítménypróbák segítségével állapítják meg. Ezeket a szinteket az 1974/75-ös tanévben standardizálták. Validitásuk nem látszott megfelelőnek 10 év elteltével.

Az 1984/85-ös tanévben 2000 főt meghaladó 6. és 8. osztályos budapesti tanulót vizsgáltunk meg. A vizsgálatnál felvettük életkori, testmagassági és testsúly adataikat, valamint 5 teljesítménypróba értékeit.

Feltételezésünk beigazolódott. A tantervben, táblázatokban megjelölt elvárások elmaradtak a tanulók pillanatnyi teljesítőképességétől. Az elvárások így nem bírhattak kellő mozgósító erővel. Ajánlásokat tettünk ennek kapcsán az OPI illetékeseinek az értékek módosítására, valamint arra is, hogy az elvárásokat legalább 5 évenként felül kell vizsgálni.

Erről a vizsgálatról a Testnevelési Főiskola Közleményei, 1987. 2. számában számoltunk be. /6/

A követelmények és azon belül a teljesítménypróbáknál merült fel egy további gond is. Nevezetesen, hogy a próbák szűk körű volta (általános iskola felsőtagozat 5-6, középiskolában 7 próba) nem reprezentálja megfelelően a fejleszteni kívánt képességegyüttest. Különösen a koordinációs képességekben beállt változásról nem tájékoztat. Az azonos tesztek (évenkénti két tesztelés) egy idő után már nem tudnak hatni az újszerűség varázsával, így a tanulók számára egyre inkább érdektelenekké válnak.

Mindez arra indított bennünket, hogy egy olyan tesztgyűjteményt hozzunk létre, amelyik új tesztekből áll, többoldalúan reprezentálja a tanulók motoros teljesítőképességét, és időről-időre lehetőségeket ad módosított teszt-készletek létrehozására. Pontosabban arra ad lehetőséget, hogy a teszt-készlet bizonyos elemeit időről-időre kiváltsuk megfelelő, ugyanannak a tulajdonságnak a mérésére alkalmas teszttel. (Erről a vizsgálatunkról egy további cikkünkben számoltunk be.)

5. Tantervi tartalmi kérdések

A célrendszer, a követelmények vizsgálatával párhuzamosan kezdtük el a tananyag értékelését. Ez a kritikai elemzés arra a megállapításra juttatott, hogy testnevelési tanterveink szinte következetesen sportági csoportosításban adják a tananyagot. Ez önmagában nem is lenne hiba. Figyelmesen vizsgálva az így felosztott tananyagot, azt tapasztaltuk, hogy a tananyag nem mutat összefüggést a tanulók természetes fejlődés-érésével. A sportágak feladatmegoldásai (versenyfeladatai) a sportágban kidolgozott formában, a sportági szabályozásnak megfelelően, az ott kialakult egymásra építettség szerint kerülnek tantervünkbe. Egyre inkább a korszerű technikát, mint a legideálisabb lehetséges feladatmegoldást kívánják beemelni a tantervbe, nem törődve azzal, hogy ezek a megoldások egyre távolabb kerülnek az ember generikus (természetes) mozgáskészségeitől.

A fenti megfontolások arra inspiráltak bennünket, hogy a mozgásos tapasztalatszerzés fő irányait keressük, hogy a testgyakorlatokban objektiválódott feladatmegoldásoknak más, a cselekvési biztonságot jobban reprezentáló csoportosítását dolgozzuk ki. Így készült el "A testgyakorlatok csoportosítása és irányított tapasztalatszerzés" című tanulmány. /7/

Ugyancsak, vagy talán *még inkább tartalmi vonatkozásai* voltak annak a((vizsgálatunknak, amit a tanterv "szabadon választható" kiegészítő anyaga vonalán végeztünk. A tananyag már előbb elhangzott kritikája is jelezte, hogy az anyagkiválasztás nem nagyon van tekintettel a tanulóra, ennek érdeklődésére. Az érvényes tanterv azonban ad egy "sávot", ahol lehetőség nyílik olyan tevékenykedtetésre, ami a tanuló igényéhez igazodik. Tudjuk-e hogy mit szeretne a tanuló? Erre a kérdésre kívántunk válaszolni, e téren segítséget adni pedagógus kollégáinknak a végzett vizsgálattal. Reméltük, hogy a tanulók igényeihez jobban igazodó tananyag kedvezően befolyásolja a tanulók testnevelés iránti beállítódását, ezen keresztül teljesítőképességüket, cselekvési biztonságukat és rendszeres fizikai aktivitásukat. /8/

Ennek a vizsgálatnak a konzekvenciái mind az 1990-ben vitára bocsátott NAT-ban (Nemzeti Alaptanterv), mind az azóta elkészült alsó tagozatos alternatív tantervünkben érvényesültek.

6. Új tantervi koncepció

Az eredeti kutatási tervünkben tantervi reformot jeleztünk. Ezt később, a lektorok véleményét figyelembe véve módosítottuk, és tantervfejelsztést hirdettünk. Ennek megfelelően, amint erről az eddiekben is beszámoltunk, az érvényes tanterv koncepciójában gondolkodtunk fejlesztő változtatásokon. Azt azonban már a kutatás második évének vége felé érzékeltük, hogy amit tervezünk, amire vizsgálatokat végzünk és ajánlásokat teszünk, az csak tűzoltó munka. A jelenlegi működést előnyösen változtathatja, de a premisszáinkat, a két legsúlyosabbnak tartott hiányosságot nem szünteti meg.

Még egyszer áttekinthetjük a tervtanulmányban is jelzett kulcsfogalmakat, keresve azt, hogy az érvényben lévő tanterv mely fogalmakra nincs kellően figyelemmel. Itt a "fejlődés-érés" emelkedett ki. Ennek tanulmányozása érthetően bizonyos szelvényezettségben történt. A humán biológiai, az élettani és a fejlődéslélektani megközelítések egymással ugyan kapcsolatot mutatva, de mégis sajátos aspektusból fogalmazzák meg álláspontjukat.

Az idegrendszer 12 éves kor körül eléri szinte teljes kifejlődését. A támasztórendszer a keringési-légzési rendszer intenzív fejlődése csak ezt követően 1-2 évvel később kezdődik, a nemi-hormonális rendszer erőteljes fejlődésével összefüggésben. Az is kiviláglott Selingerék organikus fejlődési sémájából, hogy az érzékszervek fejlődése is analóg az idegrendszer fejlődésének felfutásával. Nyilvánvalóan a propriocepció is ennek alárendelt.

Motoros képességeink két fő csoportja a kondicionális és a koordinációs képességek csoportja. Az előbbi a támasztórendszerrel, a keringési és légzési rendszerrel - természetesen az idegrendszerrel is - van összefüggésben. Az utóbbi alapvetően idegrendszeri meghatározottságú. Értelemszerűen az intenzív fejlesztés időszaka is a képességet meghatározó szervrendszer fejlődésével esik egybe. A koordinációs képességek fejlesztése 12 éves korig lehet ideális. A 12 éves kor körül mutatott deficit már soha nem kiegyenlíthető. /9/

Ebből a szempontból vizsgálva az érvényes alsó tagozatos tantervet, megdöbbenve tapasztaltuk, hogy a koordinációs képességek fejlesztése abban teljesen esetleges. A tananyag csoportosítása ugyan mozgásfajták szerinti, de a harmadik osztálytól megjelenik a sportágak szerinti besorolás is, amelyik az általános iskola, ötödik osztálytól már szinte kizárólagos lesz.

Az alsó tagozatos testnevelés tantervében súlyos funkciózavar van. Ahelyett, hogy az elemi iskola megalapozó, a későbbi tanulást és képességfejlődést elősegítő tevékenységet folytatna, ahelyett hogy a tanulás középpontjába a "sok és sokféle tanulói tevékenységet állítaná" (Gáspár Lászlóné), megreked néhány kész feladatmegoldó-séma átszármaztatásánál. Általában elveszi a lehetőséget a tanulótól, hogy a feladatmegoldás lehetőségét keresse, hogy új, egyéni megoldásokkal kísérletezzen. /10/

A technikai civilizáció, az urbanizáció alakulása egyébként is hátrányosan hat a gyermekek szomatikus fejlődésére. A fejlődő gyermekben megvannak a belső késztetések önfejlesztő tevékenykedésre. Ez adta a belső késztetést egész előző kifejlődésünkhöz (csecsemőkori manipuláció, hasra-hátra fordulások, felülések, kúszás-mászás-járás), és mindezen keresztül a környező világ egyre szélesebb és árnyaltabb megismerésére. Motoros fejlődésüknek egy bizonyos időszakban azonban gátat szab a természetes környezet bizonyos "kihívásainak" elmaradása. A szabad térség, a fák, a madárfészkek, a kis szabad vizek (tavak, patakok), a természetes jégfelületek, a kerítések stb. ezer csínytevésre késztető kihívása már a múlté. Amennyiben nem állítunk helyükbe mást, az általuk kiváltott fejlődések is elmaradnak. Az iskolai testnevelésben szűkös a kínálat, ráadásul még megkötjük a teljesítés módját is, ott ahol egyáltalán megtartják az órarendbe beállított testnevelés órát.

A technika eszköz jellege soha nem volt vitás az iskolai testnevelésben. Egy finális cél, amelyben a mozgásműveltség, a cselekvési biztonság, az előzőekbe is beleértendő jó kondició dominál, ott a technika elsajátítása nem lehet döntő kérdés. A technika a feladatmegoldás egyik lehetséges módja. Másodrendű volta azonban úgy is értendő, hogy a technika egy kész sablon. Átszármaztatásával a feladatmegoldás nagyban elveszti varázsát. Kizárja a kreativitást, ezen keresztül a felfedezés élményét, és rontja annak a készségnek a kifejlődését, ami az új, szokatlan, váratlan helyzetek megoldásában nyilvánulhat meg.

A helyzet annál is rosszabb lesz az iskolai testnevelésben, mert a tantervek és a praxis fetisizálja a technikát. Az - mármint a technika - elsődleges lesz, és elhomályosítja a teljesítményt, amit szolgálnia kellene. A

teljesítmény háttérbe szorulása a technikával szemben a jelenlegi testnevelési gyakorlat legsúlyosabb ellentmondása, önellentmondása.

A sport egyoldalú behatolása az iskolai testnevelésbe, ahol a sport lényege, a versenyzés, a teljesítményjavítás háttérbe szorul a végrehajtási móddal szemben, egyik fő okozója iskolai testnevelési kudarcainknak. Ezen még a "sterilen" becsempészett képességfejlesztés sem volt képes változtatni.

A teljesítményjavítás természetesen nem jelentheti bizonyos teljesítmények objektív "mérceként" való bevezetését a követelményrendszerbe. A cél, hogy a tanuló akarja javítani teljesítményét, és ennek érdekében sajátítsa el a technikát, mint "üdvözítő" módszert. A kérdés lényegét tulajdonképpen már korábban tisztáztuk, amikor a testgyakorlatok elsődleges és másodlagos funkciójáról nyilatkoztunk.

Az új koncepció lényege tehát, hogy az alsó tagozatos testnevelés legfőbb feladatát a koordinációs képességek tudatos fejlesztésében ragadja meg. A gyermeki fejlődésérés érdekében választ ki feladatmegoldásokat, függetlenül sportági hovatartozásuktól, és nagyon sok esetben nem is sportághoz kötött feladatmegoldást. /11/

Az érzekelés és szabályozás legfőbb blokkjait a motoros szférában a következőkben látjuk:

1. A saját testtömeg és az egyes testrészek térbeli helyének és helyzetváltoztatásának érzékelése és szabályozása. Vagyis a kinesztézis és statikus egyensúlyozó-képesség fejlesztendő elsősorban a korábbi időszakban.

2. A második blokkban a test és a testrészek érzékelése is célszerű, a feladatnak adekvát hely- és helyváltoztatása (ennek szabályozása) jelenik meg, viszonylag állandó környezeti feltételek között (zárt készségek világa). Ennek érdekében a kondicionális képességek relatív, a morfolológiai adottságokhoz igazított fejlesztése, a dinamikus egyensúlyozóképesség fejlesztése, térbeli tájékozódás vonatkozásában a testnek a térhez, a használt szerekhez viszonyított helyzetének és helyzetváltoztatásainak érzékelése és szabályozása.

3. A harmadik blokkhoz érzékelés- és szabályozásfejlesztés szempontjából azok a feladatok tartoznak, ahol a folyamatosan változó szociális és tárgyi környezet változásainak értékelő érzékelése, és a megoldásnak a változás lényegéhez igazított módosítása (szabályozás) a lényeg. Ennek a fejlesztés szempontjából összetett koordinációs (reakció, ritmus, dinamikus egyensúlyozás, gyorsasági koordináció, kinesztetikus érzékelés, a téri tájékozódási képesség) és kondicionális képességbeli vonzatai vannak.

Természetesen ezt a három blokkot nem lehet úgy értelmezni, mint egymástól különváló, egymást felváltó három egységet. A későbbiekben mindig bennfoglaltatik a korábbi. A korábbiak teljesülése érdekében végzett feladatokban legtöbbször van olyan összetevő, amelyik a maga teljességében csak később bontakozik ki. Egységet képeznek, csak a hangsúly tevődik át egyre inkább az összetettebb érzékelés és szabályozás síkjára.

A koordinációs tulajdonságok fejlődése kimondottan igényli, hogy színes, változatos, érdekes, tehát vonzó játék- és feladatszituációban támasszunk igényt vele szemben. Az újszerű, a más feladatmegoldások tanulása és teljesítése garantálja legjobban a fejlődést. Egy biztos, nem hagyatkozhatunk esetlegességre fejlesztésük során. Nem remélhetjük, hogy a formális például mozgásfajtákkénti vagy sportági tematizálású szisztémával összeválogatott mozgásanyaggal is garantált az elfogadható szintű fejlődés. Itt is megfelelő, a mérést biztosító

tesztekre van szükség a "standard"-ekre, amelyek mentén viszonylag objektíven mérhető a fejlődésváltozás.

Koordinációs képességeinek teszik lehetővé, hogy adott feladathelyzetben a feladatnak adekvát módon rendeljük hozzá kondicionális képességeinket.

A koordinációs képességek tudatos fejlesztése a legérzékenyebb korban elengedhetetlen feltétele lesz a cselekvésbiztos, a testnevelést, sportolást kedvelő, abban élményt, felüdülést találó felnövekvő nemzedéknek.

JEGYZETEK

1. Művelődési Minisztérium Testnevelési Osztálya: Az iskolai testnevelés korszerűsítésének koncepciója és programja. Előterjesztés. Bp. 1987. 15. p.
2. Művelődési Minisztérium Testnevelési Osztálya: Az iskolai testnevelés korszerűsítésének koncepciója és programja. Előterjesztés. Bp. 1987. 7. p.
3. A Magyar Tudományos Akadémia állásfoglalásai és ajánlásai a távlati műveltség tartalmára... MTA. Bp. 1976. 244 p.
4. Báthori B.: A testnevelés elmélete és módszertana. Sport. Bp. 1985. 74 p.
5. Zsolnai J.: Mi a baj a pedagógiával? Tankönyvk. Bp. 1987. 37 p.
6. Arday L.: A testnevelési teljesítménypróbák átlagértékeinek változásai. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1987. 2. 11-26.)
7. Arday L.: A testgyakorlatok csoportosítása és az irányított tapasztalatszerzés. (A Testnevelési Főiskola közleményei, 1988. 3. 77-86.)
8. Arday L.: A tanulók mozgásigényének változása. (Testnevelés- és sporttudomány, 1989. 4. 147-154.)
9. Arday L.: Az iskolai testnevelés alapgondjai. II. köt. Az I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989.
10. Gáspár L.-né: Az általános iskola fejlesztésének új útja. (Köznevelés, 1988. 26. 3-4.)
11. Arday L.: Elképzelések és vizsgálatok az alsó tagozatos testnevelés reformjára. (=Tantárgypedagógiai kutatások. Baja. Tanítóképző Főiskola. 1990. 333-337.)

ARDAY, László

Conception change in teaching physical education at schools

(Discussion material)

The most important problems of teaching physical education in Hungary is that as an effect of it the motoric activity security and the regular physical activity is not characteristic for the growing up and the already grown-up generations. To solve this problem we have examined the syllabuses. Because of length problems we can outline only the aims, the supposition and the conclusion of it. We give details about the activity security as a key concept and about the forming of new syllabus conceptions in this paper.

MŰHELY-TÁJÉKOZTATÁS

Kun László

Egyetemes testnevelés- és sporttörténet

(Kandidátusi disszertáció tézisei, 1985-1991)

1. A kutatási feladat és célkitűzése

A tan- és szakkönyvként megjelentetett disszertáció (Bp. 1984.) anyagának kimunkálásához meglehetősen ellentmondásos út vezetett. Az már az 1960-as évek elején nyilvánvalóvá vált, hogy a magyar testnevelés és sport történetének nemzetközi realitásokhoz mért kidolgozásaés oktatása elképzelhetetlen az egyetemes testkultúrafejlődés főbb vonulatainak elemző feltárása nélkül.

A több mint két évtizedre visszanyúló kutatás alapcélkitűzéseit a Testnevelési Főiskola tudományos bizottságának 1961. május 6-i ülése a következőkben fogalmazta meg: "1....Testnevelés- és sporttörténetből olyan szakkönyvet kell elkészíteni, amely nemzetközi összefüggéseiben körvonalazza a testkultúra történeti megismerésének folyamatát. 2. A leendő szakkönyv, mint tankönyv képezzen közbülső láncszemet a tudományos monográfia és a tudomány e szakterületének elsajátítása között. Azaz e két logikailag elkülöníthető mozzanat a tárgyalt anyagban a disciplina egységében foglaljon helyet. 3. A kutatónak olyan szinten kell kimunkálnia a sporttörténet elméleti és módszertani kérdéseit, hogy az alapul szolgáljon a magyar sporttörténet, testneveléselmélet, a sportpolitika és a sportszociológia kidolgozásához is. 4. A kutatás kapcsán a szerző vállalkozzék annak bizonyítására is, hogy a történeti szakirodalomban elhanyagolt testkultúra tartományának gazdasági, politikai, egészségügyi, hadművészeti és pedagógiai vonatkozásai - mint a társadalmi önszabályozás és az életmódalakítás finommechanizmusának eszközei - szerves és nélkülözhetetlen részét képezik a mélyebb értelemben vett történeti megismerés folyamatának."

A mai szemmel talán maximalista, de az interdiszciplináris gondolkodásmód szempontjából mindenképpen előremutató célkitűzés végrehajtása során a szerző nem kerülhette meg a testkultúra önfejlődésének olyan kérdéseit sem, mint a szomatika, a játékelmélet, a mozgásszerveződés, a sportági differenciálódás, az edzésmódszertan, a rekreáció, a versenystratégia és taktika, amelyek történeti értelmezése is csak részben oldható meg a társadalmi osztályharcok mozgásterében; az alap és felépítmény gondolatrendszerében.

Az előmunkálatok első lépcsőit: "A sporttörténet I." (1966), majd "A sport története II." (1969) és a "Fejezetek a nemzetközi és a hazai munkás sportmozgalom történetéből" (1975) című monográfiák képezték. Az eredeti célkitűzés bizonyos mértékben módosult a "Vszeobscsaja isztorija fizicseszkoj kulturü i szporta" címmel (Moszkva, 1982.) megjelentetett tankönyvi változat kimunkálása során, amikor a szerző a szovjet sporttörténészek és szakkritikusok

észrevételeit is figyelembe vette. Az itt lezajlott vita megerősítette a szerzőt abban a meggyőződésében, hogy nemzeti szempontokra szűkített sporttörténeti megközelítés nem csupán a szomszédos nemzetek értékítéleteivel való konfliktus helyzeteket hordozza magában, hanem attól is megfosztja a kutatót, hogy az "etnikailag", vagy az "országhatárok szerint" el nem különíthető történeti tendenciákat az objektivitás szemüvegén át mérlegelje.

A témakör feltárásának nemzetközi előzményei az értekezés "Jegyzetek" című fejezetrészének 1. 3. pontjában kerültek felsorolásra (379. p.). Kiegészítésül csupán annyit, hogy a szerző a testkultúra emancipációjának előharcosát, "a játékon alapuló kultúrfejlődés" nagy teoretikusát Johann Huizingát tekinti a nemzetközi sporttörténetírás egyik legjelentősebb úttörőjének. Mégis úgy véli, hogy sokkal közelebb jutunk az igazsághoz, ha az általa kínált vezérfonalat visszafelé pörgetjük. Abból indulunk ki, hogy mindaz, ami a különböző korok játékában, testnevelési- és sportrendszerében kifejezésre jut, nem választható el az adott kor szükséglet, érdek, életmód, kultúra és presztizs értékrendjétől. Azaz, a testkultúra történeti koronként és régióként változó strukturális skálarendszere - a szenzáció számba menő teljesítményektől a test öngyilkosság határáig menő tömeges megnyomorításáig - alá van vetve a társadalmi önszabályozás törvényszerűségeinek. A feltárás kulcsát a maguk sokszínűségében jelentkező használati és csereértékviszonyok, a horizontális és vertikális munkamegosztás adta lehetőségek és igények; valamint az emberi mozgást meghatározó anatómiai, tér, idő, dinamika és a környezeti feltételek együttes vizsgálata szolgáltatja.

2. Az anyaggyűjtés, a feldolgozás módszere és az értekezés szerkezete

A témakör tárgyát és problémafelvetéseit hét fejezetre tagoló disszertáció "bevezetője" (9-14. p.) körvonalazza. Ugyanitt foglalkozik a sporttörténeti műfaj dilemmájával, történetelméleti és módszertani kérdéseinek sajátosságaival is.

A testnevelés és sport multidisciplináris - valamint a téma komplex-jellegénél fogva a forrásanyag rendkívül heterogén. A szerző konkrét levéltári és tárgyi dokumentumvizsgálatokat végzett a budapesti, helsinki, stockholmi, lipcsei, moszkvai, varsói, prágai, zágrábi, ulanbátori és görög (olimpiai) sportmúzeumban; a budapesti Fővárosi Levéltárban és a Párttörténeti Intézet archívumában. Néprajzi vonatkozásban gyűjtött Bulgáriában, Jugoszláviában, a Kaukázusban, Mongóliában és Magyarországon.

A téma kidolgozását jelentősen megkönnyítették a különböző korok kutatásához rendelkezésre álló dokumentumgyűjtemények, parlamenti naplók, tantervek és iskolatörvények, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság és a nemzetközi sportszövetségek jegyzőkönyvei, a sportéletrajz, évkönyv, visszaemlékezés és sajtókiadványok. A szerző menetközben részt vett több külföldi kiadó sportenciklopédia, lexikon és olimpiai kiadványainak anyaggyűjtésében. A közreműködés fejében számos olyan értékes adatot és felvilágosítást kapott, amelyekhez a hazai feltételek között nem tudott volna hozzáférni. A külföldi szakkiadványokon túl figyelembe vette a magyar olimpiai történetkutatók (Mező Ferenc, Kereszténvi József), valamint az Európa- és világbajnokságok történetíróinak (Antal Zoltán és mások) elért eredményeit is. Egyben felhasználta azokat az ismereteket is, amelyeket a rokon tudományágak művelői - szűkebb értelemben pedig a főiskolai munkatársak - szolgáltattak a disciplina rendszerének megalkotásához.

Módszertani vonatkozásban az értekezés érvényesíteni igyekezett a Magyar Történeti Társaság, a Történeti Intézet, valamint a rokontudományok kutatásainak szakmetodikai és kultúrtörténeti vonatkozású vitáinak útmutatásait. A leszűrt tanulságoknak megfelelően a társadalmi funkció-analízis során a regionális egységek testkultúráját nem "elemeire", hanem olyan egységeire bontottan vizsgálta, amelyek viszonyrendszerei még visszatükrözik az adott egész sajátos jellemzőit, alapvető tulajdonságait. A mozgásszerveződés elemzésénél a különböző korok műszaki-technikai fejlettségének szintjéből vertikális és horizontális munkamegosztásából indult ki. A forráselemzés és a sporttörténeti ténykutatás során rámutat azokra a buktatókra, amelyek az "ülőéletmód (Európa) és guggoló-életmód" sajátosságaiból (Afrika, Amerika és Ázsia), a szomatika határterületeinek megítéléséből, valamint a "manuális" kultúra (fizikai teljesítmény, mozgás-, kézügyesség stb.) "verbális" kultúrához mért értékrend különbségéből adódtak. A rendelkezésre álló forrásanyagot a mozgásappercepció törvényszerűségei szerint is megvizsgálta. Az utóbbi célt szolgálták az értekezéssel párhuzamosan készített szakági "metszet"-tanulmányok, így pl. a vívástörténet (1968.), a birkózástörténet (1970.) és az úszástörténet (1982.).

Az anyagkiválasztás, elrendezés és szerkezet a különböző társadalmi formák és történeti korok meghatározó kereteiben deduktív közelítésű. Az anyag tanulhatóságát egymástól jól elkülöníthető betűtípusok, szemléltető ábrák és táblázatok segítik. Ugyanezt a célt szolgálja a tankönyv zárófejezetét képező "kislexikon" is.

3. Az elért eredmények összefoglalása és hasznosítása

Az értekezés első fejezete a testkultúra kialakulásával, az őskor testkultúrájával foglalkozik. Itt, és az idecsatlakozó jegyzetekben (379-380. p.) kerülnek kifejtésre a legalapvetőbb fogalmak. A polgári testnevelés- és játékelméleti felfogások kritikáját követően a szerző mitológia-elméleti, régészeti és etnográfiai források alapján rekonstruálja az őskor emberének sajátos munka-életmód elemekből kinőtt rítusait, avatási szertartásait, amelyekben a kor szükségleteinek megfelelő kondícionális és koordinációs képességek fejlesztése játszotta a főszerepet. Érzékelteti azokat a fejlődési hajtóerőket is, amelyek a nagyvadakra való vadászat, majd az új tömeges elterjedését követően a letelepült és a vadásztörzsek közötti ellentétek kapcsán hatottak vissza a testkultúrára.

A mozgásszerveződés mágikus tipológiájának vizsgálata során bebizonyítja, hogy a testkultúrát nem lehet sem a direkt értelemben vett munkamozgásokból, sem az elvont szertartások elemeiből levezetni. Ugyanakkor cáfolja azokat a prezentista nézeteket is, amelyek a munkától megvált mozgásutánzó cselekvésformákat modern értelemben vett racionális edzéstevékenységnek ítélik. Véleménye szerint a testgyakorlatok legősibb formái a nagyvadakra való vadászat (késői őskőkorszak) praxisában születtek. Ekkor jöttek létre azok a közvetlen, munkától elvált kollektíve végzett, mágikus szertartáskeretekben gyakorolt cselekvésformák, amelyek már nem függtek össze közvetlenül a létfenntartással, de rituális keretekben elősegítették a legcélszerűbb mozgáselemek, fegyverkezési módok alkalmazását és fejlesztését.

Az őskori testkultúra mozgásfejlődésének másik fő sajátosságát a szerző abban látja, hogy nem minden fizikai terheléssel járó cselekvésforma vált testgyakorlattá. Csak azok, amelyekben a tapasztalatátadási tartalmon túl tág tere nyílt a konfliktus élményátélésnek, a hiedelmi hatékonyságnak, a véletlen, a remény és a félelem érzelmi összjátékának is. Az említett modellt abból vezeti le, hogy az őskor embere közvetlen összefüggésben értelmezte saját szervezete és a kozmikus világegyetem egyensúlyának fenntartását. Azaz a közösségek tagjai

testi mivoltukon, vezetőik teljesítményein keresztül saját sorsukon túlmenően a világegyetem rendjének alakulását is befolyásolhatónak vélték. Ezzel magyarázható az avatási, a kiválasztó és az ellenőrző próbák könyörtelen szigorúsága. Az utóbbiak szélsőséges eseteit szakrális "király"-gyilkosság példasorozatával támasztják alá a mitológiák.

Az értekezés második fejezete az ókor testkultúrájának sajátos regionális egységeit, illetőleg ezek közös jellemzőit tárgyalja. Az egyén természeti-közösségi lényből meghatározott osztály, réteg vagy kaszt tagjává vált. A testkultúra társadalmi szerepét koordináló hagyományt fokozatosan háttérbe szorították a politikai érdekviszonyok alapján szelektáló, írásban rögzített szokásjogok, illetve szabályrendszerek: a kisajátított "szabadidő" írott és íratlan törvényei. Az osztályjellegűvé váló testkultúra tényezőit a kor két alapvető termelési módjának meghatározó szerepéből, a hódításra alkalmas embertípus kialakításának nevelési rendszeriből bontja ki. Kihangsúlyozza, hogy a tovább élő mágikus és imaginárius funkciók az ókori Kelet országaiban csak a hérosz-, illetve az istenvilágba vetítve, vagy csak irracionális kánonrendszerekbe foglaltan tették lehetővé a testkultúra fizikai teljesítményeinek elismerését. Ugyanakkor fejlődési sajátosságaikat nyomon követve bemutatja azokat a kifejező és meditációs mozgásokat (táncok, pantomim és jógarendszerek), gyógyterápiákat és higiéniai követelményeket is, amelyek magasfokú változatai az ókori keleti földműves kultúrák rituális keretei között kristályosodtak ki.

Új megvilágításba helyezve elemzi az ókori görög agonisztika és gimnasztika kalokagathikus értékrendjét. Az ún. pánhellén játékokat (olimpia, nemea, iszthmia, püthia) az avatási kiválasztó próbák, a mozgáselemekkel telített termékenységrítusok és a halott- (illetve hős-) kultusz egymást átszövő rétegösszetevőiből eredeztetve ábrázolja. Részletesen foglalkozik az ókori görögség mozgásoktatási problémáival. A hellenizmus korától árnyaltan megkülönböztetve tárgyalja a "koszorús" és a "pénzdíjas" versenyjátékokat, valamint ezeknek közel-keleti elterjesztését. A fejezetben külön hangsúlyt kapnak a diadokhoszok (ptolemaiák, niképhoriák), majd a "pax romana" politikája által felkarolt játékok és ezek velejáróiként a cirkuszi pártok küzdelmei. Misztifikációtól mentes társadalom-gazdasági összefüggésekből vezeti le az ókori görög testkultúra hanyatlásának okait és Róma testkultúráját.

A harmadik fejezet a középkori Európával párhuzamba állítva vizsgálja az ázsiai népek és a prekolumbián civilizáció testkultúráját. A feudális testkultúra fejlődésének sokrétűségén belül a legtipikusabb megnyilvánulásokat, a Nyugat-Európában kialakult lovagi kultúra érték- és normarendjében vizsgálja. A hét lovagi készség tárgyalása során elsősorban "equestre certamen" problémakörével foglalkozik, amelyet a történész elődök a vívással, mások az ökölvívással vagy a birkózással hoztak összefüggésbe. A szerző véleménye szerint itt egy összetett formagyakorlatról van szó, amely magában rejti a lóra ugrás (voltizsálás), a vívás és az önvédelmi birkózás alapelemeit. Mintegy előre vetítve kimutatja azokat a hatásokat is, amelyekkel a letűnt lovagi etosz és gondolkodásmód a későbbi korok sportfelfogásához hozzájárult. A paraszti - sporttörténeti szóhasználatban - népi játékok világát a fegyverhasználattól eltíltott jobbágyság életmódjából, presztízs értékrendjéből és hiedelemvilágából kiindulva magyarázza. A középkori Európa polgárságának testgyakorlatait a városvédelem céh szervezeteivel (vívó-, íjász-, lövészegyletek,) valamint a kötelező életrend szabályokkal és a nagyszámú ünnepnap adta lehetőségekkel összefüggésben értelmezi. Figyelme kiterjed azokra a réteg- és rangkülönbségekre is, amelyek a városi polgárság fürdő-, tánc- és játékkultúráját is differenciálták.

A fejezet záró része a merev rendi normákat felváltó reneszánsz testkultúrával foglalkozik, amelynek egyik fő jellemző vonását a mozgásügyesség

előtérbe állításával rajzolja fel. Az egykori vívó, birkózó, akrobatika, voltizsálás és táncábrák elemzése alapján megállapítja, hogy a reneszánsz testkultúra szakemberei már a fizika századát megelőzően eljutottak a statika, a tömegközéppont, a forgómozgás, a forgató- és tehetetlenségi nyomaték, a sebesség és tömegösszefüggések gyakorlati alkalmazásáig, anélkül, hogy e törvényszerűségek paradigmáit le tudták volna írni. Ebben a korszakban születnek meg az iskolai testnevelés felélesztésének első kezdeményezései (Richard Mulcaster, J. A. Comenius, Benedictus Perera, Ratio Studiorum [1591.]). A "palaestrica diaboli negotium" jegyében alkotott statikus képpel ellentétben a testkultúra vonatkozásában dinamikus változásaiban értékeli az egyház szerepét is.

Az értekezés negyedik fejezete az újkorba való átmenet időszakának (XVII-XVIII. sz.) testkultúráját tárgyalja.

Az elemzés egyik kiindulópontja a testkultúra reneszánsz időszakához mért megtorpanása. A felvilágosult abszolutizmus és a francia felvilágosodás testnevelési eszmerendszerei a filantrópista intézményekben és az ún. nemesi akadémiák gyakorlatában öltöttek testet. Ugyanakkor a kontinens testkultúrájától elkülönülten kifejlődő angol gentleman sport átélte társadalompolitikai, gazdasági és vallási hátterének (puritanizmus) megrázkódtatásait. Az értekezés nagy hangsúlyt helyez azoknak a társadalmi folyamatoknak a feltárására, amelyek Nyugat-Európában az iparosodó városok státuszának megváltozásával kiiktatták az úszó- és fürdőkultúrát, elnéptelenítették a labdaházakat, korlátozták és átalakították a vívótársaságok és a lovészegyletek szerepét, a lóversenysportban pedig bevezették az időkategóriát (rekord). Nem hagyja figyelmen kívül azokat a drasztikus életmód megváltoztató intézkedéseket sem, amelyek a munkaidő meghosszabbításával, illetőleg az egyházi ünnepek jó részének eltörlésével felgyorsították a népi játékok bomlását.

A jelenségek felszíni folyamata mögé hatoló korszakelemzés kimutatja, hogy a munkaszervezésben beállt változások következményeként a generális ügyességről lemondó manufakturális termelés vált az ipari fejlődés kulcskérdésévé. A munkafolyamatok részműveletekre bontása egyfelől megteremtette az elemi gimnasztika (torna) létrehozásának modellrendszerét, másfelől elmélyítette az ún. fizikai degradációt. Ugyanakkor a zsoldoshadseregeket felváltó, sorozáson alapuló tömeghadsereg katonai előképzése létszükségletté tette az iskolai testnevelés ügyének intézményes rendszerezését. A napóleoni háborúk tömeges vízbefulladásainak tapasztalatai pedig elsöpörték az úszás elleni előítéleteket.

Az újkori testkultúra fejlődése a XVIII. század végétől a XX. század elejéig című ötödik fejezet lényegét, a higiénikus életmód, a testkultúrával kapcsolatos tudományos kutatás, az iskolai testnevelés, a polgári-nemzeti torna- és sportmozgalom alapjainak lerakása képezi. A korszak zárófejezete a sportmozgalom világméretű integrálódását kifejező olimpiai mozgalom (Párizs, 1894.), az olimpiai játékok, az Európa- és világbajnokságok megszerveződését tárgyalja. A főként Európára súlypontozó fejtegetései során a szerző figyelme elsősorban a regionális fejlődési egyenlőtlenségek ok és okozati összefüggéseinek kibontására irányul. Így többek között arra a következtetésre jut, hogy tornán alapuló iskolai testnevelés, a rekreáció és a munkássport elsődlegesen ott tudott kibontakozni, ahol egy fejlett kézműipar technológiát bontottak "elemeire". Ahol viszont "az elemekre bontott munkát" az "importált" gyáriparral együtt vezették be, szinte törvényszerűen elodázódott a tömegméretekben vett testkultúra modern formáinak kibontakozása is.

Az értekezés arra törekszik, hogy a korábban summásan megítélt "pángermán", "pánszláv" stb. irányzatú tornamozgalmak XIX. századi fejlődését a maguk sokarcúságában ábrázolja. Felhívja a figyelmet arra is, hogy a torna és a sportirányzat ellentétei nem egyszer maguk alá gyűrték a polgári-nemzeti egységtörekvéseket. Kimutatja, hogy liberális-nacionalista gyökerű német tornairányzat etatista fegyelem, rend, engedelmesség és tisztelet etikája a századforduló időszakára már nemcsak a közép- és kispolgári rétegeket hatotta át, hanem a proletariátus kvalifikáltabb csoportjait is. Japánban a budó néven összefoglalható rendszer formagyakorlatai játszottak hasonló szerepet.

A szabadversenyes kapitalizmus szellemét tükröző sportélet Janus-arcú modelljét a profitorientált vállalkozások (professzionalizmus), valamint a gentleman klubok és college-ok presztizsorientált (amatőrizmus) vetélkedőin keresztül mutatja be. Legkifejlettebb formáját az Egyesült Államokban érte el. Innen indult hódító útjára a mai értelemben vett "rekord"-sport, valamint a lóversenytapasztalatok felhasználásából kinövő korszerű edzésmetodika extenzív formája, amely elsősorban a kondícionáláson és a mozgástechnika fejlesztésén alapult.

A századforduló időszakát illetően feltárja azokat az okokat, amelyek - jórészt az állami beavatkozás és az utánpótlásgondokkal küszködő sportszervezetek nyomásán keresztül - az iskolai tornaoktatás testneveléssé integrálódásához vezetett. A tantervek anyagába bekerült a népi játékokból kifejlesztett testnevelési játék, az atlétika, a labdajáték és az úszás. A női testnevelés útkereső áramlatai között kivívta polgárjogát a mozgásművészet, napjaink ritmikus sportgimnasztikájának elődje. Az iskolaegészségügyben elismertté vált a mozgásos gyógymód jelentősége.

A modern értelemben vett olimpiai mozgalom kialakulását a teljesítmény összehasonlítás integrációs törekvéseinek alternatíváiból vezeti le. Feltárja azokat a hazánkat is érintő sportdiplomáciai csatározásokat, amelyek során "a coubertini eszme" az ekletikus magánvállalkozások, a pánhellén és a pánangolszász törekvések fölött győzedelmeskedett.

Az értekezés "rekreációt" (mai magyar szóhasználatban "szabadidősport"-ot) tárgyaló fejezetrésze a polgári nyilvánosság színterére lépő sport életmódalakító funkciót vizsgálja. Az urbanizációs problémák s a felnövekvő ifjúság "fizikai degradációjának kompenzálására" az Egyesült Államokból kiinduló játéktér mozgalom átterjedt Európára. Világszerte tömegszórakozássá vált a mérkőzés látogatás. Megkezdődött a nézőterekkel ellátott csarnokok, stadionok és uszodák építése. A szenzáció igények kielégítésére pedig egy új "bulvár"-laptípus született: a sportsajtó. A sport bevonult a kaszinók, klubok és kávéházak különtermeibe. A társasági élet új formájaként megjelent az anyagi feltételek függvényében differenciált strandolás. A XIX. század végére korábban csak arisztokratikus körökben dívó nyári és téli üdülés, az angol gentlemant jellemző szombat-vasárnapi "week-end" térhódítása kiterjedt a polgárságra, sőt a munkásság kvalifikáltabb rétegeire is. Az eddig lakatlan tengerparton, a sízésre és szánkózásra alkalmas hegyi lankákon üdülőhelyi övezetek jöttek létre. A vállalkozási formák között megjelent a touring. A "jó házból való úri lányok" kelléktárából eltűnt a fűző, a fenékpárna, a repülősó és az ólomfehér, hogy helyet adjon a napbarnított, egészséges test ideáljának. A státusszimbólumok közé bevonult a vívókard (tőr), a golf és a teniszütő, a nyitott tetejű sportkocsi, az egyre könnyebb súlyú kerékpár, a pulóver, a turista öltözék és az üvegezett vitrinekben jól látható érem- és díjgyűjtemény.

A szerző nagy hangsúlyt helyez a nemzetközi szinten jelentkező politikai, félkatonai, faji, vallási, főiskolai és regionális testnevelési- és sportszervezetek

tárgyalására. Történet-szociológiai nézőpontból a maga szakági és politikai differenciáltságában tárgyalja a korábbi években még egységesnek ítélt munkás torna, sport- és turisztikai mozgalmakat, amelyek létrejöttében az arisztokratikus klubok és a mértékadó polgári egyletek - kétkezi munkást kitaszító - exkluzív szemlélete is közrejátszott. Az 1890-es évek közepén - amikor a második Internacionálé a munkáskultúr- és sportmozgalmat az osztályharc egyik nélkülözhetetlen bázisának ismerte el - már jelentősen megváltozott a korkép, megjelentek az ipari és kereskedelmi vállalkozók irányítása alatt működő üzemi (cég-) sportszervezetek is.

Az értekezés hatodik fejezetę az 1917-től napjainkig terjedő legújabb kor testkultúráját tárja föl. A feldolgozás e problémakörének kiindulópontja a testkultúra társadalmi önszabályozó, gazdasági, politikai, egészségügyi, képviseleti, képességfejlesztő, személyiségformáló és szórakoztató szerepének komplex értelmezése. Nem kerüli el figyelmét az sem, hogy a már régebben ismert funkciói - mint az idegi regeneráció, az aktív pihenés és a rekreáció új oldalról jelentkeztek. Részletesen kifejti, hogy a testkultúra szerves részévé vált a politikai, szociális és a kulturális emancipációért vívott küzdelmeknek.

Apologetikától és előítéletektől mentes összefüggésekben igyekszik bemutatni azt a folyamatot is, amelynek során a civilizáció legfejlettebb központjaiban (Európa és Észak-Amerika) az ellentmondások is kiéleződtek. A testkultúra tartalmára rányomta bélyegét az elidegenedés, az áruvá válás, a szurkolói atrocitás, az ajzószerhasználat és az iskolai testnevelés gyakorlatát maga alá gyűrő utánpótlás-vadászat, társadalmi funkcióit pedig figyelemelterő manipulatív célokra kezdték felhasználni. A köztudatban eluralkodott rekordsporthajsza írott és íratlan jelszavává vált "A győzelem nem a legfontosabb, a győzelem minden". A történelem megismerkedett a "futball-háború" fogalmával.

A két világháború közötti fejlődés fő vonulatát kettős síkon ábrázolja:

1. A különböző töltésű gazdasági, politikai és társadalmi érdekcsoportulások felfedezték a testkultúra területeinek szervezési, befektetési és kiaknázható lehetőségeit. Ezt igazolja az üzemi sportszervezetek előtérbe kerülése, a balkáni, a pánázsiai, a Brit-birodalmi, a Dél- és Közép-amerikai, a főiskolai, a Makkabiad, a FICEP, az YMCA és a feminista játékok, valamint a munkásolimpiák és spartakiádok létrejötte.

2. A teljesítménysport kultusza, a technikai vívmányok fejlődése, az életmódban beállt változások, a női emancipáció, a mozgás és az önkifejezés megújuló igényei tovább differenciálták a nemzetközi vetélkedési formákat. A kibontakozásnak ezt az irányát híven tükrözteti az újonnan alapított nemzetközi szövetségek, valamint a téli olimpiai és főiskolai játékok létrehozása is. Az értekezés külön fejezetben tárgyalja az októberi szocialista forradalom eredményeként megalakított szovjet állam szocialista testkultúra megteremtésére kifejtett erőfeszítéseit és az itteni útkeresés ellentmondásait.

Részletesen elemzi a két főirányzatra szakadt nemzetközi munkásmozgalom sportinternacionáléinak égisze alatt folytatott testvérháborút, a munkásolimpiák és spartakiádok eredményeit, majd az egység megteremtését és a fasizmus elleni harcot.

Az értekezés második világháborút követő időszakot bemutató fejezete - az előzőekben vázolt ellentmondások tükrében - elemzi a szocialista, a kapitalista és a fejlődő országok testkultúráját. E sajátos politikai keretek által meghatározott fejlődés homlokterébe a békés egymás mellett élés szellemében

folytatott vetélkedőket (olimpia, regionális és főiskolai játékok, EB-k, VB-k és világkupák) állítja. Nagy figyelmet szentel a nemzetközi sportdiplomácia megnövekedett szerepének, a szabadidő iparnak, valamint az UNESCO keretein belül működő testnevelési és sportszervezetek, tudományos testületek tárgyalásának. A globális problémák vetületében külön hangsúlyt kap a szocialista országok hozzájárulása a globális problémák megoldásához.

Az értekezés hetedik fejezete a tornairányzatú testnevelés nemzetközi szervezeteivel, más vonatkozásban pedig azoknak a múló divatáramlatokon túlmutató rekordteljesítményeknek történetével foglalkozik, amelyek didaktikailag nem voltak beleilleszthetőek a tankönyv szerkezetébe. Itt kerülnek bemutatásra azok a sportemberek is, akik életük kockáztatásával kikísérletezték a korszerű autó, motorkerékpár és repülőközlekedés technikáját.

Az értekezés hasznosíthatósága a bevezető célkitűzésében foglaltaknak megfelelően: a) elsősorban a Testnevelési Főiskola hallgatóinak oktatásában jelentkezik. b) Ugyanakkor mint szakkönyvkísérlet abban a vonatkozásban, hogy a testkultúra fejlődéstörténetét a nemzeti szempontokon túlmenően bemutassa. c) Segítséget jelent a nemzetközi fejlődési folyamatba ágyazott magyar testnevelés- és sporttörténet elmélyültebb kimunkálásához. d) Didaktikai értelemben minden bizonnyal hozzájárul néhány olyan konzekvencia levonásához is, amelyek a tudományági kutatás és a tantárgyi oktatás közötti feszültségek oldásához vezethetnek. e) Feltehetően bizonyítékokat szolgáltat annak a tételnek az elismertetéséhez is, hogy a társadalmi fejlődés finommechanizmusának feltárása aligha lehetséges a testkultúra tartományának figyelembevétele nélkül.

Az értekezés témaköréből megjelentetett fontosabb publikációk jegyzéke:

a) Könyvek, monográfiák, önálló kiadványok

Sporttörténet. Tankönyvkiadó, Bp., 1970. 38 p.
Bevezetés a sport egyetemes történetébe. Tankönyvkiadó, Bp., 1960. 70 p.
Egyetemes és magyar sporttörténet alapkérdései. Tankönyvkiadó, Bp., 1961. 234 p.
Sporttörténet alapjai. Tankönyvkiadó, Bp., 1962. 246 p.
Sportágak és világversenyek kialakulásának története. Sportakadémiai füzetek. Bp., 1962-63. 33 p.
Sportpolitikai ismeretek. Sportvez. és Edzőképző Intézet Bp., 1963. 61 p.
Vívástörténet. Tankönyvkiadó, Bp., 1963. 103 p.
Tananyagjavaslat a testnevelési és sportmozgalom időszerű kérdésének tanulmányozásához. (Kísérleti tankönyv a sportpolitika oktatásához.) Sportvezető és Edzőképző Intézet Bp., 1965. 86 p.
Egyetemes testnevelés- és sporttörténet I. Sport. Bp., 1966. 144 p.
A sport története I. Sport. 1966. 136 p.
Egyetemes testnevelés és sporttörténet Tankönyvkiadó, Bp., 1966. 108 p.
Egyetemes és magyar vívástörténet. Tankönyvkiadó, Bp., 1969. 154 p.
A sport története II. köt. Sport. Bp., 1969. 224 p.
Egyetemes testnevelés és sporttörténet II. köt. Sport. Bp., 1969. 227 p.
Szemelvények és válogatott dokumentumok a sport történetének tanulmányozásához. Tankönyvkiadó, Bp., 1972. 351 p.
Neprazitelni. Sportovci v boji za slobodu. Sport. Bratislava. 1974. 139 p. (Társszerzőkkel)

Fejezetek a nemzetközi és a hazai munkásmozgalom történetéből. Tankönyvkiadó, Bp., 1975. 168 p.
Geroj egyinogo fronta. Fizkultura i szport, Moszkva, 1975. 112 p. (Társszerzőkkel)
Nem csak sportolók voltak. Sport, Bp., 1975. 225 p. (Társszerzőkkel)
Egyetemes testnevelés és sporttörténet. Sport, Bp., 1978. 439 p.
Voszhozsgyenije. Moszkva, Fizkultura i szport, 1980. 229 p. (Társszerzőkkel)
Olimpiák, érmek, sikerek. Sport, Bp., 1980. 229 p. (Társszerzőkkel)
Vszeobscsaja isztorija fizicseszkoj kulturü i szporta. Raduga. Moszkva, 1982. 399 p.
Az aranyérmek árnyékában (Olimpizmus és demokrácia). Sport, Bp. 1984. 167 p.

b) Folyóiratcikkek, lexikon és évkönyv tanulmányok

Nekotorüe oszobennoszti oppozicionnogo dvizsenija vnuti. Szocialdemokraticseszkoj partii v pervoe deszjatiletie XX. veka. (= Annales Universitatis Scientiarium Budapestiensis de Rolando Eötvös nominatae. Sectio Historica. Tom 2. Bp., 1960. 189-218 p.)
Hogyan fogjunk egy testneveléstörténeti téma tudományos feltárásához. (Sport és Tudomány, 1961. 2. 42-43. p.)
Korunk legfontosabb nemzetközi versenyjátékainak kialakulása. (TF Közleményei, 1963. I. köt. 180-202. p.)
Olimpia és kultusz. (Világosság, 1964. 9. sz. 531-537. p.)
Az ókori olimpizmus eredete és fejlődése I. (TF Közleményei, 1965. 2. köt. 101-114. p.)
A kutatói adatgyűjtés módszertanának néhány kérdése. (TF Közleményei, 1967. 6. sz. 93-102. p.)
Az ősmexikói testkultúra. (Természet Világa, 1968. 8. sz. 375-376. p.) (Társszerző: Takács Ferenc)
A nemzetközi munkásmozgalom harca a munkásegység megteremtése érdekében (1918-1945). (Tájékoztató, 1969. 5. 143-162.)
Feladataink a nemzetközi és a hazai munkássport történetének kutatása terén. (TF Tudományos Közlemények, 1969. 2. 69-76.)
Az olimpizmus eredete II. (Kiegészítések az "Egyetemes testnevelés és sporttörténet" c. tankönyv I. kötetéhez). Bp. Sportpropaganda, 1970. 81-106. p.
A hazai és az egyetemes munkás testnevelési és sportmozgalom néhány kérdése a XIX. sz. második felében. (TF Tudományos Közlemények, 1971. 2. 9-31.)
Der Verhaltnis des Arbeitersports und der Olympischen Bewegung. Orgisationskomittee Zweites Internationales Symposium über Geschicte der Körpererziehung und des Sports. Sofia, 18-19 September, Sofia, 1972. Hochschule für Körperkultur "G.Dimitrov" 182-191. p.
Hogyan fogjunk a sporttörténeti kérdések tanulmányozásához? (=Szemelvények és válogatott dokumentumok a sport történetének tanulmányozásához. Bp., Tankönyvkiadó, 1972. 5-11. p.)
A Vörös Sportinternacionálé harca a nemzetközi munkásmozgalom egységéért. (Párttörténeti Közlemények, 1973. 1. 121-138.)
Nemzetközi sportkapcsolatainak kezdetei a dualizmus időszakában. (Tankönyvi vitaanyagvázlat IV. rész.) (TF Tudományos Közleményei, 1974. 1. 69-86.)
Kontakte zu den Befreiern... Nicht nur Medaillen zahlen. Sportler im antifaschistischen Wiederstand Kampf. Berlin. 1975. Sportverlag 80-98. p.
Testnevelés és sport vonatkozású címszavak és életrajzok. Pedagógiai Lexikon I-IV. kötet. (Szerk.: Nagy Sándor) Akadémia Kiadó. Bp., 1976-79.
Labdarúgósportunk, nemzetközi kapcsolataink alakulása az I. világháború előtt. (Testnevelés- és sporttudományos közlemények. 1977. 25-33.)

Az olimpiai játékok eredete. (=Fiúk-lányok könyve. Bp., 1979. Móra Ferenc Könyvkiadó, 284-301. p.)
A sporttörténetírás néhány kérdéséhez. I. Európai Sporttörténeti Információs Konferencia. (TF Közleményei (különszám). 1982. 129-133.)
"Olimpizmus és demokrácia." A nemzetközi kapcsolatok összefoglalásának alternatívái a századforduló időszakában. (A TF Közleményei, 1984. 1. 11-28.)
The Sport of Africa and the Olympism. Proceedings of the International Workshop. Bp., 1-4. XI. 1982. Artes populares 9. Szerk. Biernaczky Szilárd, Budapest, 1984. XXI.
A munkás torna- és sportmozgalom szerepe a munkásság osztállyá szerveződési folyamatában (1848-1914). Munkásosztályunk fejlődése 1945-ig. (Szerk. Sípos Levente.) MTT és az MSZMP Győr-Sopron megyei Bizottsága, Győr. 1985. 105-112. p.
Az újkori olimpiai mozgalom alapjainak lerakása (1894-1914.) (Világtörténet 1985. 1. 80-102.)
Sporttörténeti vonatkozású címszavak és életrajzok. Sportlexikon I. kötet. (Szerk.: Nádori László). Sport. Bp., 1985.

Hagtvet, Knut A. - Sipos Kornél

A vizsgaszorongás. Egy helyzetspecifikus fogalom - széles körű lehetőségekkel

A szorongás fogalma írókat, filozófusokat és pszichológusokat inspirált arra, hogy elgondolkodjanak a fogalom létezésének és természetének sokoldalúságán. A szorongás, mint tudományos fogalom, behatárolható a pszichológia különböző területein. Meglepő azonban, hogy csak épp nemrég bocsátottak útjára egy olyan nemzetközi folyóiratot (nevezetesen az "Anxiety Research: An International Journal", azaz "Nemzetközi Szorongáskutatási Folyóirat" című), melyet kizárólagosan a szorongás kutatásának szenteltek. A szorongáskutatás történetének ezen mérföldkövét megelőzően egy másik esemény zajlott le, mégpedig a Vizsgaszorongás-Kutatási Társaság (angol rövidítése: STAR) megalapítása. A hagyományos kutatásnak a szorongás megértéséhez való hozzájárulása évtizedek óta következetesen olyan összefüggésekben nyilvánult meg, mint a vizsgák, a tesztelés, az értékelés, melyek behatárolták a vizsgaszorongás kutatását. További ösztönzés céljából és a vizsgaszorongással kapcsolatos kutatások erőfeszítéseinek egyesítése érdekében Charles D. Spielberger, a tampai Dél-floridai Egyetem (University of South Florida, Tampa) professzora kezdeményezte a STAR megalapításának a belgiumi Antwerpenben 1980-ban. Az oktatási vizsgákkal foglalkozó negyedik nemzetközi szimpóziumra (Fourth International Symposium on Educational Testing) számos, a vizsgaszorongás iránt elkötelezett kutatót hívott meg, hogy csatlakozzanak a Társasághoz. A STAR életrehívása óta évente megtartott üléseire a 80-as évek folyamán a világ minden tájáról érkező növekvő számú résztvevő erőteljes tudományos elkötelezettségről tett tanúbizonyságot. A Magyar Testnevelési Egyetem látta vendégül a 12. rendszeres évi találkozót, melyre 1991. július 6-8. között került sor. A konferencián több, mint 100 téma kerül bemutatásra, kiegészítve ezzel a konferencia előtt végzett műhelymunkák egész sorát. A Magyar Testnevelési Egyetemen Sipos Kornél vállalta a 12. STAR konferencia szervezését és lebonyolítását.

A vizsgaszorongással foglalkozók közös erőfeszítése segítette az Advances in Test Anxiety Research című sorozat megjelenését, melynek a kötetei az évente rendezett STAR konferenciákon elhangzott előadások válogatását és felkérésre írt fejezeteket is tartalmaznak. A sorozat a vizsgaszorongás és a teljesítményszorongás területén a legutóbbi időkben elért eredmények elismert és nagyrabecsült forrásává vált. Eddig hat kötete jelent meg és rövidesen nyomdába kerül a hetedik is. Az a szorongáskutatási folyóirat, melyre a fentiekben már utaltunk, a STAR egy újabb megnyilvánulása volt. Bár a Társaság története mindössze 10 évre tehető, ám aktivitással teli és összefonódik a szorongáskutatás messzire visszanyuló hagyományaival.

Az a tény, hogy az 1991. évi konferencia színhelye egy testnevelési egyetem, a vizsgaszorongás összefüggéseinek két aspektusát tükrözi, melyek mindegyike a testnevelést és a sportot hangsúlyozza. A vizsgaszorongásnak, mint egy tudományos elméletbe ágyazott személyiségfogalomnak a bevezetésére a neveléslélektan területén került sor. Megalapozottnak látszik, ha a fogalom bevezetőjeként Seymour B. Sarasont, a Yale Egyetem (New Haven) munkatársát említjük, aki a 40-es évek végén és az 50-es évek elején a pszichológiai tesztek alapján történő előrejelzés problémájával foglalkozott a neveléslélektan területén (Sarason, 1950; Hagtvet, 1989). A vizsgaszorongást Sarason által történt bevezetése óta leggyakrabban annak az elméletnek a keretében fogalmazták meg, mely a szorongás, valamint az emberi teljesítmény és tanulás minősége közötti összefüggésre vonatkozik. A teszteket a leggyakrabban az iskolai oktatással összefüggésben egyfajta teljesítményfogalomként használják. Ugyanakkor a vizsgaszorongás vagy teljesítmény/eredményszorongás fogalmának ismertebbé és érthetőbbé válásával a teljesítmény megjelenésének más területei, például a sport is az ilyenfajta szorongás színterévé váltak. A STAR alapokmánya szerint a Társaságot "annak a feladatnak szentelték, hogy tagjai a vizsgaszorongást, a szorongást általában és az ehhez társuló érzelmeket a komplex viselkedéssel való kapcsolatukban, az iskolai eredményekkel, a sporttal, valamint a zenében és a művészetben nyújtott teljesítményekkel összefüggésben vizsgálják". Így a vizsgaszorongás helyzetspecifikus fogalma kissé paradox módon az iskolában és a közösségi életben jelentkező szituációs összefüggések változatos körében könnyen behatárolható. A 12. STAR konferencia, a megelőző STAR találkozókhoz hasonlóan a teljesítmény-szorongásnak ezeket a különféle szituációs összefüggéseit helyezi előtérbe.

Számos oka van annak, hogy a vizsgaszorongás kutatására erős igény jelentkezett és éveken keresztül meg is maradt. Ennek egyik nyilvánvaló oka azzal kapcsolatos, hogy a legtöbb ember számára gyakran tapasztalható. A szorongás gyakran társul pszichopatológiai jelenségekkel. Másfelől a vizsgaszorongás az emberek számára az iskolai életükben vagy a szakmai pályafutásuk során a normális funkcionálás részét képezi. A "vizsgahelyzetek" a fogalom szűkebb vagy tágabb értelmében gyakoriak és személyes szempontból a legtöbb ember számára nagy jelentőségűek. Bizonyos, hogy a vizsgaszorongás egyes esetekben komplex pszichopatológiai szindróma egyik alkotóeleme.

A vizsgaszorongás fogalmának a formális oktatás keretein belüli és kívüli létezése Seymour B. Sarason és munkatársainak azokból a korai munkáiból vezethető le, melyekben a vizsgahelyzetek vagy vizsgaszerű helyzetek határait pszichológiai értelemben elemzik. Vizsga- vagy vizsgaszerű helyzet "... olyan mértékben van jelen, amennyire a gyerek a szituációt úgy értékeli, mint egyikét azoknak a helyzeteknek, melyekben mások fognak ítéletet mondani az ő megfeleléséről" (Sarason és mtsai, 1960 p. 12). Ez a leírás bizonyára megfelel majd a vizsga- és vizsgaszerű helyzetek azon felfogásának, mely az emberek között él a gyermekkoron túl és szélesebb körű szituációs összefüggésekre lesz alkalmazható, mint amiket a formális iskolai tesztek vagy vizsgák képviselnek. Egy helyzet felidézése könnyen előidézi azt, hogy egy sor szituációs összefüggésre gondoljunk, melyekben mások értékelik azt, hogy valakinek a személye vagy az intellektusa megfelelő-e. Irvine G. Sarason volt az a másik szerző, aki nagyban hozzájárult a vizsgaszorongás elméletéhez, kutatásához és méréséhez. Már 30 évvel ezelőtt meggyőződéssel állította, hogy "egy vizsgatudattal telt, állandóan vizsgázó kultúrában élünk, melyben az emberek életét részben a vizsgateljesítményük határozza meg" (1959, p. 26). Ez a megállapítás ma is érvényes, sőt a korábbiaknál még jobban érvényes, figyelembe véve azt, hogy társadalmunk egyre nyitottabbá válik. Ez a tendencia még nagyobb számban teszi ki az embereket a nyilvánosságnak. Az eredmény

valószínűleg az lesz, hogy élesedni fog az emberekkel szembeni kritikai értékelési attitűd, mely viszont másfelől táplálhatja az "értékelve lenni" állapottól való, előre érzett erős félelmet. Ez a félelem semmi esetre sem korlátozódik a gyermekkorra.

A definíció tárgyát képezhetné az, hogy a vizsgaszorongás korlátozható-e a formális tesztelésre vagy sem. Kétségtelen azonban, hogy a formális vizsgaszituációkon kívüli értékelési teljesítményszituációk és a vizsgahelyzetek közös elemeket tartalmaznak. Ez a megállapítás annak a Jeri Wine-nak (1982) a koncepciójához áll közel, aki a vizsgaszorongás elméletéhez nagymértékben járult hozzá. Ő a vizsgaszorongást az értékelési szorongás egy specifikus esetének tartja.

Ugyanakkor emlékeztetni kell arra, hogy a vizsgaszorongás értékelési aspektusát már Seymour B. Sarason ezen területen készített korai munkái is hangsúlyozták (v.ö. Hagtvet, 1983, 1989). Úgy tűnik, hogy ennek a fogalomnak az értékelési aspektusa az, aminek következtében ez a fogalom az iskolai oktatás összefüggésein messze túl terjed olyan teljesítményterületekre, mint a sport, a zene vagy a művészetek, ahol az értékelés, mint jellemző sajátság előre várható, tapasztalható és felidézhető.

A vizsgaszorongás népszerűségének egy másik potenciális oka lehet a kutató jellegű megközelítés, melyet a stressz és a vizsgaszorongás területén dolgozó kutatók körében észleltek vagy nekik tulajdonítottak, nevezetesen az, hogy egy általános jelenség megértése a legésszerűbben ezen jelenség specifikumainak megértésén keresztül érhető el. A vizsgaszorongás és a vizsgastressz kutatás eredményei ennek a filozófiának a fogalmai szerint érthetők meg. A specifikus vizsgastressz terén végzett korai kutatások gyakran tükrözik annak igényét, hogy a stresszhelyzeteket általában értsék meg.

A Spielberger és kollégái által vázolt történeti áttekintés (Spielberger, Gonzales, Taylor, Algaze és Anton, 1978; Spielberger, Gonzales és Fletcher, 1979) azokra a fontos korai eredményekre emlékeztetnek, melyek Cannon /1929/, különösen pedig Luria (1932, 1961) úttörő munkáiban találhatók. Cannon és Luria voltak azok, akik elsőként érdeklődtek az iránt, hogy a valós élet stresszhelyzetei hogyan okoznak pszichológiai változásokat. Ez eredményezte azt, hogy a valós életben vagy a természetes körülmények között végzett vizsgálatokhoz a teszt vagy a vizsga helyzetspecifikus fogalma könnyen elérhető kutatási feltételeket nyújtott.

A specifikus vizsgahelyzeteknek önmagában való megértésére vonatkozó igény mellett az évek során az érdeklődés középpontjába került egy másik téma is: a vizsgaszorongás specifikus összefüggésein belül az egyéni különbségek értékelése. Meg kell jegyezni, hogy különösen Luria érzékelte az egyéni különbségek szembetűnő voltát a beszédben és a motoros válaszokban egy fontos vizsga előtt és után. Észrevette azt is, hogy a folyamatok természete csaknem azonos volt a jól felkészült és a kevésbé jó hallgatóknál egyaránt. (Luria, 1932, pp. 72-73)

Az egyéni különbségek iránti különös érdeklődés figyelhető meg Brown és munkatársai (University of Chicago) korai munkáiban is./v.ö. Hagtvet, 1989/ A 30-as és a 40-es évek folyamán egy kérdőívet használtak, hogy mérjék az "érzelmi reakciókat a vizsgák előtt". Másfajta kérdőívek "a vizsgahelyzetre irányuló feszültségeket" és az "érzelmi feszültségeket" határozták meg. Meg kell jegyeznünk, hogy ezek az értékelési, illetve mérési eljárások nem a vizsgaszorongás definícióján alapultak. Ezért az egyéni különbségek méréseit alkalmazó első úttörő tanulmányok a vizsgastresszre adott emocionális és fizológiai reakciókra koncentráltak. Az a benyomásunk, hogy a fenti mérési

eljárásokat nem vezette a vizsgaszorongás világosan kifejtett prekoncepciója. Ez a benyomás megfelel Spielberger és munkatársai (1978) azon megfigyelésének, mely szerint ezekben a korai munkákban kevés érdeklődés fedezhető fel a vizsgaszorongásban, mint a személyiség állapotjellemzőjében megnyilvánuló egyéni különbségek iránt. Úgy látszik, hogy később, az 50-es évek elején, a Seymour B. Sarason és munkatársai által kezdeményezett kutatást közvetlenebbül befolyásolták a modern mérési módszerek terén jelentkező elképzelések, melyek a konstruktív meghatározások szükségességét hangsúlyozták, és lehetővé tették a pszichológiai fogalmak mérését. Így a mérőeszközökkel szemben inkább a fogalom volt, ami a középpontba került.

Még ha az 50-es és a 60-as évek folyamán az elméletek irányították is a vizsgaszorongás-kutatásban az egyéni különbségek mérését, mégis a kísérleti megközelítés uralta a vizsgaszorongás kutatását. A fő cél az volt, hogy megértsék azokat a feltételeket, melyek között a vizsgaszorongásos személyek teljesítményváltozást mutatnak. A 60-as években és a 70-es évek elején növekvő figyelem fordult az egyéni különbségek természetére. Liebert és Morris (1967) a vizsgaszorongás fogalmának két komponensét, a kognitív aggódást és az emócionális komponenst szétválasztó javaslata a vizsgaszorongás mérésére óriási hatással volt. A kutatás a vizsgaszorongás helyzetspecifikus fogalmát többé már nem tekinthette egydimenziósnak. Az évekig tartó folyamatos fogalmi differenciálás eredményeképpen a vizsgaszorongás érzelmi-indulati és kognitív komponense közötti különbség kellően megalapozottá vált. Az empirikus vizsgálatok folyamatosan alátámasztották továbbá azt, hogy a gyenge iskolai teljesítmény nagyobb mértékben kapcsolódik a kognitív komponenshez, mint az emócionálishoz. A jelenlegi fogalmi meghatározások azt hangsúlyozzák, hogy a kognitív komponensre az jellemző, hogy a figyelem a feladatról elterelődik és a vizsgázót inkább foglalkoztatják olyan irreleváns gondolatok, melyek a kognitív kapacitást lekötik. Ezek az elemei annak a modellnek, mely megmagyarázza, hogy a szorongásos személyek teljesítményei a nem szorongásosakénál miért rosszabbak. Azon még mindíg folyik a vita, hogy mely komponens vagy pszichológiai mechanizmus az, amelyet a szorongás fogalma vagy ezen fogalom egy részének attribútumaként írhatunk le. A kognitív mechanizmus ilyenfajta hangsúlyozása könnyen felismerhető azokban a kezelési eljárásokban vagy terápiai programokban, melyeknek az a célja, hogy diákoknak, művészeknek, zenészeknek vagy sportolóknak segítsenek teljesítményük minőségének fenntartásában vagy javításában.

Még ha a vizsgaszorongás fogalmát az iparilag fejlett nyugati kultúra körülményei között fedezték is fel, az semmi esetre sem korlátozható egy kultúra határai közé. A kutatási eredmények és nem utolsó sorban a tömegtájékoztató eszközök révén nyert bizonyítékok egyértelműen azt a benyomást keltik, hogy a vizsgaszorongás vagy az értékeléssel szembeni szorongás a keleti kultúra körülményei között éppoly könnyen definiálható. Ezek a tapasztalatok a vizsgaszorongás transzkulturális mérésének nagy lökést adtak. Abban, hogy a vizsgaszorongás kutatásának ezen ága meglehetősen produktív, a STAR Társaságnak az egész világra kiterjedő hálózata is jelentős szerepet játszik. Új módszereket inspirál és a régiek újragondolásra késztet. Ez - egyebek között - azt jelenti, hogy a nyugati mérőeszközöket egy adaptációs folyamatnak kell alávetni, figyelembe véve egyfelől magának a fogalomnak a lényegét, másfelől egy új nyelvi kontextusnak a pontos használatát is. Ennek a tevékenységnek azzal a kihívással is szembe kell néznie, hogy újra definiálják a kulturális premisszák fogalmait, ami a tudományon belül és azon túl, a szó legtágabb értelmében vett kommunikációt tesz szükségessé.

A vizsgaszorongás helyzetspecifikus fogalmának kutatása arról tanúskodik, hogy az elmélet és a mérés terén évek óta lényeges tevékenység folyik. Hisszük, hogy a STAR - kiterjedt hálózata révén - sok olyan kezdeményezést és előrehaladást tett lehetővé, melyek a Társaság megalapítása óta váltak ismertté. A nyolcvanas években és immár kilencvenes évek elején is a STAR konferenciák résztvevőinek egyre növekvő számát tekintve hinnünk kell abban, hogy Társaságunk alapokmányának központi gondolata mindmáig eleven és arra biztat bennünket, hogy "... folytassuk a munkát a szorongás, különösen a vizsgaszorongás és a vele kapcsolatos jelenségek kutatása terén, előmozdítsuk a kutatók együttműködését, támogassuk a tudományos haladást és fokozzuk a megértést nemzetközi méretekben azok között, akiknek a szakmai érdeklődésük azonos".

IRODALOM

1. Cannon, W. B.: Bodily changes in pain, hunger, fear and rage (2nd ed.) New York. Appleton. 1929.
2. Hagtvet, K. A.: A measurement study of test anxiety emphasizing its evaluative context. (= Irvine, S. H. - Berry, J. W. (Eds.): Human assessment and cultural factors. London. Plenum Press. 393-405. p.)
3. Hagtvet, K. A.: The construct of test anxiety. Conceptual and methodological issues. Bergen\London. Sigma Forlag\Jessica Kingsley Publishers. 1989.
4. Liebert, R. M. - Morris, L. W.: Cognitive and emotional components of test anxiety: a distinction and some initial data. (Psychological Reports, 1967. 20. 975-978.)
5. Luria, A. R.: The nature of human conflicts or emotion, conflict and will. New York. Liveright. 1932.
6. Luria, A. R.: The role of speech in the regulation of normal and abnormal behavior. New York. Liveright. 1961.
7. Sarason, I. G.: What research says about test anxiety in elementary school children. (NEA Journal, 1959. 48. 26-27.)
8. Sarason, I. G.: The test-situation and the problem of prediction. (Journal of Clinical Psychology, 1950. 6. 387-396.)
9. Sarason, S. B. - Davidson, K. S. - Lighthall, F. F. - Waite, R. R. - Ruebush, B. K.: Anxiety in elementary children. A report of research. New York. Wiley. 1960.
10. Spielberger, C. D. - Gonzales, H. P. - Taylor, C. J. - Algaze, B. - Anton, W. D.: Examination stress and anxiety. (= Spielberger - Sarason, C. D. I. G. (Eds.) Stress and anxiety. New York. Wiley. Vol. 5. 167-191. p.)
11. Spielberger, C. D. - Gonzales, H. P. - Fletcher, T.: Test anxiety reduction, learning strategies, and academic performance. (= O Neil, H. F. - Spielberger, C. D. (Eds.) Cognitive and affective learning strategies. New York. Academic Press. 111-131. p.)
12. Wine, J. D.: Evaluation anxiety: A cognitive-attentional construct. (= Heinz, W. - Krohne, L. L. (Eds.) Achievement, stress and anxiety. New York. Hemisphere. 207-219.)

Cho Hyun-Ik

A zene, mint stresszkezelési módszer atléták számára

1. Bevezetés

A stressz és a pihenés ellenőrzése mindig fontos kérdés, nemcsak versenysportokat űző élsportolók számára, hanem - szélsőségesen ingergazdag és szakosodott társadalomban - ülőfoglalkozásúaknak is./1/

Abból a célból, hogy a káros stresszt ellenőrizzék, különböző stresszkezelési programokat alakítottak ki és alkalmaztak a társadalomban, főleg pedig az atlétáknál. A zenét gyakran használták terápiás módszerként pihenéshez, /2/,/3/, például a zeneterápia területén.

Pszichológiai tanulmányok igazolták, hogy a zenével vagy hanggal kísért relaxációs pihenési gyakorlatok közben az agy alfahullám aktivitása növekszik. /5/

A tanulmány célja az volt, hogy a zene általános stresszkezelési technikaként való alkalmazásának hatását laboratóriumi feltételek között megvizsgálja.

2. A vizsgálat célja

1. Lélektani vagy élettani stressz laboratóriumi körülmények között való kiváltására szolgáló módszer kidolgozása.

2. A stressznek zene útján való csökkentése /7/, /9/.

3. Annak a meghatározása, hogy a zene jellege és a pihenés szintje milyen kapcsolatban van egymással.

4. Mind a pszichés, mindpedig a fizikai stresszre ható zenével /4/, /8/ eredményes pihenési módszer kidolgozása.

3. Módszerek

Kísérleti személyek

Különböző kollégiumból származó 120 sportolót választottunk ki, összesen - 12 különböző sportágból - akiket két sportkategóriába osztottuk, úgymint

ügyességi és szabadtéri sport, és ezeknél a State Trait Anxiety Inventory-t (STAI: Pillanatnyi és Alkati Szorongás Skála) alkalmaztuk. A teljes mintából kiemeltünk 12 kísérleti személyt, 12 különböző sportágból, akiknek a legmagasabb volt a szorongási szintje. A kiválasztott kísérleti csoportot (random) két alcsoportba osztottuk: Fizikai Stressz Csoport és Pszichés Stressz Csoport. Valamennyi kísérleti személynél az agyi alfahullámokat elektroencefalogrammal (EEG), mind a szisztolés (SBP), mindpedig a diasztolés (DEP) vérnyomásértéket, a pulzust (HR) és a bőrhőmérsékletet (ST) regisztrálták. A méréseket naponta háromszor végeztük el, a kiindulási értéket képező pihenési periódus és a vizsgálat teljes időtartama alatt.

A kísérlet leírása

A Fizikai Stressz Csoportban ergométeres terhelés alatt a kísérleti személyeknek pulzusukat 160/perc felett kellett tartaniuk, teljes 20 percen keresztül. Egyidejüleg az EEG, HR, SBP, és ST értékeket a teljes feladatteljesítési időszakon át regisztráltuk.

A Pszichés Stressz Csoportban 6 kísérleti személynek egy folyamatos matematikai összeadási feladatot adtuk, melynek rendeltetése lélektani terhelés, stresszkeltés volt. A kísérleti személyek egy próbatesztet kaptak, mely a teszt első sora volt. A teszt egy sorára az időhatár egy perc volt. Abból a célból, hogy növeljük a lélektani stresszt, a kísérleti alanyoktól azt kértük, hogy a 2. sortól legalább 25%-kal jobb eredményt érjenek el, mint a próbateszt első sorában. A matematikai összeadási feladat alatt a teljes 20 perces időtartam minden egyes percében ugyanazokat az élettani változókat ellenőriztük.

A kísérlet második fokozata a pihenés volt, melynek folyamán mindkét alcsoport négy különböző zenei és pihenési állapottal találkozott. Három kísérleti szituációt alakítottunk ki, stresszes, kedvelt és pihentető zenével. A zene nélküli negyedik időszak ellenőrző állapotként szolgált.

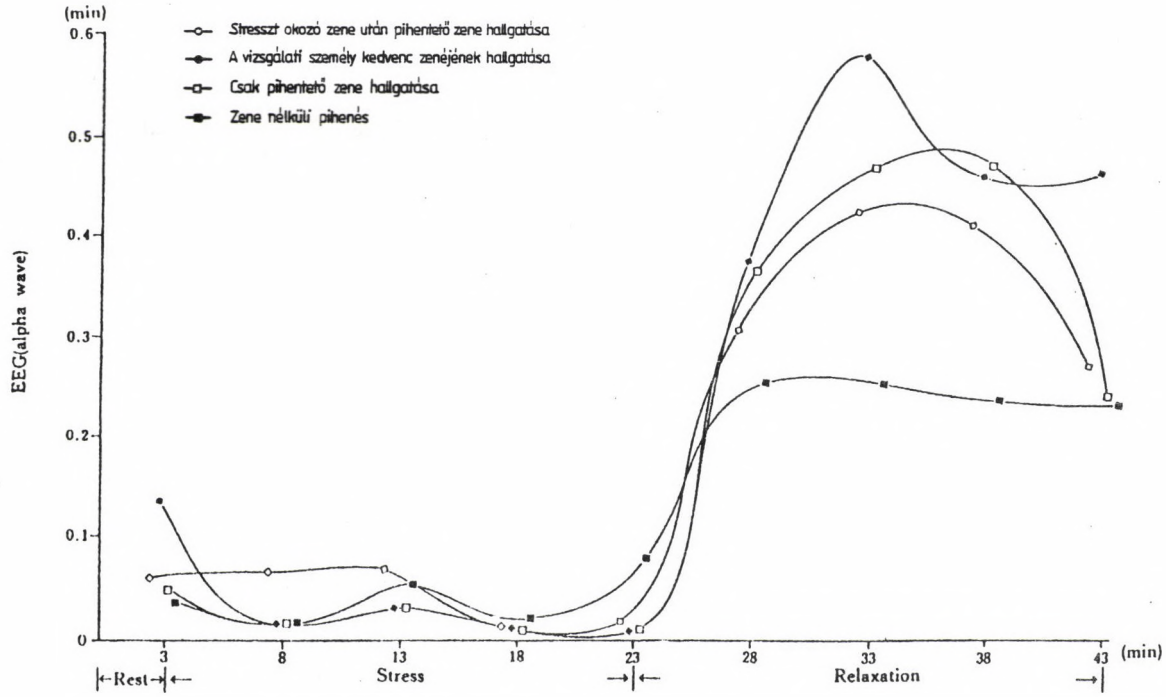
A kísérleti személyek EEG, SBP, DBP, HR és bőrhőmérséklet értékeit (ST) mind a négy állapotban az előzőeknek megfelelően regisztráltuk.

4. Eredmények

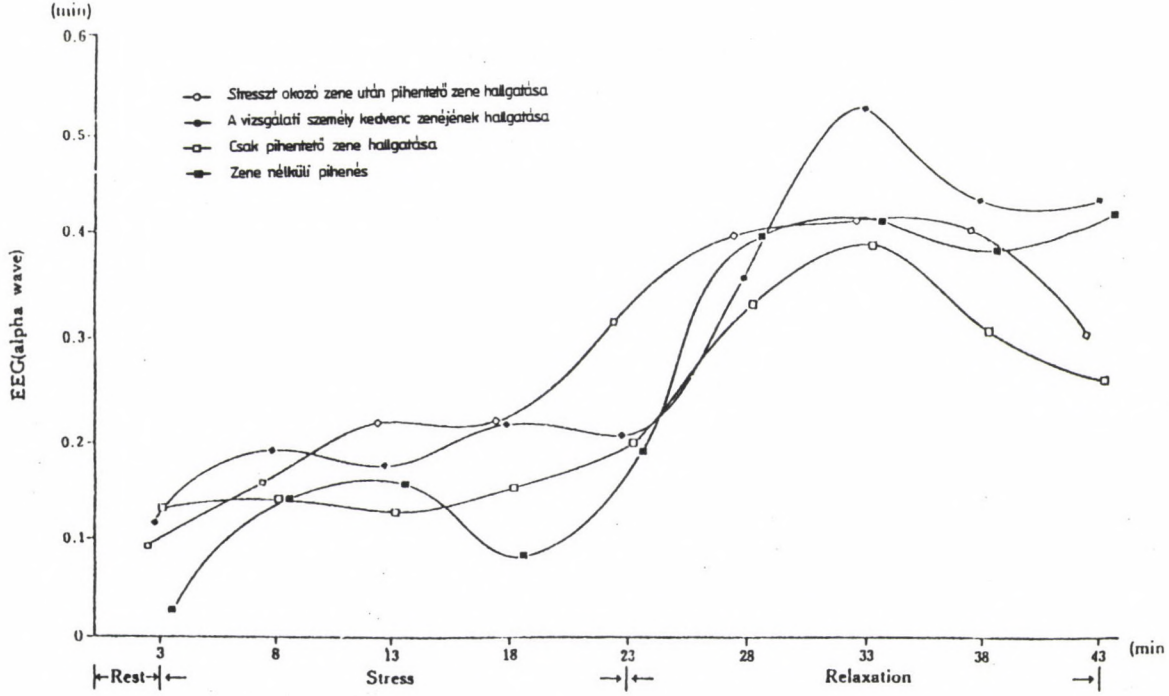
A kísérlet első szakaszában regisztrált élettani változók statisztikai értékelése alapján szignifikáns ($p < 0,05$) különbségeket az 1. táblázatban mutatjuk be.

A szisztolés vérnyomás (SPB) és a pulzus (HR) a fizikai stressz csoportban, az alfa-hullámok (EEG), a diasztolés vérnyomás (DBP), és a pulzus (HR) a fizikai stressz csoportban mutatott statisztikusan jelentős eltérést a nyugalmi szakasz és stressz szakasz összehasonlításában.

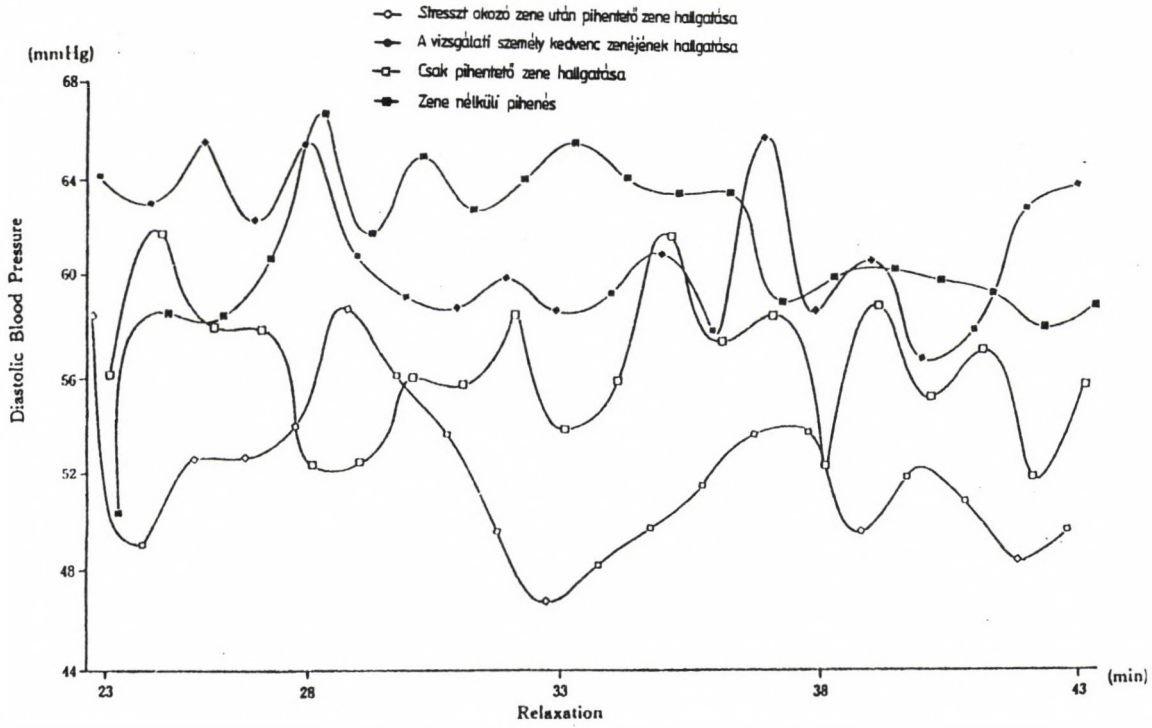
A fizikai stressz csoportnál a kísérlet második szakaszában a zenehallgatás és a zene nélküli pihenés idején regisztrált adatok elemezve kitűnt, hogy a zenehallgatással összekapcsolt pihenés alatti EEG, SBP, HR, és ST továbbá a zene nélküli pihenés alatt az SBP és a HR értékek szignifikánsan ($p < 0,05$) eltérnek a stressz periódusban regisztrált értékektől.



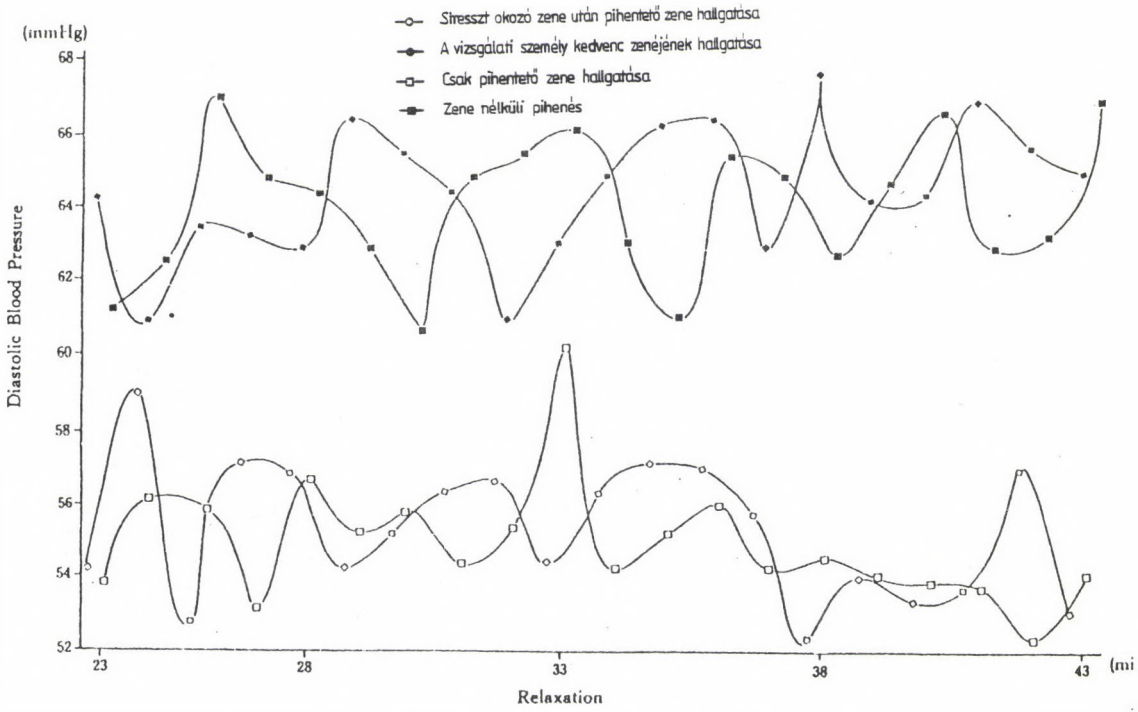
1. ábra
Az alfa aktivitás változása fizikai stressz és különböző pihenési állapotok alatt



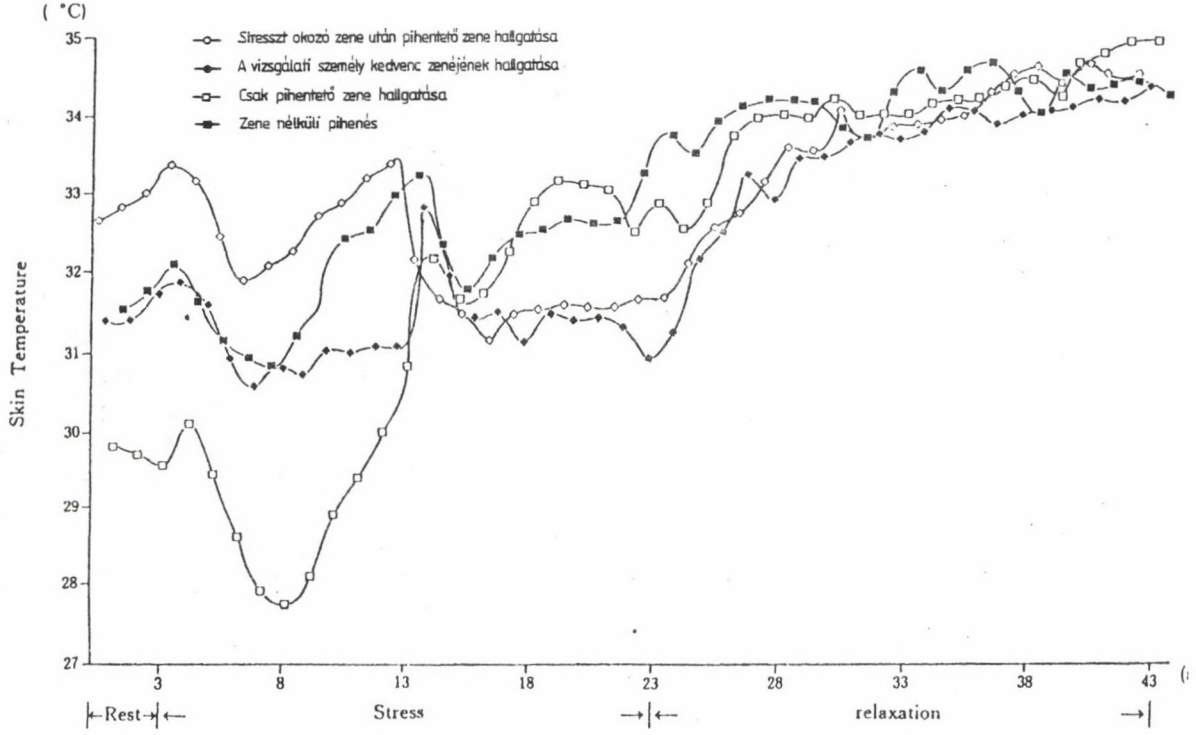
2. ábra
Az alfa aktivitás változása pszichés stressz és különböző pihenési állapotok alatt



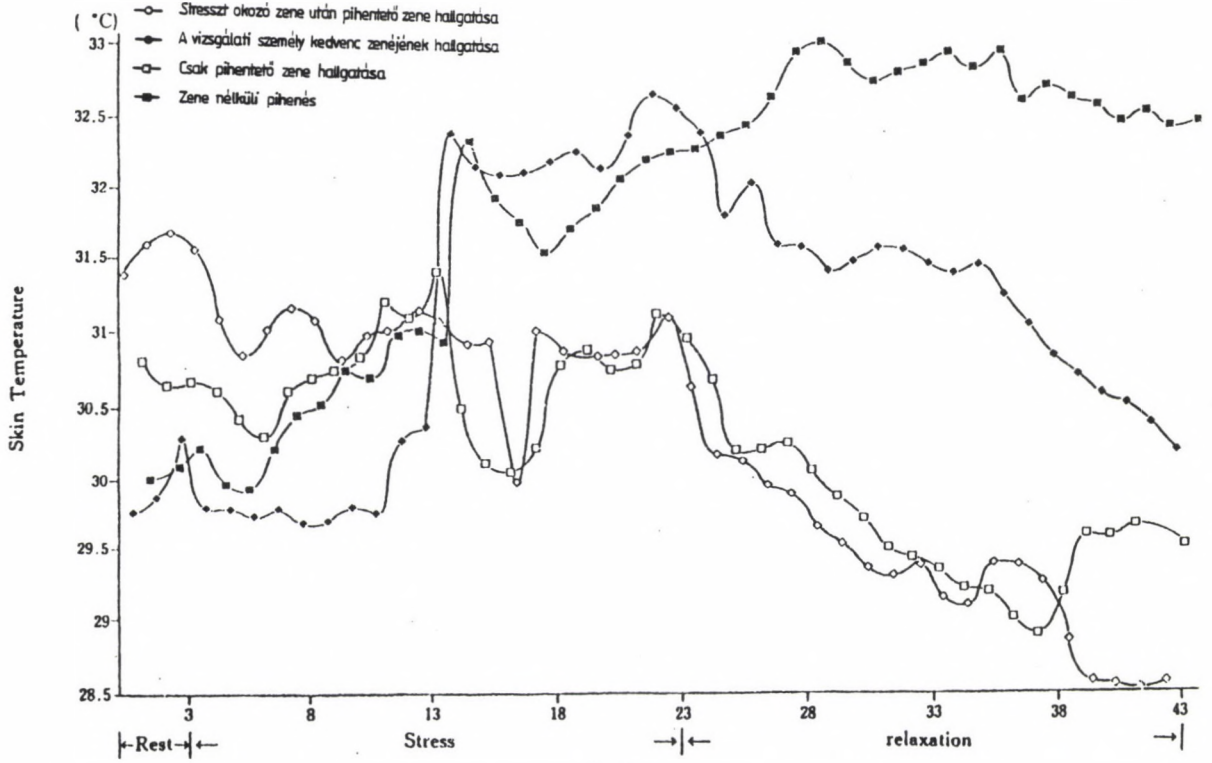
3. ábra
A diasztolés vérnyomás változása fizikai stressz és különböző pihenési állapotok alatt



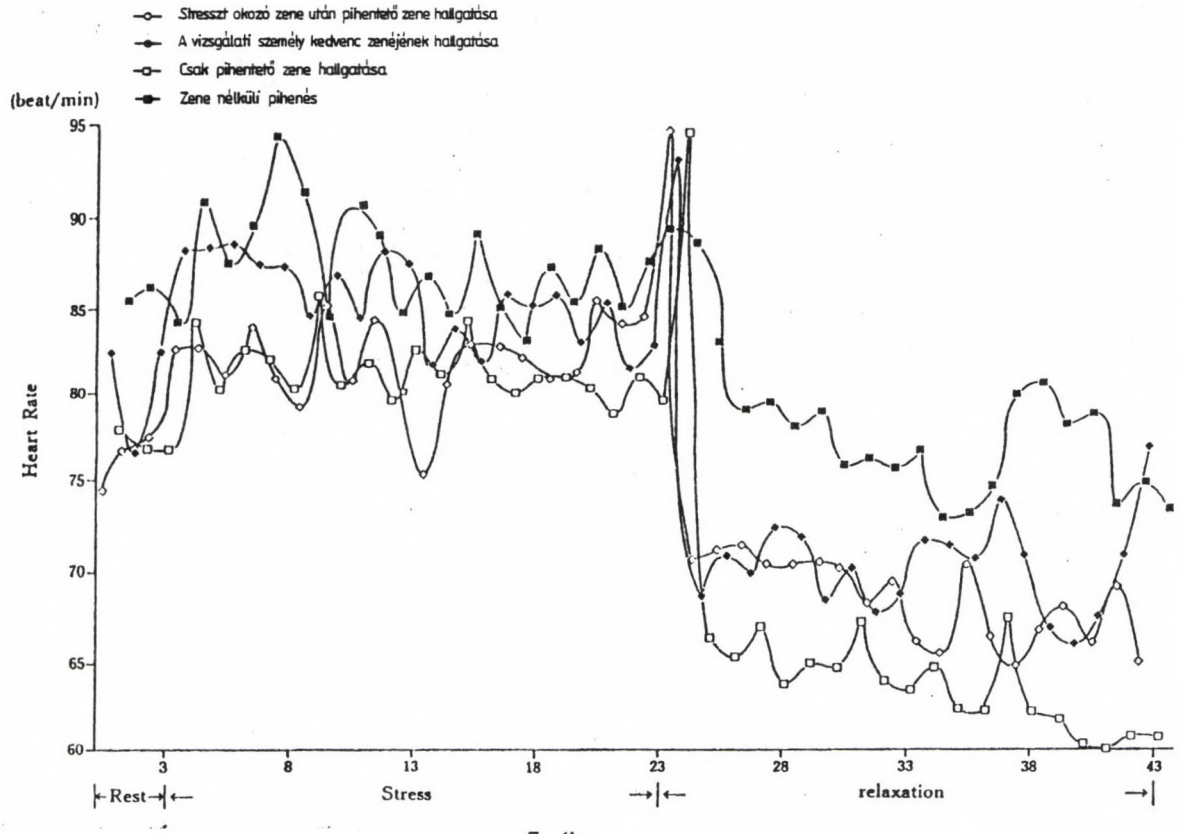
4. ábra
A diasztolés vérnyomás változása pszichés stressz és különböző pihenési állapotok alatt



5. ábra
A bőrhőmérséklet változása fizikai stressz és különböző pihenési állapotok alatt



6. ábra
A bőrhőmérséklet változása pszichés stressz és különböző pihenési állapotok alatt



7. ábra
A pulzus változása pszichés stressz és különböző pihenési állapotok alatt

A pszichés stressz csoportban a zenehallgatással összekapcsolt, és a zene nélküli pihenési feltételek statisztikusan jelentős különbségeket eredményeztek. A vérnyomás (SBP, DBP), a pulzus (HR) és a bőrhőmérséklet (ST) átlagokban a zenehallgatással összekapcsolt nyugalom stresszcsökkentő hatása volt jelentős. A zene nélküli pihenés a fenti változások közül csupán a szisztolés vérnyomásban (SBP) és a pulzusban (HR) eredményezett szignifikáns csökkenést. Ugyanakkor az alfa aktivitás (EEG) növekedése is itt volt a legkifejezettebb.

A pihenés különböző feltételei mellett mért élettani változók variancia analízissel végzett értékelése azt mutatja, hogy a stresszkeltő zenét követő relaxációs zenehallgatása (1. csoport) theta-hullám aktivitás növekedést és vérnyomáscsökkenést eredményezett. A kedvenc zenét hallgatók csoportjában (2. csoport) a pihenés alatt az alfa aktivitás a fizikai stressz után volt a legkifejezettebb. A relaxációs zene (3. csoport) a szisztolés vérnyomást (SBP) és a pulzust (HR) a pszichés stressz után csökkentette leginkább.

5. Megbeszélés

A vizsgálatban alkalmazott ergométeres terhelés a szisztolés vérnyomás és a pulzus statisztikusan jelentős emelésével megfelelő "fizikai stressz"-keltőnek mutatkozott.

A "pszichés stressz" számolási feladattal való kiváltása a diasztolés vérnyomás és a pulzus emelkedését eredményezte. Ez azt jelenti, hogy a teljesítmény mérésével kapcsolatos feszültség vagy idegesség önmagában is okozhat vérnyomásemelkedést, szapora pulzust.

Zenehallgatással összekapcsolt pihenés alatt a fizikai és pszichés stressz csoport az élettani mutatókban eltéréseket mutatott. A zene nélküli pihenést és a zenehallgatással összekapcsolt pihenést stresszcsökkentő hatásuk szempontjából összehasonlítva ugyancsak értékelhető különbségek voltak kideríthetők.

A "kedvenc zene" hallgatása a fizikai stressz utáni relaxációt segíti leginkább. Ugyancsak jól használható stressz oldására a kevert és relaxációs zene. (1. és 3. csoport)

A zene alkalmazása atlétáknál a stressz különböző szintjeinek csökkentésére általánosan ajánlható módszernek tűnik. Jól lehet a zene segítségével való stressz-kezelés számos kérdése további kutatásokat igényel.

1. táblázat

A 4 csoport összehasonlításának összesítése

Stressz Változók	Idő (perc)	A 4 csoport összehasonlítása ($p < 0,05$)
Fizikai EEG ( )	3	Ex3 > Con
	8	Ex1 > Con. Ex2 > Con
	18	Ex2 > Ex1. Ex2 > Ex3, Ex2 > Con
EEG ( )	8	Ex2 > Con
DBP	9	Con > Ex1
	10	Ex2 > Ex1, Con > Ex1, Con > Ex3
	11	Ex2 > Ex1, Con > Ex1
	12	Ex2 > Ex1, Ex3 > Ex1, Con > Ex4
	13	Con > Ex1
	14	Ex2 > Ex1
	16	Ex2 > Ex1
	19	Ex2 > Ex1
	20	Ex2 > Ex1
SBP	12	Ex1 > Ex3
	14	Ex1 > Con
	18	Ex1 > Con
Pszichés EEG ( )	13	Ex3 > Ex2
	15	Ex1 > Ex2, Ex1 > Con
HR	2	Con > Ex3
	15	Con > Ex1, Con > Ex3
	16	Con > Ex3
	17	Con > Ex3
	20	Ex2 > Ex3
DBP	15	Ex2 > Ex1. Ex2 > Ex3
	18	Ex2 > Ex1, Ex2 > Ex3
SBP	2	Con > Ex1. Con > Ex3
	3	Con > Ex1

Jelölések:

Ex1: Stresszt okozó zene után pihentető zene hallgatása,
Ex2: A vizsgálati személy kedvenc zenéjének hallgatása,
Ex3: Csak pihentető zene hallgatása,
Con: Zene nélküli pihenés (csend).

IRODALOM

1. Benson, H.: The relaxation response. Avon Books. New York.
2. Bonny, H. L.: Music and consciousness. (Journal of Music Therapy, 1975. 3. 121-135.)
3. Bonny, H. L.: Music and its effect upon man. (=Music and Psychotherapy. University Press. Union Graduate School, 1977.)
4. Bonny, H. L.: Music listening for intensive coronary care units: A pilot study.
   (Music Therapy, 1983. 1. 4-16.)
5. Kohut, H.: Observations on the psychological functions of music. (Journal of the American Psychoanalytic Association, 1957. 5. 389-407.)
6. Nass, M. L.: A psychoanalytic interpretation of music. (Psychoanalytic Quarterly, 1971. 40. 303-315.)
7. Peach, S. C.: Some implications for the clinical use of muscle facilitated imagery. (Journal of Music Therapy, 1984. 1. 27-34)
8. Satoh, Y.: Effects of music on plasma stress hormones in surgical patients, Masui. Japan. 1983.
9. Summer, L.: Tuning up the classroom with music and relaxation. (Journal of the Society for Accelerative Learning and Teaching, 1981. 1. 46-50./b)

Mónus András

Néhány sportszakkifejezés fogalmi meghatározása

A szakkifejezések fogalmi meghatározásával az azonos értelmezés kialakítása a fő cél. Mivel a szakmai felfogás és a kifejezések értelmezése időről-időre módosul, arra törekszünk, hogy a meghatározások megfeleljenek a Magyarországon kialakult értelmezésnek és az európai fejlődési irányoknak. Elsősorban a hazai szakmai közvéleményt tartottuk mérvadónak, de az európai integrációs folyamatra való tekintettel figyelembe vettük a nyugat-európai - német és angol nyelvű - meghatározásokat. (Az anyagban közöljük a magyar szakkifejezések angol és német megfelelőjét!)

Munkánkban a német-angol-francia nyelvű sporttudományos szótárra (Wörterbuch der Sportwissenschaft, Köln, 1987), Nádori László által szerkesztett Sportlexikonra (1985, 1986), az ugyancsak Nádori László Sportedzés, versenyzés címszavakban (1979) című munkájára, valamint Németh Csaba Értékelés a testnevelési és sportmozgalomban bekövetkezett változásokról, a testkultúra helyes értelmezéséről (é.n., kézirat) írt tanulmányára támaszkodtunk. A terjedelmet tekintve szándékunk a tömörség, a lényegi jegyek megragadása volt.

1. Amatőrsport (Amateur Sport, Amateursport)

Az *amatőrsport* a sporttevékenység olyan szervezett formája, amelyért nem jár anyagi ellenszolgáltatás, s amely mind a felkészülést, mind pedig a versenyzést tekintve főként a szabadidőben történik. Az amatőr státusz követelményeit a NOB az olimpiai játékok tisztasága érdekében határozta meg.

A sportáganként különböző feltételek ma már minimális megkötöttségeket jelentenek. A hivatásos és az amatőr sportoló közötti határvonal elmosódott.

2. Csökkent képességűek sportja (Sport for the Disabled, Behindertensport)

A *csökkent képességűek sportja* magába foglalja mindazokat a sporttevékenységeket, amelyek sajátos elbírálást és különleges orvosi felügyeletet igényelnek.

Célja és feladata szerint három jól elkülöníthető területe van:
(1) gyógyászati célú rehabilitációs sport, (2) a csökkent képességűek szabadidősportja, és (3) versenysport (amputáltak, vakok, süketnémák, harántbénultak, szellemi fogyatékosok stb. versenysportja).

Számba jöhető elnevezések még: rokkantsport, fogyatékosok sportja, sérültek sportja.

3. Edzés (Training, Training)

Edzésen (testedzésen) a testi teljesítőképesség fokozása érdekében végzett rendszeres, tervszerű és célirányos gyakorlást értjük. Az edzés magába foglalja az edző oktató-nevelő tevékenységét, és egyben a sportoló önkéntesen vállalt felkészülését is.

Az edzés fő területei:

- a fizikai és pszichikai terhelések tervszerű adagolása;
- az adott, sportági mozgásanyag elsajátítása;
- a nevelő hatások;
- az életmód célszerű alakítása.

4. Egészségsport (Sport for Health, Gesundheitssport)

Az *egészségsport* az egészségi állapot javítása és megőrzése, a betegségek megelőzése céljából végzett rendszeres testedzést jelenti. A szabadidősport és a rekreációs sport részének tekinthető. A kifejezés Nyugat-Európában elterjedtebb mint hazánkban.

5. Egyetemi sport (College Sport, Hochschulsport)

Az *egyetemi sport* a munkahelyi sport egyik formája, amely mind az egyetemi (főiskolai) hallgatók, mind pedig az egyetemi (főiskolai) dolgozók sportolási igényeinek kielégítését szolgálja, s így megjelenési formáját, tartalmát tekintve lehet rekreációs sport, szabadidősport, versenysport, élsport.

6. Erőnléti edzés (Fitness Training, Fitnesstraining)

Az *erőnléti edzés* (kondició edzés, kondicionálás) az edzésnek olyan formája, amelynek célja a testi kondició (a fizikai fittség) növelése és megtartása. Általánosan elfogadott, hogy ennek a leghatásosabb formája a legkisebb sérülési veszéllyel járó állóképességi edzés, erősítő és hajlékonysági gyakorlatokkal összekapcsolva.

7. Élsport (Top Sport, Spitzensport)

Az *élsport* a versenysport csúcsát jelenti. Legfontosabb kritériumai: a csúcsteljesítmények és a nemzetközi sikerek. A modern élsportot a felkészülés racionalizálása, a versenyeredmények igen pontos mennyiségi meghatározása és a tömegtájékoztatás közreműködése jellemzi, ezáltal jelentős vonzó hatást gyakorol a sporttevékenység iránt. Az élsport egyben a szórakoztató ipar része, fokozott gazdasági jelentőséggel és politikai súllyal. Az élsportoló számára az önkifejezés egyik formája.

8. Iskolai sport (School Sport, Schulsport)

Az *iskolai sport* az alap- és középfokú oktatási intézmények diákjainak önkéntes sporttevékenysége, mely a kötelező és önkéntes iskolai testnevelést kiegészítve a tanulók testi nevelésének eszköze. A diáksport szinonímája.

Megjegyzés: Németországban és Nagy-Britanniában az iskolai sport összefoglaló fogalomként egyaránt magában foglalja a kötelező és önkéntes testnevelési órákat, valamint a diákok önkéntes sporttevékenységét.

Az USÁ-ban a kötelező és az önkéntes testnevelés nem tartozik az iskolai sport fogalmába! A középiskolai sport például teljesen elkülönül az iskolai testnevelési órától.

9. Mindenki sportja (Sport for All, Sport für Alle)

A *mindenki sportja* elnevezés a különböző (életkorú, egészségi állapotú, képességű, edzettségű stb.) emberek különböző igényeinek és érdeklődésének megfelelő sporttevékenységet jelenti. A szabadidősport részének tekinthető. A "Sport for all" koncepció magát a sport "ember központú" irányzatához sorolja (a játékosság, az örömélmény stb. által), ellenpólusként szembeállítva a versenysport teljesítményközpontúságával. Mind az elnevezés, mind pedig a "sport for all" mozgalom világszerte dinamikusan terjed.

10. Munkahelyi sport (Industrial Sport, Betriebssport)

A *munkahelyi sport* lényegében és tartalmában szabadidősport, illetve rekreációs sport, mely magában foglalja azokat a sport jellegű tevékenységeket is, amelyeknek nincs országos sportszövetség által meghatározott verseny- és játékszabálya.

11. Professzionista sport, hivatásos sport (Professional Sport, Beruffsport)

A *professzionista sport* olyan szervezett sporttevékenység, amely anyagi ellenszolgáltatással jár. A hivatásos sportoló tevékenységéért és teljesítményéért nagyobb ellenszolgáltatást kap, mint amennyit az amatőr státusz nemzetközi (NOB, szakszövetségi) és országos feltételei engedélyeznek. A hivatásos sportoló tevékenységét (edzés, versenyzés stb.) és az érte járó anyagi juttatást a sportoló és az egyesülete közötti szerződés szabályozza.

12. Rekreációs sport (Recreational Sport, Erholungssport)

A *rekreációs sport (sportrekreáció)* azokat a sporttevékenységeket foglalja magában, amelyek a fáradtság és a kimerültség megelőzését, illetve a teljesítőképesség helyreállítását szolgálják.

Megjegyzés: az USA-ban a rekreációs sport (recreational sport) a szabadidősport szinonímája.

13. (Sport, Sport)

A *sport* meghatározott szabályok szerint időtöltésként vagy versenyszerűen végzett testedzés. Pontos meghatározása nehéz, mivel a köznyelvben számos jelentése használatos. Keletkezését tekintve történelmi, mai megjelenését tekintve társadalmi jelenség; a testkultúra része. Tartalmi gazdagságát szerteágazó területei mutatják: amatőrsport, professzionista sport, versenysport, élsport, iskolai sport, diáksport, munkahelyi sport, szabadidősport, rekreációs sport, sport mindenkinek (sport for all), életreszóló sport (lifetime sport), családi sport, szünidei sport, csökkent képességűek sportja, nők sportja, időskorúak sportja stb.

14. Sportközgazdaságtan (Sport Economics, Sportökonomie)

A *sportközgazdaságtan* a sport és a közgazdaságtan találkozási területén keletkezett szakterület, illetve tudományág. A sport, mint fontos gazdasági tényező, a modern ipari társadalmak szerves részét képezi.

A sportüzletág volumene milliárdokra rúg a sportfelszerelésben, a ruházatban, a sportszerek árusításában, létesítmények építésében, a hirdetésekben és magában a professzionista sportban. A kormányzat és a gazdaság szempontjából országos és nemzetközi jelentősége van.

15. Szabadidősport (Leisure-Time Sport, Freizeitsport)

A *szabadidősport* olyan sporttevékenységet jelent, amelyet a munkavégzéshez, alváshoz, növekedéshez, táplálkozáshoz és testápoláshoz szükséges időn kívül fennmaradt szabad időben (kora reggel, esténként, hétvégén és a szabadság ideje alatt) kikapcsolódás, felfrissülés, aktív pihenés céljából végeznek. Az ellentétes felfogások ellenére mind ez ideig a szabadidősport a legtalálóbb és a legszélesebb körben elfogadott összefoglaló elnevezés a tömegsport, a mindenki sportja (sport for all), a rekreációs sport, a családi sport, az életre szóló sport (lifetime sport) és az üdülési sport kifejezésekre.

16. Teljesítménysport (Performance Sport, Leistungssport)

A *teljesítménysport* a sporttevékenységnek arra a formájára utal, amelyben a cél az egyéni legjobb eredmény elérése. A magyar szóhasználatban nem terjedt el széles körben; általában a versenysport, élsport kifejezések szinonímájaként használjuk.

17. Testkultúra (Physical Culture, Körperkultur)

A *testkultúra* a kultúra azon területe, amely magába foglalja mindazokat a szellemi és anyagi értékeket, valamint intézményeket, szervezeteket, amelyeket az adott társadalomban az ember egészséges testi fejlődése képzése és ápolása céljából megteremtettek. A testkultúra tehát, mint az adott társadalmi kultúra szerves része magába foglalja a testneveléssel, a sporttal, a tánccal és a testápolással - és bizonyos mértékig a táplálkozással - kapcsolatban kétrehozott intézményrendszert és a mindezekkel összefüggő szellemi termékeket.

18. Testnevelés (Physical Education, Körperziehung)

A *testnevelés* az egyén (általában a felnövekvő nemzedék) egészséges testi fejlődését szolgáló célirányos, tervszerű pedagógiai ráhatás meghatározott társadalmi célok alapján.

A testnevelés elsősorban az oktatási intézmények feladata az iskola előtti időszaktól (óvodától) az egyetemig.

19. Versenysport (Performance Sport, Wettkampsport)

A *versenysport* meghatározott szabályok alapján végzett rendszeres sporttevékenység (rendszeres edzés és versenyzés), amelynek célja és lényege mások eredményeinek a túlszárnyalása, a teljesítmények összehasonlítása. Ennek előfeltétele a felszerelések és a létesítmények szabványosítása, valamint az objektív és pontos mérési (összehasonlítási) módszerek alkalmazása.

A versenysport lényegének megfelelően a sportoló minősítésének kritériuma a teljesítmény (a sporteredmény). A teljesítmények szempontjából a versenysport legeredményesebb szintje az élsport. Alsó szintje pedig összemosódik a kedvtelésből és a kikapcsolódási szándékkal végzett szabadidősporttal, rekreációs sporttal.

BESZÁMOLÓK

Földesiné Szabó Gyöngyi

A Nemzetközi Sportszociológiai Társaság XII. Szemináriuma

(Tallin, 1991. június 26-29.)

Tudományterületünk interdiszciplináris jellegéből adódóan a sportszociológusoknak a nemzetközi tudományos életben három fórumon kell bizonyítaniuk: négyévenként a szociológusok világkongresszusain, ugyancsak négyévenként a sporttudósok legfontosabb találkozóin, az olimpiai tudományos kongresszusokon és kétévenként szűkebb szakmai körben, "saját" nemzetközi szervezetük, a Nemzetközi Sportszociológiai Társaság (ICSS) szemináriumain.

A harmadik évtizede önállóan működő ICSS 1991-ben Tallinban rendezte soron következő, sorrendben XII. szemináriumát, ezúttal "Sport: társadalmi változások és társadalmi folyamatok" címmel. A helyszín megválasztása előzetesen komoly vitákat váltott ki a Nemzetközi Sportszociológiai Bizottságban. Többen attól tartottak, hogy a bizonytalan politikai helyzet távol tartja a biztonságra vágyó szakembereket. Az érdeklődés felülmúlta a várakozást: három földrész közel húsz országából mintegy hatvanan érkeztek a szemináriumra. Az ICSS tevékenységében hagyományosan aktívan közreműködő nemzetek képviselői az angolok, finnek, kanadaiak, lengyelek, norvégok, amerikaiak (USA) mellett belga, olasz, osztrák, svájci, spanyol sportszociológusok is jelen voltak és fokozódott a távol-keletiek: japánok, koreaiak (Dél-Korea), kínaiak részvétele is.

A különböző országok tudósai eltérő nézőpontokból közelítették meg a sportban zajló társadalmi folyamatokat, valamint a sport és a társadalmi változások kapcsolatát, s ez nagyban hozzájárult a konferencia fő témájának sokoldalú megvitatásához.

A szeminárium munkája három altéma mentén szerveződött. Az első szekcióban, a sport és a társadalmi értékek viszonyát tárgyalták.

A második szekció a sportszervezetekben az utóbbi évtizedekben bekövetkezett változásokkal foglalkozott.

A harmadik szekcióban azt elemezték, hogyan változott a különböző sportszociológiai témák kutatásának elméleti és módszertani megközelítése az utóbbi években.

A szekcióüléseket követően a szervezők kerekasztal megbeszéléseket rendeztek az alábbi témákban:

- A sportszociológia oktatása;

- Az állam változó szerepe a sportban, hatása a sportszervezetekre és a sport gyakorlatára;

- Sport és gazdasági fejlődés.

A legnagyobb érdeklődés a sportszociológia oktatásának kérdései iránt mutatkozott. A nyugati országok oktatói számára az volt a legizgalmasabb szakmai kérdés, hogy mikor hatékonyabb az oktatás: ha a szociológiai elméletek vagy ha a sport gyakorlata oldaláról közelítjük meg az egyes problémákat. A kelet-európai, volt szocialista országok szakembereinek a napi politika és a tudomány kapcsolata jelenti a legsúlyosabb problémát. Arról a sajátos ellentmondásról számoltak be, amely szerint azokban az országokban van a legnagyobb kereslet a szociológia (és sportszociológia) iránt, ahol az elmúlt évtizedekben tűzzel-vassal irtották, tiltották a szociológiai kutatásokat. Azokban a kelet-európai országokban, ahol a szociológia nem kis nehézségek és áldozatok árán kivívta magának a létezés jogát, a szakembereknek most részben a kutatásban, s még inkább az oktatásban azzal a tévhittel kell szembenézniük - és megküzdeniük -, hogy a szociológia marxista-leninista ideológiai tantárgy. Ezt a tévhitet nemcsak azok a társadalmi, politikai körök táplálják, akik járatlanok a társadalomtudományokban, hanem azok is, akik pontosan tudják, hogy a szociológiának lényegében nincs köze a marxizmus-leninizmushoz, de éppen felkészültségük következtében azzal is tisztában vannak, hogy a szociológia nagyban hozzájárulhat a társadalmi önismerethez, s nem minden esetben igénylik, hogy a szociológia teljesítse ezt a funkcióját.

Az állam változó szerepének, valamint a sport és a gazdaság kapcsolatának megvitatása nemcsak a kelet-európai átalakulás miatt került megvitatásra a kerekasztal megbeszélésen. Az utóbbi évek gazdasági visszaesése a fejlett ipari államokban is új helyzetet teremtett a sportban. Felerősödött az a szemlélet, hogy a piacgazdaságban a sport minden területének életképes gazdasági vállalkozásként kell működnie, s ezzel párhuzamosan háttérbe kerültek a kulturális és szociálpolitikai szempontok. A kerekasztal vitában a hangsúly arra tevődött, hogy hogyan lehet a két megközelítést egyensúlyban tartani és a sportbeli társadalmi egyenlőtlenségeket, ha kell, állami beavatkozással is csökkenteni.

A szeminárium időszakában az ICSS elnökségi ülést, az IRSS (International Revue for the Sport Sociology) szerkesztő bizottsági ülést tartott.

Elfogadták a vezetőség éves beszámolóját, valamint a következő két évre szóló munkatervet. Megkezdték az 1992. évi Olimpiai Tudományos Kongresszus sportszociológiai szekciójának előkészítését és megállapodtak abban, hogy a következő ICSS szeminárium 1993-ban, Bécsben kerül megrendezésre.

Göltl Béláné

A IV. Aerobic világtalálkozó

(IV. Fitness Week. Bormio, 1991. augusztus 24. - szeptember 1.)

A 4. Fitness Világtalálkozó rendezője az A. I. G. A. (Associazione Italiana Gimnastica Aerobica) az Olasz Aerobic és Gimnasztikai Szövetség volt, akik igen jó kapcsolatban állnak a világ legjobb versenyzőivel, mert országukban az aerobic a legnépszerűbb sportágak közé tartozik. Nemzetközi hírű edzőik, bíróik és versenyzőik vannak ebben a nagyon fiatal és még alakulófélben lévő sportágban.

A konferencia célja az volt, hogy a legjobb aerobic tornászok, akik többnyire még aktív versenyzők, vagy éppen most fejezték be a versenyzői pályafutásokat továbbadják tudásukat és ezáltal híveket szerezzenek ennek az érdekes sportágnak.

20 magasan képzett tanárt hívtak meg a világ 5 kontinenséről.

Három témakörben folyt az oktatás;

1. Az aerobic, mint sportág elméleti alapjai.
2. Bíróképzés.
3. Az aerobic sportághoz szükséges elméleti és gyakorlati ismeretek.

A foglalkozás végén kérdéseket lehetett feltenni a témakörrel kapcsolatban.

Az előadások és bemutatók jó tanácsokat adtak azoknak, akik rekreációs céllal akarják használni az aerobicot és azoknak is akik versenyzőkkel foglalkoznak.

Például:

1. Technikai felkészítés a versenyekre.
2. Koreográfiai felkészítés a versenyekre.
3. Felkészítés az előadásmódra.
4. A versenyzők helyes táplálkozása.
5. Az egyéniségnek megfelelő mozgás kiválasztása.
6. A bajnokkáválás folyamata.
7. A zene kiválasztása.
8. A 8 ütemű kombináció elkészítési módjai.

9. A push ups és sit-ups (mellső fekvőtámaszban karhajlítások és -nyújtások és a hasizom-gyakorlatok) előkészítése és oktatása.
10. A jumping packs és a high kicks (szökdelés terpesztett és zárt lábbal, valamint a magas láblendítés, kis rúgással) gyakorlatok előkészítése és oktatása.

Órákon lehetett részt venni a következő témakörökben:

1. Stretching.
2. Gym-step gimnasztikai lépcső, mint új tornaszer használata.
3. Lépéskombinációk.
4. Body building (Testépítés).
5. Funk - lépés és szökdelés kombinációk funki stilusban.
6. Aquatica - aerobic gyakorlatok vízben.
7. Angol funk - lépés és szökdelés kombinációk funki stílusban.
8. Brazil funk.
9. Koreográfia - ritmus és mozdulatok.
10. High-low coreography - lépés és szökdelés koreográfiák.
11. Gyaloglás szabadtéren.
12. Jazz koreográfia.
13. Aerobic gyerekek számára.
14. Dynaband - speciális aerobic gumiszalag gyakorlatok.
15. Weighted workout - aerobic súlyzó gyakorlatok.
16. Csapat aerobic.
17. Absolutely A.B.S. - hasizomgyakorlatok.
18. P N F és Massage - P N F nyújtás és masszírozás.
19. Floorwork - a talajon végezhető aerobic gyakorlatok.
20. Safe aerobic - azok a kiválasztott aerobic gyakorlatok amelyek nem okoznak sérülést.
21. Ethnik - különböző tánclépéseinek felhasználása /pl. spanyol, brazil, ír stb./.
22. Aerobic bajnokok bemutatója.
23. Aerobic terhes nők számára.

Workshop for National Competition Judges.

Bírói tanfolyam az olasz bírók számára.

1. A kötelező elemek elbírálása.
2. A speciális elemek elbírálása.
3. A technikai bíró feladata.
4. Az előadásmód bíró feladata.

Szerencsére ezen a tanfolyamon is részt tudtam venni, ahol a videón látott gyakorlatokat elemezve történt a pontozás az előre gyártott pontozólapokon.

A tanfolyamon oktató nevesebb tanárok:

Adami Mimi Rodriquez - az olasz szövetség elnöke, nemzetközi bíró.
Aranka Alexandere - brazil bajnok, a dél-amerikai tánclépések professzora.
Aranjo, Lais - a New York-i Joffrei balett volt táncosa. A brazil csapat edzője és koreográfusa, nemzetközi bíró.
Ban, Debbie - az amerikai aerobic szövetség vezető tanácsadója.
Brown, Cardan - tánctanár és az angol fitness mozgalom vezető egyénisége.

Fernandez, Mauricio - volt brazil karate bajnok. Nemzetközi bíró.
Flanningan, Mark - V B 2. helyezett egyéni versenyen 1990-ben. I.C.A.O. verseny győztese , 1991-ben egyéni bajnok.
Kooperman, Sara - (USA, Chicago) - 20 éves jazz tánc tapasztalattal a koreográfia készítésére specializálódott tanár.
Rees, Mark - (USA, Dallas) az 1991-es Suzuki Világkupa verseny 3. helyezettje párosban. 1990. Nemzetközi Team Aerobic verseny 1. helyezettje a párosban.
Richardson, Donna (USA, Washington) 1989. Aerobic Challange verseny 1. helyezettje párosban. 1991-es Nemzetközi Amerika verseny 4. helyezettje. Koreográfia készítésére specializálódott tanár.
Sharkey, John -(Írország, Dublin) igazgatója és vezetőtanára a dublini Fitness Intézetnek. Nemzetközi bíró.
Shelton, Linda (USA, Los Angeles) az Amerikai Aerobic Szövetség technikai igazgatója. A lépésvariációk edzője. Nemzetközi bíró.

Mindegyik világhírű tanárról megjelent a tájékoztatóban, hogy mivel szeret foglalkozni, mi a specialitása és milyen jellegű előadásokat fog tartani.

A résztvevők szabadon mehettek bármelyik oktató órájára, mert egyik tanár jobban dolgozott mint a másik. Mindenhol telt házzal lehetett számolni, így nem okozott problémát a résztvevők szabad választása.

A 160 résztvevő nagyrésze olasz volt, kisebb része az európai országokból jött a találkozóra, a volt szocialista országokból csak a bolgárok és a magyarok kezdtek el ezzel a sportággal foglalkozni.

Az órákról a látottak sorrendjébe szeretnék néhány gondolatot rögzíteni.

Először *Mimi Adami* tánclépésekkel fűszerezett óráján vettem részt, amely fergeteges rock and roll zenére készült. A bemelegítés után az aerobicra jellemző low-impact és high-impact gyakorlatokat alkalmazott. Low-impactnak nevezik a járásokkal végzett gyakorlatokat, például: járások minden irányba; sasszék minden irányba; keresztlépések; alacsony labdarúgások; fordulatok.

High-impactnak nevezik a szökdelő gyakorlatokat például:

- lunge (ugrás támadóállásba, és ezek sorozata),
- high kick,
- szökdelő sasszék,
- indián szökdelésszerű kis felugrások,
- jumping-jack.

Az óra ennek a két technikának az ügyes keveréséből állt temperamentumos előadásmóddal kiegészítve. A tanárok mindig a legújabb aerobic kosztümöket viselték, így is fokozva a hatást. Jelen esetben a félvér, olasz tanárnő pasztell színű csipke szoknyát és csipke, térdig érő feszes nadrágot hordott.

Minden aerobic óra befejező része a cool down gyakorlatsor, amely stretching és levezető gyakorlatokat tartalmaz, lassú megnyugtató zenére.

Linda Shelton fitness weight training órája

Egy kézre és lábra húzható aerobic súlyzóval zajlott. Ez a súlyzó ruganyos nehéz szivacsból készült a bevonata színes frottir, amellyel úszni is lehet.

Mosható, nagyon kellemes látvány, 0,5; 1; és 1,5 font súlyban készítik. (1 font = 45,36 dkg)

Az előadó megtanította, hogy hogyan kell a mozdulatokat izolálni egy izomcsoportba, anatómiailag az izomnak megfelelő mozgást létrehozni, nem nagyobb és nem kisebb mozdulattal, mint ami szükséges arra vigyázva, hogy az ízületeket ne feszítsük túl.

Mindez a body building látványos pózaihoz hasonlított. Az edzést kisebb súllyal kell kezdeni a nagyobb felé növelve és az ismétlésszámot csökkenteni, ezt nevezik piramis technikának. A technikai tréningek mindig mentális és pszichés edzéssel együtt alkalmazzák ez azt jelenti, hogy gondolatban arra az izomcsoportra összpontosítanak és azt akarják, hogy feszüljön vagy ellazuljon, így nagyobb hatás érhető el. Fokozható a hatásosság a bemelegítéssel és a megfelelő hatásosság a bemelegítéssel és a megfelelő hőmérsékletű nyugodt környezettel is, amely a koncentrálást segíti elő.

Linda Shelton felhívta arra a figyelmet, hogy a lábikra izomzatának és az Achilles-ínnak a vérkeringése nem olyan erős, ezért sérülékenyebb a többi izomzatnál és az ínnél kivédhető ez az órán többször alkalmazott lábikra-stretchinggel.

Az óra egyszerű és esztétikus gyakorlatokból állt, statikus pózokkal kezdődött és kisebb mozgásokba ment át, főleg a biceps, triceps, gastrocnemius, comb biceps és a quardriceps femoris erősítésére szolgált.

English funk - Carolin Brown

Kiváló órát láttunk az angol Carolin Browntól, megállapíthattuk, hogy a verseny aerobic összekötő lépéseitől sem idegen a jazz balett és a tánc által használt apró vállkörzések, csípőkörzések és csípő előre, hátra mozgatások, lábrúgások, fejmozgások, sőt előadásmódja az afrotáncokra emlékeztetett vállrázásokkal és lándzsadobó mozdulatokkal színezve. Stílusában fellelhető a dinamikai sokszínűség a tánclépéseket gyakran fejezi be statikus helyzetekben, azokat néhány másodpercig kitartva. Nagyon tehetséges világszerte ismert tanár órája jól felépített és követhető volt.

Inventive arms-Seaman

Honfitársa az angol Seaman a gyakorlás és a gyakorlatok alatti karmunka jelentőségét hangsúlyozta. A karmunkát statikus és dinamikus módon alkalmazta. Ajánlotta, hogy a kar állandóan mozogjon a lépések alatt vagy szimetrikus, vagy asszimetrikus formában, ami kiváló testérzékelést és mozgáskoordinációt igényel, ezzel közelebb kerül a tánchoz az aerobic gyakorlat. 27 lehetséges irányba mozgatást mutatott be, felhasználta a testhez való közelítést, távolítást, karcsavarást, hajlítást, nyújtást, mint variációs lehetőséget és a kar sebességének változtatásával is nehezítette a gyakorlatokat. Elméletben ez, mind jól hangzik, de a gyakorlatban követhetetlennek bizonyult egy órán belül, talán, ha hosszabb idő áll rendelkezésre megoldható a feladat. Mindenesetre az elképzelés élénkíti a tanár fantáziáját.

Stretching and relaxing: Aranjo

Aranjo a brazil válogatott fiatal edzőnője bemutató órát tartott az általa leghatásosabbnak minősített nyújtási formákról.

Abban mindenki véleménye megegyezik, hogy az utánmozgásokkal történő nyújtást nem használják, a mikrosérülések miatt.

Mivel a stretch reflex (az izom összehúzódása) a túlnyújtás kivédésére fellép, ha a gyakorlatokat erőteljes utánmozgásokkal végezzük.

Aranjo személy szerint a PNF nyújtási formát sem szereti, mások számára és más versenyzői számára jónak tartja, de az ő által kialakított módszer a mentális nyújtás, ami három fokozatban történik 3x5"-ig és mindig kilégzéssel és ellazulással van összekötve, a feszülő izom lehetőség szerinti teljes ellazulásával. Így mindig egy fokozattal előbbre jut a versenyzőivel. A legjobbak naponta 1 órás lazító edzésen vesznek részt, bemelegítés után lehetőleg a délutáni vagy esti órákban az edzés után, ez sötét vagy félhomályos helységben becsukott szemmel történik, megnyugtató lassú zenére. A brazil versenyzőket nézve a képmagnón el kell ismernünk ennek a módszernek a hatékonyságát, bár kérdezősködésemre elárulta, hogy a profiknál keményebb módszereket is alkalmaznak és ez legtöbbször a társ külső segítsége a nyújtáshoz.

Stretch-Rees

Az amerikai bajnoknak más volt a véleménye a nyújtásról, ő a PNF nyújtás híve.

A korábbi véleményekhez képest az változott, hogy 10"-ig javasolják az izmok előfeszítését és 10"-ig az izmok nyújtását végig haladva a főbb izomcsoportokon. Nyújtás közben javasolja, hogy a testrészek egyenes vonalakat képezzenek (pl. terpeszülés, törzshajlítás előre, a hát ne puposodjon fel). Rees nyújtásórája a balettgyakorlatokhoz hasonlított, minden tanár az előképzettsége alapján oldotta meg a feladatát, látszott rajta, hogy balett alapképzésben volt része. Tőle hallottam egy előadást az aerobic versenyről ss felkészülésről.

Kétfajta világverseny létezik jelenleg a Reebock, illetve az AIF által rendezett versenyek. Egyenlőre a szabályok a két versenyen még kissé különböznek egymástól. Az aerobic versenyzők 15-20 órát edzenek hetente. Úszással és súlyzós tréninggel egészítik ki a felkészüléseket, ez főleg esztétikai okokból történik, hogy izmaik jól nézzenek ki a versenyen.

Koreográfiai edzéseiken a gyakorlatokat készítik el, vagy gyakorolják zenére; többször visszanézik a mozgásukat videoról, hogy segítsék a sajátmagukról kialakított képet összhangba hozni a valósággal.

Szerinte az optimális zene 160 ütés/perc sebességű. Ajánlja, a fülbemászó és divatos számokat, de a monotónia kerülendő.

A megjelenésben törekedni kell az egyszerű, de jó színekben pompázó, egyéniségekhez illő kosztümre, magasszárú cipőt és harisnyanadrágot kell hordani (a hosszúsága választható). A tornaruha úgy végződjön, hogy hosszú lábat mutasson, a frizura a fejre simuljon, mert a nagy fej rontja az összhatást. A kötelező elemeket szigorúan az előírásoknak megfelelően lehet csak végrehajtani. A sit-up gyakorlatnál a kéz csak a fej felett lehet, ez a nehezebb végrehajtási forma a hasizom erősítése szempontjából.

A push-up gyakorlatnál 90^0-ig kell a könyököt hajlítani és amikor nyújtja a kezét a versenyző nem feszítheti túl a könyökét. A kötelező jumping jack-kel balra, jobbra nem lehet forogni, de körbe lehet.

A nemzetközi bírói tanfolyamon is a kötelező elemek sajátos aerobicra jellemző technikájára hívták fel a figyelmet a nemzetközi élvonal bírói. A kötelező hasizomgyakorlatoknál derékig lehet felemelkedni, a keresztcsont a talajon marad, tekintet a mennyezeten, a törzs meghosszabítása a nyak. Egy arasz távolság legyen a két térd között és a lélegzetvétel folyamatos legyen, szigorúan tilos visszatartani a lélegzetet. Előfordulhat, hogy a fejbiccentő izom megrándul a sok hasizomerősítő gyakorlattól akkor a kéz tarkóra tartásával végeztessük a gyakorlatokat, így a fejet megtámasztjuk.

A kötelező lunges gyakorlatnál, mind a négynél egyforma kartartást lehet csak alkalmazni.

A kötelező high-kick gyakorlat különbözik a tornában vagy az RSG-ben végrehajtott láblendítésektől, mert egyenes háttal, tartott gerincoszloppal lehet csak végrehajtani, a test elé kell lendíteni a lábat, nem kell kifelé fordítani, és minden ugrás pliéből indul. A leérkezésnél puhán gördül végig a versenyző a talpon.

Az aerobic szakemberek fontosnak tartják, hogy kialakított technikáikat a versenyzők pontosan hajtsák végre, és így kialakuljon egy, csak az aerobicra jellemző mozgás, amely megkülönbözteti más hasonló mozgásanyagot felhasználó sportágaktól. Ezeket az elképzeléseket nemcsak elméletben hallottam, hanem órák is épültek egy-egy kötelező elemre, például a hasizom gyakorlat technikája vagy a magas lábrúgás edzése és technikai végrehajtása.

Az aerobichoz három speciális szer, illetve kéziszer kapcsolódik:

1. Gym step. (Ben angol bajnok órája.)

Ez egy 30 cm magasságú műanyag lépcső melynek a magassága négyféleképpen állítható. A teteje 71x35, 5x10 cm. Súlya 4,5 kg. Egy órán keresztül táncos lépésformákat végeztünk a lépcsőre fel- és lelépve, minden irányt és lehetőséget kihasználva, karmunkával színesítve a programot.

A lábikra, a comb és a farizmok erősítésére szolgáló segédeszköz, egyszerű és remek hatásfokú tornaszer.

2. Dynaband - gumiszalag gyakorlatok (Mimi Adami)

(90 cm hosszú 20 cm széles gumiszalag). A rózsaszínt a legkönnyebb használni, a zöld közepesen nyúlékony, a lila színű pedig erős ellenállást tanusít a húzásnál.

Minden izmot táncos formában jól lehet erősíteni vele, előnye a gumikötéllel szemben, hogy összeköthető és a lábra tehető, kiválóan lehet vele a combközelítő és- távolító izmait edzeni lábterpesztéssel és zárással. A hátra téve nem gördül a háton, mint a gumikötél, hanem kifeszül. A kézre csavarva hosszúsága változtatható. Élvezetes és esztétikus kéziszer.

3. Kézre és lábra húzható súlyzógyakorlatok (Fernandez)

Szines frottirral borított tömör gumikarika, amely a lábra és kézre húzható.

Minden high-impact és low-impact gyakorlat végezhető vele hatásfoknöveléssel, nem akadályozza a talajon végrehajtható gyakorlatokat sem, mert puha és fogni sem kell. Kombinálható a dynaband gyakorlatokkal is.

Minden aerobic órán a tanárok nagy súlyt fordítottak a lábikra, az iliopsoas és a gluteus izmok stretching gyakorlataira, mert a szökdeléseknél, hasizomgyakorlatoknál a legjobban igénybevett részeknek tartják ezeket az izmokat.

Hazánkban még az első aerobic verseny előtt állunk, bár már egy éve foglalkozom a Testnevelési Egyetem hallgatóinak felkészítésével, még nem sikerült őket megmérettetni. A versenyzéshez nincs szükség különleges alkatra, mindenki számára elérhető sportág, ha a szorgalma megfelelő. Elsősorban keringési állóképességet, izomerőt, ízületi lazaságot és az izom nyújthatóságát kell fejleszteni hozzá. Ezek közül az első kettő még felnőtt korban is igen jól fejleszthető.

Nagy fantáziát látok abban, hogy ezt a sportágat az általános és középiskolákban is elterjesszük, mert alapvető testi képességekre épül, a tánclépések alkalmazása és a modern, fülbemászó zene használata, sok fiatal kedvenc sportágává teheti.

Lénárt Ágota - Kudar Katalin

A VII. Európai Sportpszichológiai Kongresszus

(Köln, 1991. szeptember 10-15.)

1991. szeptember 10-15. között rendezték meg Kölnben a VIII. Európai Sportpszichológiai Kongresszust Mozgás és Sport, illetve Pszichológiai alapok és hatások kettős címmel.

A kongresszust a Kölni Testnevelési Főiskola adott helyet, mely a város északnyugati részén terül el a Sportstadion melletti nagy kiterjedésű parkosított területen. A 6000 diákot fogadó intézmény 11 emeletes jól felszerelt központi épületében 12 intézet működik; Biokémiai, Keringéskutatási és Sportorvosi, Biomechanikai, Kísérleti morfológiai, Rehabilitációs, Pedagógiai, Edzéselméleti, Iskolai sportdidaktikai, Csapatsportok, Atlétika, Torna, Uszó, Vízi, Téli és küzdősportok, valamint utoljára, de nem utolsó sorban a Pszichológiai Intézet.

(A magyar delegációnak a kongresszus helyszínéhez igen közel eső Edzők Akadémiája adott otthont, kényelmes hotel elhelyezésű 2 ágyas szobákban.)

A kongresszus szervezését és lebonyolítását 2 bizottság, egy 6 tagú helyi szervező és egy 7 tagú tudományos bizottság végezte, melynek tagjai különböző német városok kutatóhelyeiről érkeztek. A szervezőbizottság vezetője Prof. Dr. Jürgen R. Nitsch, aki már 21 éve a kölni Pszichológiai Intézet vezetője. Kutatási területei a cselekvéselmélet, a motiváció és a stressz.

Köln másodízben adott otthont a rendezvényeknek. Az Európai Sportpszichológiai Társaság (FEPSAC) kongresszusait kezdetben évenként (Várna, 1968, Vittel, 1969), majd 3 év múlva (Köln, 1972), ezt követően 4 évenként (Edinburg, 1975, Várna, 1979, Magglingen, 1983 és Bad Blankenburg, 1987) rendezték meg.

E kongresszus fő célkitűzései között szerepelt az, hogy az európai és a világ minden tájáról érkező sportpszichológusok számára a nemzetközi kutatási eredmények és tapasztalatcsere érdekében fontos fórumot biztosítson. Az alapkutatások mellett súlyponti témaként szerepeltek a Teljesítmény, Iskolai, Egészség és Rehabilitációs Sport szakterületek is. Fontosnak tartották továbbá, hogy más diszciplinák sporttudósai, képviselői, valamint a hallgatók, sportvezetők és más sportszakemberek is lehetőséget kapjanak arra, hogy első kézből tájékozódjanak az új sportpszichológiai eredményekről és módszerekről, ezáltal tágabb képet kapjanak arról, hogy a sportpszichológia milyen segítséget tud adni a sportteljesítmény és életminőség javításához.

Ezzel a sportban új távlatok és lehetőségek nyílhatnak a közös munka intenzívebbé és hatékonyabbá válásához.

Az 1968-ban alapított FEPSAC kongresszusi hagyományok továbbvitelét úgyszintén fontosnak tartották, melyhez Köln nagyszerű helyszínt kínált a maga 2000 éves történelmével, modern kulturális és gazdasági hátterével. E kitűnő szervezet nagyon kellemes hangulatú kongresszus monstre jellegének ellenére is a fenti célkitűzéseknek eleget tett.

A szervezők nagy súlyt helyeztek a médiák bevonására is. Több mint 50 újságíró rádiós és televíziós szakember közvetítette az eseményeket.

A kongresszus fő témái a következők voltak: sportmotiváció, mozgástanulás, pszichológiai tréningmódszerek, az egészségmegőrző sportolás, mozgás- és sportterápiák. Az előadások elméleti modellekre, módszertani megközelítésekre és empirikus tapasztalatokra épültek.

Egy kb. 300 főt befogadó nagy, illetve két kisebb előadóteremben, délelőttönként fő előadások és szimpóziumok folytak, délutánonként pedig átlagosan 8 munkacsoportban - angol és német nyelven - tartottak előadást. Minden kongresszusi nap plenáris üléssel kezdődött, melyben az öt fő témakör, illetve terület egy szakembere tartott előadást a tudományterület helyzetére vonatkozóan: ezt megbeszélések követték.

A megnyitó prof. Nitsch köszöntőjével kezdődött, majd ezt követően a főiskola rektora prof. Mester, mint vendéglátó üdvözölte a résztvevőket.

A kongresszus első napja Paul Kunath a FEPSAC leköszönő elnökének előadásával kezdődött, melynek témája a sportban részt vevők egészsége, jó közérzete, teljesítménye (mint a sportpszichológia területei) volt.

A fő előadások előadói témái a következők voltak.

Tamara K. Scanlan (USA): A sport iránti elkötelezettség összetevői. A szerző közel 2000-es mintán 10-18 éves fiúk-lányok mintáján vizsgálta a sport iránti elkötelezettség motivációs összetevőit. Az UCLA Sportpszichológiai Laboratóriumában a fenti téma vizsgálatára kialakítottak egy strukturális és dinamikus faktorokból álló modellt. Ennek tesztje és mérési eljárása etnikai és faji eltéréseket vett elemzés alá.

Machacová és Machac (Csehszlovákia): Pszichoreguláció és teljesítmény a sportban. A cseh szerzőpáros elemezte a csúcsteljesítményhez szükséges optimális pszichés és pszichofiziológiai állapotot és az általuk használt pszichoregulációs módszereket mutatta be.

Andrew Steptoe (Anglia): Állóképességi edzés stressz és egészség. A londoni egyetem St. George Kórház Pszichológiai Osztályának vezetője számos cikk, könyv, és monográfia szerzője tartott nagysikerű előadást egy számunkra is közel álló területről. A mentális terhelésre fellépő kardiovasculáris válaszreakció és az állóképességi edzések pszichológiai pszichofiziológiai vonatkozásait mutatta be és elemezte.

Marit Sorensen (Norvégia): Mozgás- és sportterápia felhasználási lehetőségek és határok. Az előadás többek között foglalkozott a sportmotiváció és a mozgás, a profi sportolók minősítésének fontossága, a munka és a kutatás inter- és multidiszciplináris problémáival.

Jürgen R. Nitsch (Németország): A motoros viselkedés szerveződése; egy cselekvéselméleti perspektíva. A professzor saját átfogó koncepcióját ismertette, amely leginkább egy akció-teoretikus perspektívából származtatható. Az emberi motoros viselkedés meghatározottan szerveződik kölcsönös függésben a személy, a környezet és a feladat vonatkozásában. Magában foglalva fizikai, pszichológiai, fiziológiai és szociális faktorokat.

Szimpóziumok:

Minden egyes szimpózium két-három eredeti, újszerű előadást mutatott be sportmotiváció az egészség és a sport, a mozgás- és sportterápia, motoros tanulás, a pszichológiai tréningek témaköreiben. Ezek kedvező alkalmat biztosítottak az intenzív beszélgetésekhez. A 30 perces előadásokat 60 perces viták követték. Nagysikerű előadást tartott többek között Henning Allmer, a teljesítménymotiváció témakörének nemzetközi szaktekintélye a győzniakarásról, melyben a győzniakarást egy döntési folyamat zárásaként értelmezi, amely egyben indítja a cselekvést, folyamatában jelen van és annak realizálását teszi lehetővé.

A sportjátékok különböző hatásai szemben az állóképességi edzéseknek a pszichés jó közérzetre gyakorolt hatásával Andrea Abele és Walter Brehm (Németország) tartottak előadást. Vizsgálataik a kedélyállapotra vonatkoztak, melyeket tenisz, röplabda, labdarúgó és kézilabda csapatoknál végeztek.

A motorikus tanulás szimpóziumán ausztrál, német és amerikai kutatók képviseltették magukat: Glencross, Zimmer, Magil, és Singer. Előadásukban a mozgástanulás új elméletei tükröződtek.

A mozgás a sportterápia témakörében címmel Volkamer a mozgásterápia új lehetőségeit vizsgálta, saját magunk észlelésének kognitív újrastruktúrálását.

Fórum:

A sportpszichológia kiváló szakemberei és a sport, illetve más területek reprezentatív képviselői kaptak lehetőséget arra, hogy megvitassák az alkalmazott sportpszichológia központi kérdéseit, kivezető útjait. Témái a Sport és az egészség, a Sport és a versenysport a Sportpszichológia és az élsport voltak.

Több munkacsoport foglalkozott részletesebben az akarat és a szorongás, a különböző csoportok motivációs struktúrája, a mozgásreprezentáció, a pszichológiai tréning, a motiváció mérése, a személyiség, a hátrányos helyzetű gyermekek mozgástanulása és mozgásterápiája, a pszichofiziológiai stressz, a kognitív folyamatok a sportban, az edzés, illetve az edzők viselkedése, vezetési stílusa, helyzete témakörében.

Figyelmet fordítottak továbbá olyan területekre, mint: Az egyéni teljesítőképesség fejlesztése, Etika és fair-play a sportban, Pszichomotoros koordináció, a sportaktivitás differenciális aspektusai, és a pszichológiai beavatkozások különböző aspektusai a sportban.

Külön munkacsoport foglalkozott a sportpszichológia fejlődésével és a sporttudományokkal. Ebben a munkacsoportban Nádori László tartott előadást: A sporttudomány struktúrája és funkciója a magyar demokratikus sportban címmel. A magyar delegáció további négy tagja négy előadással a munkacsoportban és további két előadással a Research Market (poszterszekció)-en képviseltette magát. Kudar Katalin-Petrekanits Máté: Serdülő röplabda válogatott ergopszitriai vizsgálata, Lénárt Ágota: Pszichés mutatók változása

válogatott sportlövők komplex lélektani felkészítése során, Nagykáldi Csaba: Birkózók taktikájának pszichológiai jellemzői, Süle Ferenc: Sportolók komplex pszichoterápiás felkészítése a csúcsteljesítményre.

Research Market

A poszter szekció három napon keresztül naponta több mint 20 új témával jelentkező kutatási anyagot mutatott be. Az első napon a vezérfonalat a pszichológiai tréning képviselte.

Ízelítő a poszterek széles körű kínálatából: a pszichológiai tréning és a professzionális futball; akarati szabályozás a teniszben; mentális tréning az iskolai sportban; különböző sportágspecifikus felkészítő és fejlesztő eljárások; Combitest 2 a sportpszichológiai diagnosztikában.

Az első napon került bemutatásra Lénárt Ágota lézeres lőszimulátoros rendszerrel végzett kísérlete. A finn NOPTEL cég ST-1000 PC rendszer által lehetővé vált mikromozgások elemzése széleskörű érdeklődést váltott ki.

A Research Market második napi témája a motoros tanulás volt. Ennek keretében olyan anyagokkal találkozhattunk, mint például taktikai döntések és megjelenési formáinak elemzése csapatjátékokban, a neuropszichológiai lateralizáció és a sportteljesítmény közötti összefüggés, a Wingate motorikus motivációs teszt (WMMT), struktúrális és pszichometrikus tulajdonságok. A bemutató érdekes színfoltja volt a fordított kerékpár, amely a két automatizált mozgás (hajtás és kormányzás) kivitelezésének és a megtanult mozgással ellentétes jellegű újratanulásának problémáját mutatta be és lehetőséget adott gyakorlati kipróbálására. A bemutatón szerepelt néhány számítógéppel összekötött szimulációs rendszer, amely a mozgás kivitelezését és annak minőségi elemzését közvetlenül visszajelezte.

A kölni munkacsoport tagjai síugrók elrugaszkodási folyamatát elemezték például pszichológiai és biomechanikai szempontból. Érdekes filmet láthattunk a jóga és az önismeret kapcsolatáról.

A harmadik nap központi témája a sport és egészség és a stressz a sportban volt. Több előadás foglalkozott a testkép, az énkép, az énnel való elégedettség, az önbizalom, valamint a fizikai aktivitás és a sportteljesítmény közötti kapcsolattal. Kudar Katalin és Petrakanits Máté posztere a neuroticizmus és szorongás kapcsolatát vizsgálta vita maxima terhelés során, alacsony és magas neuroticitású élsportolóknál. A vizsgálat szerint a neuroticitás és a szorongás mértéke sajátosan tükröződik bizonyos fiziológiai paraméterekkel való kapcsolatban, az aerob kapacitás szintjén, a terhelhetőséget vizsgáló provokált fizikai stresszhelyzetekben, azaz vita maxima terhelés során. A neuroticitás és a szorongás eltérő funkcionális különbsége: a maximális ventilláció (VE_{max}) a maximális légzésszám (Fr_{max}), az O_2 frakció (FO_2), az oxigénpulzus (O_2P) és a testhőmérséklet (T^0C) vonatkozásában volt kimutatható parciális korrelációval a magas neuroticitású csoportban.

Az e napi rendezvény nagy visszhangot váltott ki és lehetővé tette az eredmények alkalmazásának széles körű megvitatását. Bizton állíthatjuk, hogy a kongresszus legsikeresebb és egyben leglátogatottabb rendezvénye volt a poszterszekció. Kötetlen hangvétele és nagy informatikai értéke jelentős előnyt biztosított a hagyományos kongresszusi formákkal szemben.

A kongresszus teljes ideje alatt a földszinti folyosón műszertechnikai bemutatót, köztük a Zak GmbH, a C. J. Hogrefe Apparatezentrum Göttingen

kínálatát, valamint a pszichológiai vizsgálatokhoz ajánlott részletes hardwer és szoftver programok kínálata fogadta a kongresszus résztvevőit.

A kongresszus régi hagyományainak megfelelően magában foglalta a FEPSAC tisztújító közgyülést. Ennek során a leköszönő Paul Kunath elnök helyébe az angol Stuart Biddle-t választották. A FEPSAC alelnöke Prof. dr. Nádori László lett. Az elnökség tagjainak számát közel 1/3-ával csökkentették.

A színvonalas kongresszus megszervezését 14 szponzor segítette, köztük például a Toyota, az OCE, Gatorade és a Saturn. Közel ugyanennyi intézmény és szervezet támogatta a rendezvényt, köztük az Egészségügyi Minisztérium és Észak-Rajna Westfáliai Tudományos és Kutatási Minisztérium. A kongresszus fővédnöke az utóbb említett minisztérium Miniszterasszonya Anke Brun és a Nemzetközi Testnevelési és Sporttudományos Tanács volt.

A tudományos programok mellett vendéglátóink gondoskodtak kulturális programokról is. (A kongresszusi kirándulás tetszés szerinti 8 helyre kalauzolta a résztvevőket, Köln legszebb nevezetességeit bemutatva. A programok között szerepelt a nyitó vacsora és a záró bankett. Ez utóbbit az egyik legszebb kölni bálteremben, a Flóra Saalban tartották meg. A műsorban kitünő mozgás-színházi előadást is láthattunk.)

A német sportpszichológusokkal történt egyeztető beszélgetések során egy további lehetséges együttműködés keretei körvonalazódtak. Megvalósulási formája az intézmények közti további megállapodás függvénye, amely lehetővé teszi a szakemberek és egyetemi hallgatók cseréjét.

Barabás Anikó

A XVI. Gyermek-munkaélettani kongresszus.

(Clermont-Ferrand, 1991. szeptember 15-21.)

Az Európai Gyermek-munkaélettani Társaság minden páratlan évben, kétévenként tartja tudományos tanácskozását. Az első találkozót 1968-ban tartották s ez alkalommal határozták meg az egyik alapvető célt, azaz, hogy ezek a tanácskozások lehetőséget biztosítanak a terhelésélettan gyermekekre vonatkozó új ismereteinek cseréjére és az informális tudományos megbeszélésekre. Az 1989. évi magyarországi, emlékezetesen sikeres rendezvény után 1991-ben a franciaországi Clermont-Ferrand adott otthont, azaz az Auverne Egyetem Orvosi Fakultásának, valamint a Blaise Pascal Egyetemnek munkatársai vállalták a szervezéssel együttjáró feladatokat. A várostól mintegy hatvan kilométerre fekvő Saint-Sauves d'Auverne falu közelében lévő szabadidő központ volt a konkrét helyszín, amely a Francia Középhegység, a Massif Central szívében helyezkedik el.

Az Európai Gyermek-munkaélettani Társaság XVI. kongresszusának középponti témája a gyermekkori és serdülőkori terhelésélettani vizsgálatok módszertani kérdéseinek megvitatása volt. A 21 európai, tengerentúli (Észak- és Dél-Amerika, Ausztrália, Japán) országból több mint száz résztvevő, mintegy 40 előadásban és közel harminc poszter-bemutatóban, illetve az azt követő vitákban számolt be a kutatások legújabb eredményeiről. Témakörök szerint 12 szekciót különítettek el s a nagyobb átfogó témákat neves kutatók előadásai vezették be.

Az Európai Gyermek-munkaélettani Társaság egyik alapító tagja, a közelmúltban elhunyt német Joseph Rutenfranz professzor. A személyét és munkásságát értékelő emlékelőadást a munkaélettan atyja, a svéd Per Olof Astrand professzor tartotta. A gyermek és a serdülő:teljesítménye, a teljesítmény mérési módszerei és a nevelése címmel.

Az Energiafelszabadítási folyamatok életkorfüggése szekcióban hangzottak el a Fiatal fiúk aerob és anaerob teljesítőképességének mérése (A.Mero, Finnország), s további a pubertás előtti életkorban levő fiúk anaerob terhelése során az oxigénadósság és a vér tejsavszintjének méréséről (Mocellin és mtsai, Németország), a maximális akkumulált oxigénadósság meghatározása (Carlson, Ausztrália), valamint az életkorral és a nemi éréssel összefüggő oxigénfelvételi csúcsértékek változásának a mérésével kapcsolatos előadások (Joan Williams és Neil Armstrong, Anglia, Exeter). Ebben a szekcióban ismertette Farkas Anna a TF Orvostudományi Tanszék munkacsoportjának tagja a fiatal sportolók körében végzett antropometriai és terhelésélettani vizsgálatok eredményeit.

A gyermek- és serdülőkor terhelésélettanának módszertani kérdéseit tárgyaló szekció bevezető előadását A gyermekkori fizikai aktivitás meghatározásában bekövetkezett fejlődés címmel W. Saris (Hollandia) tartotta. Az általa (az energiafelhasználás mérésére) alkalmazott, s a napjainkban talán legelegánsabb és legpontosabb "nehézvíz technika" igen költséges volta húzza alá éppen az egyéb, közvetett mérési módszerek jelentőségét. Az EUROFIT teszt-együttes videóbemutatója (W. Mechelen, Hollandia, Amsterdam) mellett számos előadás hangzott el a különféle pálya-, elsősorban futáspróbákban mért teljesítmény értékekről, illetve a teljesítmények alapján a teljesítőképességi állapotra utaló értékelésekről, összehasonlító vizsgálatokról. Kiemelkedő és meghatározó jelentőségű volt a 20 méteres állóképességi futáspróba kifejlesztőjének, a kanadai Luc Léger professzornak a több országban mért adatokat elemző, az aerob fittségi normák kidolgozási nehézségeit taglaló előadása. Az állóképességi futáspróba első hazai, középiskolás lányok körében végzett vizsgálatának mérési eredményeiről Barabás Anikó számolt be. A fizikai fittségre irányuló némiképpen eltérő, de azonos és összehasonlításra alkalmas próba-együttesekkel végzett vizsgálatokról, a csontéletkori, csontsűrűségi, testalkati, az endokrin rendszert, a genetikai adottságokat s a különféle fizikai aktivitás hatását is figyelembe vevő vizsgálatot számos kutatócsoport végzett (Riddoch-Boreham, Észak-Írország, Blimkie és mtsai, Kanada, Beunen és mtsai, Belgium, Leuven; Kemper és mtsai, Hollandia, Amsterdam; Osterback, Finnország; Duche és Billat, Franciaország; Lima - Portugália; Gaisl, Ausztria; Matsudo és mtsai, Brazília). Mikroprocesszoros mérőrendszer hitelesítését és alkalmazhatóságának vizsgálatát ismertette V. Unnithan (Anglia, Liverpool).

Külön szekcióban hangzottak el a beteg, sérült (asztmás, krónikus ízületi gyulladásos, szívbeteg, központi idegrendszerben károsodott) gyermekek terheléses vizsgálatának, vizsgálhatóságának kérdéseit taglaló előadások. A témakör bevezető előadását S. Oseid (Norvégia) tartotta az asztmás gyermekek vizsgálatáról, terhelhetőségéről, rehabilitációjáról. A gyermekek szív és keringési rendszere, valamint a munkavégző képességének összefüggését vizsgálta egészséges és beteg gyermekeknél Driscoll (USA), Matthys (Belgium, Gent) és Reybruck (Belgium, Brüsszel). A szívbeteg gyermekek rehabilitációjának módszertani problémáiról széles körű, nemzetközi áttekintést A. Calzorali (Olaszország) adott.

Az egészségi állapot jelzőjeként ismert szív-érrendszeri rizikótényezők vizsgálatára már a gyermekkorban is érdemes figyelmet fordítani, erre angol (Armstrong, Boreham) valamint holland (Ridder, Zonderland) kutatók hívták fel a figyelmet.

A gyermek- és serdülőkorban kapott különböző mértékű, különböző sportági edzéshatás, fizikai terhelés a sportteljesítményben is megmutatkozik (atléták körében végzett speciális edzésmunka hatását vizsgálta Van den Eynde Belgium, Costa Portugália; kézilabdázókat vizsgált Ribeiro Maia Portugália míg labdarúgókat Frohberg, Dánia). A terhelés alatt a keringési változók és a bőrhőmérséklet változásának összefüggésviszonyait élénk érdeklődéssel kísért előadásban Mészáros János ismertette.

A különleges környezeti körülmények extra terhelésként jelentkeznek a sportolók terhelhetőségében, melyekre nagy figyelmet kell fordítani. Az északi országokban a nagy hideg, míg a déli országokban a nagy meleg okoz változást a terhelésélettani mutatókban (Smolander, Finnország, Oded Bar Or, Kanada). Bar-Or hívta fel a figyelmet arra, hogy magas hőmérsékleti viszonyoknál különösen a gyermekek esetében kell figyelni a káliumsó pótlására. A magaslati viszonyok is befolyásolják a fizikai állapotot, fizikai fittséget. A Bolíviában különböző magasságokon élő és különböző társadalmi helyzetű gyermekek

longitudinális, a biológiai és fizikai fejlettség meghatározására irányuló vizsgálat indult el francia-holland kooperációval. Az első eredményekről Obert (Franciaország) és B. Post (Hollandia) adott tájékoztatást.

A tanácskozás tudományos programja igen sürített volt, reggel kilenc órától este tizenkilenc óráig tartottak az előadások, poszter bemutatók. A közvetlen véleménycserére az élénk megbeszélések adtak lehetőséget. A magyar résztvevők megbecsültségét jelzi, hogy egy-egy szekcióban üléselnöki teendőket láttak el, Farkas Anna és Barabás Anikó. A gondolatébresztő, sok új ismeretet nyújtó tanácskozáson való részvételünk eredményes volt.

Az ez évi konferencián a néhány tengerentúli résztvevő jelenléte és az Európai Társaság munkájába való bekapcsolódása egyúttal azt támasztja alá, hogy az 1993. évi tanácskozás az Észak-Amerikai Gyermek-munkaélettani Társasággal közösen kerül megrendezésre, a kanadai McMaster Egyetem szervezésében.

Arday László

Az Európai Testnevelési Egyesületek II. Fóruma

(Madrid, 1991. október 25-27.)

Az Európai Testnevelési Egyesületek (EUPEA*) második fórumát rendezték meg a spanyol kollégák. Amint azt talán többen tudják, az EUPEA ez év februárjában jött létre, a belga testnevelők, elsősorban a genti testnevelési intézet és Flamand Testnevelési Egyesület kezdeményezésére. Mindkettő hátterében Willy Laporte, a genti intézet igazgatója és Eric de Buever az intézet főtitkára áll. Az ő személyük számunkra más szempontból is fontos, ők koordinálják Testnevelési Egyetemünk TEMPUS programját. A Fórum célja - ezt később részletesebben is kifejtjük -, hogy egységbe tömörítse az európai testnevelési egyesületeket, és így az egyes országokban adódó problémák megoldására egységes fellépést, nagyobb nyomatékot képes kifejteni.

A fórumot Oene Loopstra, a holland szövetség elnöke nyitotta meg. Ezt követően Sr.D. Javier Gomez Novarro, a spanyol állami sporthivatal titkára üdvözölte a jelenlévőket és jó munkát kívánt.

Achille Diegenont, belga szenátor tartott előadást A testnevelés és sport szerepe az új európai kontinens strukturájában címmel. Miután kellően érzékeltette Spanyolország és Madrid érdemeit az európai fejlődésben, a mesterségesen megalkotott határokat és demarkációs vonalat, kifejtette, hogy az európai ember ma nem tud élni földrajzi és kulturális megosztottságban. A fejlődés csak egy európai demokrácia lehet.

Az európai embereknek ugyanazok az alapvető szükségleteik, jogaik. A demokrácia ehhez új irányt ad. Marx és Engels legnagyobb tévedése az volt, hogy odaadta a hatalmat az addig ettől megvont munkásosztálynak, és a hatalomból kizárt mindenki mást - mondta A. Diegenant. Az egységes Európa csak akkor jön létre, amikor minden polgára valóban kívánja ezt.

Ahogy a demokrácia az egyetlen út a megnyugtató együttéléshez és fejlődéshez, úgy a megfelelően művelt ember a "sine qua non"-ja a folyamatos együttélésnek. Ez az egyén képzettségét és társadalmi egyetértést igényel. A képzettség és megértés nem történhet erőfeszítések nélkül, ami viszont reális célokat és segítséget tételez fel, vagyis oktatást.

Az oktatásban a pedagógus, a családdal együtt kulcsszerepet játszik. Ez különösen vonatkozik a testnevelő tanárra. Kevés tanár tud olyan hatást

** European Physical Education Associations.

gyakorolni a tanulókra, mint a testnevelő, aki az egész személyiségre hat. Ez különös felelősséget jelent. A társadalomnak ezért meg kell adni minden lehetőséget, hogy a testnevelő tanárok aktív részesei lehessenek a fiatalok és a felnőttek fejlődési folyamatának.

Az olimpiai bizottságok már megtalálták azt az együttműködési formát, amelyik meghatározó erőt jelent számukra. A testnevelési szövetségek is felfedezték ezt a lehetőséget, ez lehet az EUPEA jelentősége is. Nem jó, hogy csak a "spicc"-sport integrálódik európai szinten. Akik minden állampolgár testi nevelésével törődnek Európában, ugyancsak szót kell, hogy értsenek egymással. Az Európa Tanács ennek a területnek is hasonló figyelmet kell, hogy szenteljen, mint az olimpiai mozgalomnak. Ezt a kettőt nem kijátszva egymás ellen, hanem úgy kell működtetni, hogy felerősítsék egymást. Belgiumban a flamandok tapasztalhatták, hogy amikor Eddy Merck ötször megnyerte a "Tour de France"-t, sok fiatal belga kerékpárra pattant.

Az is igaz viszont, hogy a nemzeti sportsikerek sokszor duzzasztják az állampolgárok keblét, de közben érintetlenül hagyják a tüdejüket.

Az Európai Közösségnek (European Community) nem volt eddig sportpolitikája. Közép- és Kelet-Európa visszanyerve szabadságát, méltán követeli, hogy állampolgári jogon ne csak nézhesse, hanem űzhesse is a sportot, a testnevelést.

34 európai és két észak-amerikai állam kormánya fontos dokumentumot írt alá 1990. december 20-án Párizsban, az európai együttműködés és biztonság keretein belül. Ebben a közös gondolkodást, az együttműködést fogalmazták meg az élet minden területén. A testnevelésnek is be kell kapcsolódnia ebbe a folyamatba. Ez a szervezet sokat tehet ezért.

A Fórum második napján az EUPEA szervezetét vázolta Hansjorg Kofink, a német szövetség képiiselője, majd Dick Fisher angol ülésülnök vázolta az európai testnevelés fő problémáit.

Ezek a következők:

1. Az elemi iskolai tanítók nem megfelelő felkészültsége.
2. A testnevelő tanárokról való nem megfelelő gondoskodás.
3. A középiskolai testnevelésórák számának csökkentése.
4. A testnevelési tanterveknek a többi tantárggyal nem azonos szintű kezelése.
5. A tantervi elképzelések és az iskolai sport nem elegendő pénzügyi támogatása.
6. A testnevelési tantervek minősítése.
7. A testnevelésben való részvétel a 16. életév után.
8. A sport és gazdasági szervezések befolyása.
9. A kelet-európai országok gazdasági problémái.

Ezután Willy Laporte a genti testnevelési intézet igazgatója számolt be a Fórum rövid és hosszú távú stratégiai elképzeléseiről.

A rövid távon megoldandó kérdések:

1. Kölcsönös tájékoztatás az elméleti ismeretekről és a gyakorlati tapasztalatokról.

2. Európai összefogás a testnevelés fontosságának elismertetéséért.
3. A testnevelés egységes alapjának és céljainak kialakítása.
4. Erős, hatékony partnerek felderítése Európában.
5. A testnevelésnek mint az élet minőségét meghatározó tényezőnek a védelme.

A hosszú távon megoldandó problémák:

1. A testnevelés és a testnevelő tanár helyzetének megállapodáson alapuló megerősítése.
2. Az európai testnevelés céljainak, a nemzeti jellegzetességeken alapuló megtárgyalása.
3. A testnevelés összehangolt akcióinak megszervezése.
4. Az EUPEA rugalmas, a legkisebb bürokráciával történő működtetése.

A Fórum megtárgyalta a szaktanár-ellátottság problémáit. A luxemburgi és a holland kollégák úgy ítélték meg, hogy Európában diplomás testnevelő tanároknak kell tanítani tantárgyukat. A nemzeti sajátosságok ismeretében el kellett fogadnunk, hogy ez a követelés több országban, így Magyarországon sem időszerű.

Végül megfogalmaztuk a madridi fórum állapontjait, ajánlásait.

1. Szükséges, hogy a testnevelés, mint központi tantárgy jelenjen meg a curriculumokban. "Nincs nevelés testnevelés nélkül."

Ezért elengedhetetlen, hogy:

- a testnevelés kötelező tantárgyként szerepeljen az iskolázás időszakában;
- felfedezzék a testnevelés fontosságát a felsőoktatásban;
- biztosítsanak megfelelő óraszámot a tantárgynak, ami
- az elemi iskolában a mindennapos testnevelés,
- középiskolában legalább 3 óra hetenként;
- a testnevelést megfelelően felkészült pedagógusok tanítsák.

2. A testnevelést, mint egyetemi szinten elsajátítandó tudományt méltó jogába szükséges helyezni.
3. A nemzeti kormányokat az európai szervezetek (Európa Tanács, Közös Piac, Európai Olimpiai Bizottság) segítségével szükséges befolyásolni, egy hatékonyabb testnevelés érdekében.
4. Szükségesnek látszik egy európai testnevelési core curriculum (alaptanterv) elkészítése, amelyik helyt ad a nemzeti sajátosságoknak.
5. A testnevelő tanárok találkozásaival, továbbképző tanfolyamaival, konferenciáival segíteni kell a szakmai továbbképzést.
6. Az európai testnevelési egyesületeknek segítenie kell egymást folyamatos kapcsolattartással, információcserével.

A fórum résztvevői érdeklődéssel hallgatták meg a magyar küldött beszámolóját a testnevelés kedvező változásainak érzékelhető jeleiről:

- a Testnevelő tanárok első országos kongresszusának sikeres lebonyolításáról;

- az oktatási kormányzatnak Andrásfalvy művelődési és közoktatási miniszter által kinyilvánított álláspontjáról, a testnevelés órák kívánatos számát illetően,

- a Parlament által is elfogadott 30,5 milliárd Ft támogatásról,.amelyet öt éven belül az iskolai testnevelés és diáksport feltételeinek javítására szavaztak meg;

- az új magyar testnevelési koncepcióról, az alsó tagozatos testnevelés középpontba állításáról,

- a "mentor" rendszerről, amelyet a mindennapos testnevelés érdekében kívánunk működtetni.

Szinte kétkedve hallgatták azt az információt, hogy hazánkban egyazon főhatóság irányítja az iskolai testnevelést, diáksportot, verseny- és élsportot.

(A fórum, tekintettel zsúfolt munkaprogramjára, szinte csak az éjszakai órákban adott lehetőséget kultúrális és szórakoztató programpontokra. Így éjszakai városnézésre került sor az első munkanap befejezéseként. Kétórás múzeumlátogatásra került sor a Pradóba a második nap délutánján. A második nap befejezéseként a "Flamingóhoz" műsoros étteremben gyönyörködhettek a résztvevők az ősi spanyol népzenében és néptáncban.)

A Fórum tovább mélyítette a baráti és szakmai kapcsolatokat az európai országok testnevelési egyesületei között. Hangsúlyozta, hogy a nemzeti egyesületek ilyen eredményeket csak európai összefogással érhetnek el.



a Magyar Testnevelési Egyetem közleményei

melléklet

Budapest
1991/3

A MAGYAR TESTNEVELÉSI EGYETEM OKTATÓINAK-KUTATÓINAK PUBLIKÁCIÓI 1986-1990

Összeállította:
Szabó Lajos

Budapest, 1991

Bevezető

Az Ön kezében lévő bibliográfia a Magyar Testnevelési Egyetem oktatóinak és kutatóinak 1986 és 1990 közötti publikációit tárja fel, a teljességre törekvően. Ez a második ilyen lélegzetű munka, folytatása az 1981-1985 közötti kötetnek.

Az összeállító köszönetét fejezi ki mindazoknak a kollégáknak, akik adataikkal segítették e munka elkészítését.

Útmutató a bibliográfia használatához:

Az elsődleges rendező elv a tanszékek és egyéb szervezeti egységek szerinti bontás, mivel ez időszakban jelentős átszervezések voltak a TF-en és ezek fejezetekkel való pontos követése nagyon nehézzé tenné a kötet kezelését, ezért a szervezeti tagolás az 1990-es állapotot követi (a könnyebb kezelés érdekében vállalva bizonyos eltéréseket is).

A szervezeti egységen belül a szerzők betűrendben követik egymást, a szerzőkön belül dokumentumtípusok szerint oszlanak meg a publikációk, azon belül pedig a betűrend a rendező elv.

A bibliográfiai tételek előtt lévő kódok az alábbi dokumnetumtípusokat jelentik:

1.1 Idegen nyelvű könyv, könyvrészlet
1.2 Idegen nyelvű szakcikk
1.3 Idegen nyelvű kézirat, doktori disszertáció
1.4 Idegen nyelvű előadás
1.5 Idegen nyelvű publicisztika, ismeretterjesztés
1.6 Idegen nyelvű szerkesztés
1.7 Idegen nyelvű beszámoló, könyvismertetés
1.8 Idegen nyelvű film
2.1 Magyar nyelvű könyv, könyvrészlet
2.2 Magyar nyelvű szakcikk
2.3 Magyar nyelvű kézirat, doktori disszertáció
2.4 Magyar nyelvű előadás
2.5 Magyar nyelvű publicisztika, ismeretterjesztés
2.6 Magyar nyelvű szerkesztés
2.7 Magyar nyelvű beszámoló, könyvismertetés
2.8 Magyar nyelvű film

A dokumentumtípusok sorrendje nem jelent értékítéletet. Többszerzős dokumentumoknál minden tétel az első TF-es szerző neve alatt szerepel. Minden szerző publikációi után szerepelnek a társszerzőséget jelző tételszámok. A kötet használatát névmutató könnyíti meg. A névmutatóban csak TF-es szerzők szerepelnek.

ATLÉTIKA TANSZÉK

Bánszki Ilona

Társszerzőként lásd: 556, 567

Eckschmiedt Sándor

2.1 1. Koltai J. - Eckschmiedt S. - Kovács E.
Az atlétikai dobásokról. Bp. 1990. Hungáriasport, 196 p.

2. Eckschmiedt S.
A dobások oktatásának előkészítése, az előkészítő dobásgyakorlatok technikája és oktatása. (Kiad. az ÁISH Tudományos Tanácsa.). Bp. 1988. 145 p.

2.2 3. Eckschmiedt S.
A dobások oktatásának előkészítése. = Atlétika. 1986. 1. 4-9.

4. Eckschmiedt S.
Gondolatok az atlétikáról, az atlétika mozgásanyagának alkalmazásáról, iskolai oktatásáról, az iskolai testnevelésről, a tantervről. = A testnevelés tanítása. 1988. 4-5. 108-113.

5. Eckschmiedt S.
Gondolatok az atlétikáról, az atlétika mozgásanyagának alkalmazásáról, iskolai oktatásáról, az iskolai testnevelésről, és a tantervről. = Atlétika. 1989. 6. 10-18.

6. Eckschmiedt S. - Mecseki A. - Szabó B.
Intenzitás-táblázatok. = Atlétika. 1986. 5. 17-24., 6. 17-23.

7. Eckschmiedt S.
Az izomerő megnyilvánulási formáinak, az izomerő-fejlesztés módszereinek és edzéseszközeinek áttekintése. = Atlétika. 1988. 1. 14-19., 2. 16-18.

8. Eckschmiedt S.
Kiegészítés az intenzitás táblázatokhoz. = Atlétika. 1987. 2. 13-19., 4. 18-24.

9. Eckschmiedt S.
Körkép a TF-es hallgatókról, életkörülményeikről, véleményeikről kérdőíves vizsgálat alapján. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 115-155.

2.4 10. Eckschmiedt S.
A dobások oktatásának előkészítése. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. II. 453-464.

11. Eckschmiedt S.
Az erőhatás-változás érzékelésének néhány jellegzetessége a kalapácsvetés egy modellált részletében. = Az erőnlét mozgásbiológiai kérdései. VEAB. Veszprém. 1987. 168-181.

Társszerzőként lásd még: 45

Horváth Beáta

2.2 12. Horváth B.
Adalékok a szakközépiskolai leánytanulók fizikai képességvizsgálatához egy budapesti szakközépiskola tanulóinak vizsgálata alapján. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. 11-39.

13. Horváth B.
Adalékok a szakközépiskolás leányok testalkati és motorikus jellemzőihez. = A testnevelés tanítása. 1987. 4. 104-109.

14. Horváth B.
Serdülő "A" korcsoportos fiú rövidtávfutók és ugrók teljesítményszerkezete. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs. 1987. 125-132.

15. Horváth B.
Serdülő A vágtázók és ugrók teljesítményszerkezete. = Atlétika. 1987. 11. 1-6.

16. Horváth B.
10-11 éves atlétalányok kondicionális képességeinek fejlődése. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 2. 73-81.

2.4 17. Horváth B.
Serdülő "A" korcsoportos fiú rövidtávfutók és ugrók teljesítményszerkezete. = Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 33-34.

2.7 18. Horváth B.
Körkép az innsbrucki sportszakember-képzésről (Egy tanulmányút tapasztalatai). = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 2. 221-226.

Keresztesi Katalin

1.1 19. Keresztesi Katalin, Pótzyné - Lévai M.
A Pécsi Nevelési Központ szomatikus nevelési tevékenységrendszere. - The system of somatic education aktivities in the Education Centre of Pécs. Bp. 1986. 6 p.

1.2 20. Keresztesi K.
Biomechanical modeling using digital computers. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1990. 233-241.

21. Keresztesi K. - Habermann, M. G. - Mihály O.
Everyday Physical Training in Elementary School: A Measurement of Affective Relations of Pupils to Physical Culture and Sports. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 123-134.

22. Keresztesi K.
Experiments for the Development of Physical Education at Schools in Hungary. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 65-70.

23. Keresztesi K.
The history of javelin throwing (How did they throw in the antiquity?). = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 145-162.

24. Keresztesi K.
Self-education and Self-training. = Olympic Bulletin. 1986. 26. 13-14.

1.4 25. Keresztesi K. - Radák Zs.
Examination of the Hungarian Elite Athletes using selected biomechanical methods. = Biomechanikai Konferencia, Prága, 1990. július 2-8.

26. Keresztesi K.
The Place and Role of Somatic Education in the System of Activities of Complex Educational-cultural Institutions. = Asian Games Scientific Congress, Peking, 1990. Sept. 16-20.

2.1 27. Keresztesi K.
Kötélugrás. Bp. 1989. Magyar Diáksport Szövetség,

2.2 28. Keresztesi K. - Mihály O.
Adatok egy lakótelepi sportegyesület tagjainak életmódjáról és sport iránti érdeklődéséről. = Testnevelés- és sporttudomány 1987. 1-8.

29. Keresztesi K.
Néhány szó a sport és a közösség kapcsolatáról az iskolában. = Szakmunkásnevelés. 1986. 2. 17-21.

30. Keresztesi K.
A norvég iskolai testnevelésről. = A testnevelés tanítása. 1988. 2. 57-58.

31. Keresztesi K.
Olimpizmus a közoktatásban. = Pedagógiai Szemle. 1987. 2. 182-185.

32. Keresztesi K.
Szomatikus nevelés a változó iskolában. = Magyar Pedagógia. 1987. 2. 148-160.

33. Keresztesi K., Pótzyné
A szomatikus nevelés feladatai a szocialista nevelőiskolában. = Magyar Pedagógia. 1986. 150-162.

34. Keresztesi K.
A tanulók testkultúra és sport iránti viszonyának mérése a mindennapos testnevelés keretében. = Testnevelés- és sporttudomány. 1988. 1. 19-25.

35. Keresztesi K.
Videotechnika a sportban. = Atlétika. 1988. 3. 1-3.

36. Keresztesi K.
Vizsgálatok és kísérletek a szomatikus nevelés fejlesztésére. (Kandidátusi értekezés tézisei). Bp. 1988. 23 p.

37. Keresztesi K.
Vizsgálatok és kísérletek a szomatikus nevelés fejlesztésére. (Kandidátusi értekezés tézisei). = Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 2. 141-150.

2.3 38. Keresztesi K.
A rendszeres testmozgás, az egészséges életmód helye és szerepe a komplex intézmények tevékenységrendszerében. Kutatási zárójelentés. Bp. 1988. 277, 32 lev., (9) Mell.

39. Keresztesi K.
Vizsgálatok és kísérletek a szomatikus nevelés fejlesztésére. (Kandidátusi értekezés). Bp. 1988. 240, 35 lev. (147) Mell.

2.4 40. Keresztesi K.
Az állóképesség fejlesztésének lehetőségei egy komplex intézmény keretei között. = Az erőnlét mozgásbiológiai kérdései. VEAB. Veszprém, 1987. 44-55.

41. Keresztesi K. - Mihály O.
A fittnes mozgalom lehetőségei az iskolában és a közművelődési intézményekben. = FITT '88 Tudományos konferencia, Siófok, 1988. 212-218.

42. Keresztesi K. - Mihály O. - Petrov, A.
3-8 éves korosztály intenzív testnevelési programja az Apáczai Nevelési Központ óvodaiskolájában, = Óvodások szomatikus nevelése. Veszprém, 1988. VEAB. 68-76.

43. Keresztesi K. - Mihály O.
Lakóterületi sportegyesületi tagok életmódja és sport iránti érdeklődése. = Sok mozgással az egészségért. Veszprém, 1986. 71-79.

2.5 44. Keresztesi K.
Egészségtöredék helyett mozgást, készséget. = Magyar Nemzet. 1989. 172. (Mell.) 3.

2.7 45. Keresztesi K., Pötzyné - Eckschmiedt S.
Beszámoló az Olasz Olimpiai Bizottság sportiskolájának kutatóintézetében tett látogatásról. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 2. 179-181.

46. Keresztesi K.
Az iskolai testneveléstől az élsportig. Útijelentés az amerikai tanulmányútról (1989. július-december). = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 3. 179-188.

47. Keresztesi K.
Jelentés az ICSSPE "Sport és tömegkommunikáció" című üléséről. (Párizs, 1989. április 27-29.). = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 1. 203-205.

48. Keresztesi K. - Hámori T.
A Nemzetközi Olimpiai Akadémia 7. Pedagógiai ülésszaka. (Olümpia, 1986.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 2. 195-198.

49. Keresztesi K.
Norvégiai tanulmányút (1987. V.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 269-274.

50. Keresztesi K., Pötzyné
Önképzés és önnevelés. Beszámoló a Nemzetközi Olimpiai Akadémia 7. pedagógiai ülésszakáról. = Olimpiai Bulletin. 1986. 26. 13-14.

Társszerzőként lásd még: 58-61

Kertész Tibor

2.1 51. Kertész T.
Gátfutás oktatása. = Koltai J. - Takács L.: Az atlétika oktatása. Bp. 1990. Tankönyvkiadó, 57-85.

Kovács Etele

1.2 52. Kovács E.
Complex development of strength, velocity and technique in young javelin throwers. = New Studies in Athletics. 1987. 1. 43-46.

53. Kovács E.
Sviluppo complesso della forza, della velocitá e della tecnica nei giovani giavellottisti. = Atleticastudi. 1987. 1. 29-31.

1.4 54. Kovács E.
Training theory and methodology of the throwing events. = Coaching Course at the IAAF Regional Development Centre. Cairo. 1988 május 2-15.

2.2 55. Kovács E.
Egy korszak lezárult. = Atlétika. 1987. 5. 12-21.

2.4 56. Kovács E. - Oros F. - Vágó B.
Az alkalmassági és az atlétikai felvételi vizsgateljesítmények közötti összefüggések vizsgálata egyetemünkön. = A kutatási eredmények hasznosítása a testnevelő tanárok és szakedzők képzésének tantervi reformjában. Referáló ülés. 1989. szept. 20. Bp. 1989. MTF. 45-49.

57. Kovács E. - Oros F. - Vágó B.
Az alkalmassági és az atlétikai felvételi vizsgateljesítmények közötti összefüggések vizsgálata egyetemünkön. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. II. 643-647.

58. Kovács E. - Keresztesi K.
A korszerűsítési törekvések a testnevelő tanár - sportszakember képzés területén, különös tekintettel az atlétikára. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs. 1988. okt., 4.

59. Kovács E. - Keresztesi K.
Korszerűsítési törekvések a testnevelő tanár - sportszakember képzésben, különös tekintettel az atlétikára. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs, 1988. Bp. 1989. ÁISH TSTT. 66-70.

60. Kovács E. - Keresztesi K. - Oros F.
A motorikus képességek vizsgálata a testnevelő tanári felvételi rendszerben. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs. 1988. okt., 4.

61. Kovács E. - Keresztesi K. - Oros F.
A motoros képességek vizsgálata a testnevelő tanári felvételi rendszerben. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs, 1988. Bp. 1989. ÁISH TSTT. 59-65.

Társszerzőként lásd még: 1, 287, 292, 326, 334

Molnár Sándor

1.2 62. Molnár S.
Interpretation of the Concept and the Categories of Endurance in Track and Field and Techniques for its Development. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 161-168.

2.1 63. Molnár S.
A futás - kocogás. = Kozmanovics E.: Sportrekreáció. Bp. 1989. Tankönyvkiadó, 66-83.

2.2 64. Molnár S. - Malomsoki J. - Bacsó I. - Posch P. - Molnár S. (ifj.)
Ifjúsági labdarúgók speciális állóképesség-fejlesztő módszereinek elemzése az anaerob küszöb alapján. = Testnevelés- és sporttudomány. 1990. 2. 51-66.

2.4 65. Ékes E. - Malomsoki J. - Csépe I. - Molnár S.
Aerob és anaerob mutatók alakulása futó atlétáknál. = MÉT 52. Vándorgyűlés. Pécs, 1987. E. 8.

66. Molnár S.
Az állóképesség és fejlesztésének módszerei az atlétikában. = Az erőnlét mozgásbiológiai kérdései. VEAB. Veszprém. 1987. 19-43.

67. Molnár S. - Malomsoki J. - Kovács S. - Martos É.
Az anaerob átmenet longitudinális vizsgálata közép-, hosszútávfutó atléták felkészítésében. = Magyar Sportorvosi Társaság nemzetközi konferenciája. Tata. 1988. okt. 28.

68. Molnár S. - Malomsoki J. - Bacsó I. - Posch P.
Ifjúsági labdarúgók speciális állóképesség-fejlesztő módszereinek elemzése az anaerob küszöb alapján. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. 616-620.

69. Ékes E. - Malomsoki J. - Nemeskéri V. - Kovács S. - Molnár S.
Utánpótláskorú atléták aerob és anaerob mutatóinak alakulása a felkészülés során. = Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 27.

70. Ékes E. - Malomsoki J. - Nemeskéri V. - Kovács S. - Molnár S.
Utánpótláskorú atléták aerob és anaerob mutatóinak alakulása a felkészülés során. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs. 1987. 276-287.

Oros Ferenc

2.2 71. Oros F.
Így edz Bakos György. = Atlétika. 1986. 4. 13-18.

72. Oros F.
Így edz Menczer Gusztáv. = Atlétika. 1986. 5. 11-16.

73. Oros F.
Küzdelem a századmásodpercekért. (Kovács Attila felkészülésének fontosabb mutatói.). = Atlétika. 1988. 6. 1-9., 7. 7-17.

74. Oros F.
Reformra vár a gátfutók edzése. = Atlétika. 1986. 4. 1-9.

75. Oros F.
Vágtázók edzése és felmérő gyakorlatai. = Atlétika. 1988. 11. 1-7.

Társszerzőként lásd még: 56-57, 60-61

Schulek Ágoston

1.4 76. Schulek Á.
Planning and Periodisation in the Fraining of the Jumpers. = Wingate Institute, 1988. sept. 12.

77. Schulek Á.
Planning of the Training Camps, and the Importance of the Controll Tests. = Wingate Institute, 1989. dec. 8.

78. Schulek Á.
The Priority of the Speed and Technics in the Training of the Jumpers. = 3rd Balcan Conference of Coaches, Arandjelovac, 1989. nov. 26.

79. Schulek Á.
Selection of the Young Athletes. = Wingate Institute, 1989. sept. 11.

2.2 80. Schulek Á.
Beszámoló az 1989-es versenyévről. = Atlétika, 1990. 8-9.

81. Schulek Á.
Edzőképzés Afrikában. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 2. 171-173.

82. Schulek Á.
1987 eredményei, 1988 feladatai. = Atlétika. 1987. 12. 17.

83. Schulek Á.
Az 1987. évi atlétikai világbajnokság tapasztalatai. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 4. 46-48.

84. Schulek Á.
Futás supra maximális sebességgel. = Atlétika. 1987. 2. 9-11.

85. Schulek Á.
A gyorsaság és technika elsődlegessége az ugrók felkészülésében. = Atlétika, 1990. 2. 10-11.

86. Schulek Á.
Visszhang... = Atlétika. 1986. 8. 19-21.

2.5 87. Schulek Á.
A magasugrás jövőjéért. = Népsport. 1987. 42. 2.

Társszerzőként lásd még: 103, 287, 292

Skoumal András

2.2 88. Skoumal A.
Így edzett Vanyek Zsuzsa. = Atlétika. 1988. 5. 15-21.

Társszerzőként lásd még: 287, 291-292, 297, 305

Szécsényi József

1.2 89. Szécsényi J.
A biomechanical examination of active and passive muscle characteristics as expressed by throw performance. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1990. 224-228.

2.1 90. Szécsényi J.
Diszkoszvetés oktatása. = Koltai J. - Takács L.: Az atlétika oktatása. Bp. 1990. Tankönyvkiadó, 263-284.

2.2 91. Szécsényi J. - Schäffer T.
A sportmozgások biomechanikai elemzésének szerepe a teljesítmény fokozásában, kialakulásának történeti előzményei. = Atlétika. 1988. 5. 1-5.

92. Szécsényi J. - Széles J.
A távolugrásnál működő fő izmok dinamikai jellemzőinek vizsgálata. = Atlétika. 1989. 3. 1-5., 4. 9-13., 5. 8-14.

93. Szécsényi J. - Széles J.
A távolugrásnál működő fő izmok jellemzőinek vizsgálata. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 3. 101-132.

94. Szécsényi J. - Bajorics Zs.
Távolugrók biomechanikai vizsgálata. = Atlétika, 1990. 6. 10-13.

Társszerzőként lásd még: 1508, 1511

Takács László

2.1 95. Takács L.
Atlétika. = Tanítói kézikönyv a testnevelés tanításához. I-IV. o. számára. 3. kiad. Bp. 1988. Tankönyvkiadó. 195-208.

96. Takács L.
A futás oktatása. = Koltai J. - Takács L.: Az atlétika oktatása. Bp. 1990. Tankönyvkiadó, 11-44.

2.2 97. Takács L.
A gyaloglás oktatása. = Atlétika, 1990. 6. 16-17.

2.3 98. Takács L.
A 14-18 évesek állóképességének vizsgálata a 12 perces futás alapján. Testnevelésdoktori értekezés. Bp. 1989. 149, (26) lev.

2.4 99. Takács L.
Az atlétikai futások oktatása indirekt módszerrel a középiskolában. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. II. 449-452.

Vágó Béla

1.2 100. Vágó B.
How to reach the basic shot put level? = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1990. 177-181.

101. Vágó B.
Suggestions How to Instruct Shot Put. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 219-228.

2.3 102. Vágó B.
Első évem mint többpróba edző. Szakedzői dolgozat. Bp. 1988. TF, 96 lev.

Társszerzőként lásd még: 56-57

Zarándi László

2.1 103. Zarándi L. - Schulek Á.
Fiatalok ugróiskolája. Bp. 1987. Sportpropaganda, 171 p.

104. Zarándi L.
Távolugrás és hármasugrás oktatása. = Koltai J. - Takács L.: Az atlétika oktatása. Bp. 1990. Tankönyvkiadó, 109-126.

2.2 105. Zarándi L.
Így edz Szalma László. = Atlétika. 1986. 1. 18-22.

BIOMECHANIKAI CSOPORT

Barabás Anikó

1.2

106. Barabás A. - Fábián Gy.
Complex investigation of successful weightlifting exercises. = Biomechanics in Sports V. (Eds: L. Tsarouchas, J. Terauds, B. A. Gowitzke, L. A. Holt) Athén, 1989. 149-157.

107. Barabás A.
Endurance fitness dependencies on socioeconomic factors of Hungarian schoolchildren. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 97-108.

108. Barabás A.
Environmental impacts on girls motor development. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1990. 133-148.

109. Barabás A.
Kinanthropometric approach of the Hungarian youth's running performance in function of the environmental conditions. = Current development in Kinanthropometry. (Ed. O. Eiben) Humanbiologia Budapestiensis. 18. 1988. 13-24.

110. Barabás A.
Motor performance of Hungarian schoolchildren. = Children and Exercise XIII. (Eds.: Oseid & Carlson) Chapter I.-4, Human Kinetics Publ. Champaign, Illinois, 1989. 29-37.

111. Barabás A.
Motor performance of secondary schoolchildren influenced by selected socioeconomic factors. = European populations in past, present and future. (Ed: Eiben O.) Humanbiologia Budapestinensis. 19. 1989. 191-199.

112. Barabás A.
Motor Performance of the Young in Hungary. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 103-122.

113. Barabás A.
Schoolchildren's physical performance and socioeconomic relationships. Physical education and life-long physical activity. =(Eds: Telama, R. - Lakso, L. - Pieron, M. - Ruoppila, I. - Vikho, V.: Physical education and life-long physical activity. The proceedings of the Jyväskylä Sport Congress: Movement and Sport ... Report of Physical Culture and Health 73. Jyväskylä, 1990. 422-429.

114. Barabás A.
Selected factors of physical performance in the Hungarian youth. = Antropológiai Közlemények. 1986. 233-242.

1.2 115. Barabás A.
Biomechanics and Child Development. = Kreighbaum, E. & McNeill, A.: Biomechanics in Sports. VI. Proceedings of the 6th International Symposium, Montana State University. Bozeman, USA. 1990. 267-284.

1.4 116. Barabás A. - Fábián Gy.
Biomechanics and child development. = 6th International Symposium on Biomechanics in Sport, 5-11 July 1988, Montana State University. Bozeman, USA. Abstracts. 21.

117. Barabás A. - Eiben O.
Changes in physical performance by age related to biological development. = Pediatric Work Physiology XV. Seregélyes-Budapest, 1989. szept. Abstracts. 90.

118. Barabás A. - Fábián Gy.
Complex investigation of successful weightlifting exercises. = 5th International Symposium of Biomechanics in Sports. Athens, 1987. Abstracts. 84.

119. Barabás A. - Laki L.
Environmental impacts on the child's motor development. = International congress on Youth, Leisure and Physical Activity and Kinanthropometry IV. Brussels, 1990. majus 21-25. Programme and Abstracts, Oral comm. 3.

120. Barabás A. - Eiben O.
Hungarian Schoolchildren's physical performance determined by the size of settlements. = 8th International Anthropological Poster Conference. Zagreb, 1987. P. 1-4.

121. Barabás A.
Motor performance of Hungarian schoolchildren. = Pediatric Work Physiology 13. Hurdalsjoen, 1987. E. 7.

122. Barabás A.
Motor performance of Secondary Schoolchildren Influenced by Selected socioeconomic Factors. = 6th Congress of the European Anthropological Association, 5-8 Sept. Budapest, 1988. Bp. Abstracts. 77.

123. Barabás A. - Eiben O.
Physical performance abilities of Hungarian schoolchildren with special regards to relative strength. = Methods of Functional Anthropology. 2nd Symposium. Prague, 1987. 5.

124. Barabás A.
Physical performance aspects of growth with special regards to the level of biological development expressed by body height and body weight. = Proceedings of Fifth International Auxology Congress 20-23 July 1988. Exeter University, UK, Abstracts. 64.

125. Barabás A.
Schoolchildren's physical performance and some socioeconomic effects. = Movement and Sports, Challenge for life-long learning. AIESEP World Convention Jyväskylä, 17-22 Jun 1989. Abstracts. 8.

126. Barabás A.
Selected factors of physical performance in the Hungarian youth. = Growth Standards Fourth International Symposium of Human Biology. Pécs. 1986. jun. 23-26. 11.

2.1 127. Eiben O. - Pantó E. - Barabás A.
Adatok Békés megye ifjúságának biológiai fejlettségéhez és fizikai erőnlétéhez. Bp. - Békéscsaba. 1987. Békés megyei Tanács VB. Ifjúsági és Sportosztály, 66 p.

128. Barabás A. - Eiben O. - Farkas Gy. - Pantó E.
Adatok Csongrád megye ifjúságának biológiai fejlettségéhez és fizikai erőnlétéhez. Humanbiologia Budapestinensis. Supplementum 13. Bp. 1990. 72 p.

129. Eiben O. - Pantó E. - Barabás A.
Adatok Győr-Sopron megye ifjúságának biológiai fejlettségéhez és fizikai erőnlétéhez. Humanbiologia Budapestinensis, Supplementum 7. Bp. 1989. 56 p.

130. Eiben O. - Barabás A. - Pantó E.
Adatok Nógrád megye ifjúságának biológiai fejlettségéhez és fizikai erőnlétéhez. Humanbiologia Budapestinensis. Supplementum 10. Bp. 1989. 56 p.

131. Eiben O. - Pantó E. - Barabás A. - Bánhidi M.
Adatok Somogy megye ifjúságának biológiai fejlettségéhez és fizikai erőnlétéhez. Humanbiologia Budapestinensis, Supplementum 9. Bp. 1990. 60 p.

132. Eiben O. - Barabás A. - Pantó E.
Adatok Szabolcs-Szatmár megye ifjuságának biológiai fejlettségéhez és fizikai erőnlétéhez. (Humanbiologia Budapestinensis, Suppl. 5.). Bp. - Nyíregyháza. 1989. 67 p.

133. Eiben O. - Barabás A. - Pantó E. - Bánhidi M.
Adatok Tolna megye ifjúságának biológiai fejlettségéhez és fizikai erőnlétéhez. Humanbiologia Budapestinensis. Supplementum 8. Bp. 1989. 56 p.

134. Eiben O. - Barabás A. - Pantó E.
Adatok Vas megye ifjúságának testi fejlettségéhez és fizikai erőnlétéhez az 1980-as években. Humanbiológia Budapestinensis, Supplementum 4. Bp. 1988. 48 p.

135. Eiben O. - Pantó E. - Barabás A. - Győri P.
Adatok Veszprém megye ifjúságának biológiai fejlettségéhez és fizikai erőnlétéhez. Humanbiologia Budapestinensis, Supplementum 17. Bp. 1990. 60 p.

136. Barabás A. - Bánhidi M. - Schiller J.
Az ifjúság fizikai teljesítőképessége vizsgálatának módszertani problémái és néhány eredménye. = A fiatalok egészségi állapota és biológiai fejlődése. Bp. 1986. MSZMP KB Társadalomtudományi Intézete, 265-281.

137. Barabás A.
A középfokú oktatási intézmények tanulói motoros teljesítményeinek összehasonlító vizsgálata. Bp. 1990. OSH STT, 63 p.

138. Barabás A.
Mechanikai alapfogalmak. (Jegyzetkivonat). Bp. 1987. Testnevelési Főiskola, 23 p.

2.2 139. Eiben O. - Barabás A. - Pantó E.
Adatok Vas megye ifjúságának testi fejlettségéhez és fizikai erőnlétéhez az 1980-as években. = Vasi Szemle. 1988. 2. 192-218.

140. Barabás A. - Bánhidi M. - Schiller J.
A fizikai teljesítőképesség és a fizikai teljesítőképességet befolyásoló tényezők vizsgálata (résztanulmány). = A Testnevelési Főiskola közleményei, 1986. 1. 59-71.

141. Barabás A.
A futó-állóképesség hazai referenciaértékei. = Testnevelés- és sporttudomány. 1988. 4. 168-175.

142. Barabás A.
Középiskolai tanulók fizikai teljesítménye. I. rész = A testnevelés tanítása. 1988. 4-5. 117-129.

143. Barabás A.
Középiskolai tanulók fizikai teljesítménye. II. rész = A testnevelés tanítása. 1988. 6. 176-181.

144. Barabás A. - Fábián Gy.
A különböző nagyságrendű települések tanulóifjúsága motoros teljesítményeinek összehasonlítása diszkriminancia analízissel. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 2. Melléklet 57 p.

145. Barabás A.
A magyar fiatalok motoros képességeinek vizsgálata. = Magyar Pedagógia. 1987. 2. 34-42.

146. Barabás A.
Fiatalok fittsége egy vizsgálat tükrében. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1988. OSH STT. II. 365-378.

147. Barabás A.
A 6-10 éves korú gyermekek fizikai teljesítőképessége. = Óvodások szomatikus nevelése. Veszprém, 1988. VEAB. 131-153.

148. Barabás A.
Országos szintű, nagy elemszámú, fizikai teljesítőképességi vizsgálat adatfeldolgozási munkái és további lehetőségei. = Sport és számítástechnika. Informatika és számítástechnika a sportban. Tudományos konferencia. Badacsonytomaj, 1987. 71-78.

2.3 149. Barabás A. - Fábián Gy.
A különböző nagyságrendű települések tanulóifjúsága motoros teljesítményének összehasonlítása diszkriminancia analízissel. (Rektori pályázat, 1987.) (Kézirat). Bp. 1987. 58 lev.

2.4 150. Barabás A. - Fábián Gy.
Biomechanikai törvényszerűségek és motoros képességek fejlődése közötti kapcsolat. = A Magyar Biofizikai Társaság XV. Vándorgyűlése, Szeged, 1989. július, Előadáskivonat 80.

151. Barabás A.
A tanulóifjúság fizikai teljesítőképességszintje. = Felsőoktatási testi nevelési konferencia. MBT - ÁISH - TSTT, Bp. 1986. 4-12.

152. Barabás A.
A Veszprém megyei ifjúság biológiai fejlettsége és fizikai erőnléte. = Tudományos ülés, MTA VEAB, Veszprém, 1990. október 10.

2.7 153. Barabás A.
Biomechanics X-A, Biomechanics X-B. (Ed. Bengt Johnsson, Human Kinetics Publ. Champaign, Illinois, 1986.). = Anthropológiai Közlemények. 1987-88. 1-2. 195-196.

154. Barabás A.
Az V. Nemzetközi Sportbiomechanikai Szimpozion (Athén, 1987. VII. 13-17.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 263-264.

155. Barabás A.
Tanulmányút a lipcsei Testnevelési Főiskolán. = Testnevelés- és sporttudomány 1988. 2. 96-99.

Barton József

1.2 156. Barton J. - Barton G. J.
Data processing software programs adapted to different sports techniques. = Biology of Sport. 1988. 1. Supplement 193-198.

157. Barton J. - Barton J. G.
Komputery osobiste w przetwarzaniu danych biomechanicznych. = Żeszyty Naukowe AWF we Wroclawiu. (Eds.: T. Bober et al.) 1986. 113-119.

158. Barton J. - Barton J. G.
Microcomputer aided videotape evaluation. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1990. 229-232.

159. Barton J. - Pataki L.
Some kinematic characteristics of three trials of Fibingerova's shot put. = Polish Conference of Biomechanics (Ogolnopolska Konferecja Biomechaniki) 1987. junius 22. Gdansk, 1990. 553-558.

160. Barton J. - Szende A.
Symulacja komputerowa w optymalizacji techniki akoku wzwyz. = Sport Wyczynowy. 1986. 7. 11-15.

161. Barton J. - Szende A.
Zastosowanie symulacji komputerowej do optymalizacji techniki przejscia nad poprzecka w skoku wzwyz. = Zeszyty Naukowe AWF we Wroclawiu. (Eds.: T. Bober et al.) 1986. 101-112.

1.4 162. Barton J. - Barton G. - Khalaf, M. J.
Biomechanical analysis of the snatch. = 63rd Weightlifting World Championships, Bp. 1990. november 7.

163. Barton J. - Barton B.
Data processing software programs adapted to different sports techniques. = Warsaw, 1987. University of Technology, Abstracts. 22.

164. Barton J. - Csende Zs. - Barton G. J.
A method of cognitive training to understand the projectile motion. Interactive computer graphics. = Motor learning and Training of Sports Skills. International Symposium Motor Learning and Movement. Behavior. 28. 8. - 1. 9. 1989. Saarbrücken. Program and abstracts 65.

165. Barton J. - Pataki L.
Niektore charakterystyki kinematyczne trzech pchniec kula Fibingerowej. = Ogolnopolska Konferencja Biomechaniki. Gdansk, 1987. AWF. Streszczenia. 6.

166. Barton J. - Barton G.
PC (COMMODORE 64) aided data processing in motion analysis of the wrestler's techniques. = 5th International Symposium of Biomechanics in Sports. Athens, 1987. Abstracts. 74.

167. Barton J. - Barton G. - Iglói L.
PC aided optimizations of sports techniques. = Sport-recreation-activity and ergonomy. 1987. november 26-27. Burton Manor College, Burton, Wirral, Cheshire. Abstracts. 9.

2.1 168. Barton J.
Testnevelés anatómia, élettan és egészségtan. 10. kiadás. Bp. 1987. Tankönyvkiadó, 335 p.

169. Barton J.
Testnevelés, anatómia, élettan, egészségtan. Tanárképző főiskolák egységes jegyzete. 7. kiadás. Bp. 1988. Tankönyvkiadó, 336 p.

2.2 170. Barton J.
Mit nyújthat a biomechanika az edzőnek és a sportolónak az olimpiai felkészülésben? = Olimpiai klub. Irány Barcelona. 1989. 1. 89-97.

171. Barton J.
A sportmozgás mint jelrendszer, rögzítése, megfejtése, értelmezése a biomechanika módszereivel. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 3. 71-78.

172. Barton J.
Személyi számítógépes rendszerek kifejlesztése sportbiomechanikai mozgáselemzések adatainak feldolgozására. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 3. 117-155.

2.4 173. Barton J. - Barton G. J.
Az emberi test mozgásainak kinematikai vizsgálata. = A Magyar Biofizikai Társaság XV. Vándorgyűlése, Szeged, 1989. júl. 3-5. Abstract. 27.

174. Csende Zs. - Barton G. J. - Barton J.
Sportmozgások mechanikai törvényszerűségeinek szimulálása interaktív computer grafikával. = A Magyar Biofizikai Társaság XV. Vándorgyűlése, Szeged, 1989. júl. 3-5. Abstract. 85.

175. Barton J. - Nyári L.
TF hallgatók bevezetése a biomechanikai mozgásanalízist segítő számítástechnikába. = Sport és számítástechnika. Informatika és számítástechnika a sportban. Tudományos konferencia. Badacsonytomaj, 1987. 45-55.

2.7 176. Barton J.
Az I. Lengyel Biomechanikai Konferencia (Gdansk, 1987. jún. 22-24.) és a Számítógépes Szimuláció a Biomechanikában I. Nemzetközi Szimpozion. (Varsó, 1987. jún. 25-27.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 185-186.

177. Barton J.
Látogatás a Bécsi Egyetem Biomechanikai Laboratóriumában. (1986. december 10-11.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. 201-202.

178. Barton J. - Iglói L.
Nemzetközi konferencia az ergonómiáról, a sportról és a szabadidőről Liverpoolban. = A testnevelés tanítása. 1988. 2. 54-56.

179. Barton J.
Nemzetközi Sport, Szabadidő és Ergonómiai Konferencia (Liverpool, 1987. XI.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 265-268.

180. Barton J.
Szocialista országok sporttudományos együttműködése 5. sz. téma koordinációs értekezlete (Gdansk, 1987. június 20-24.) = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 275-276.

Boksay Zoltán

Társszerzőként lásd: 185

Bretz Károly

1.2 181. Bäumler G. - Bretz K. - Fischer H. G. - Podolay P.
Gerät zur Messung des Tremors. = Deutsches Patentamt. Hauptklasse A 61 B 5/10 1987.

182. Bäumler G. - Bretz K.
Kraftmesstock für Skilanglauf. = Deutsches Patentamt. Hauptklasse A 61 B 5/10 1988.

183. Bäumler G. - Bretz K. - Fischer H. G. - Podolay P.
Ski - Langlauftrainer. = Deutsches Patentamt. Hauptklasse A 61 B 5/10 1986.

2.2 184. Bretz K. - Tóth I. (ifj.)
Differenciális pszichofiziológiai mérőberendezés. = OTH Szabadalmi Közlöny. Sz. 18135. 1990.

185. Bretz K. - Boksay Z. - Takács B.
Ökölvívó ütésmérő berendezés. = OTH Szabadalmi Közlöny. Sz. 188031. 1988. 1-5.

2.7 186. Bretz K.
Meghívás Kínába. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 3. 215.

Erdődy Miklós

1.2 187. Erdődy M.
Training Planning in Judo. = Planning of Training Series. Lincoln, NE, 1989. National Strength and Conditioning Association. 1-27.

2.1 188. Erdődy M.
Edzéstervezés a cselgáncs sportágban. = Edzéstervezés, Bp. 1986. Sport. 133-163.

Tihanyi József

1.1 189. Tihanyi J. - Apor P. - Petrekanits M.
Force-Velocity-Power characteristics for extensors of lower extermities. = Biomechanics X-B (Eds: L. E. Larson) 1987. Human Kinetics Publ. 707-712.

1.2 190. Bosco, C. - Tihanyi J. - Latteri J. - Fekete Gy. - Apor P. - Ruskó, H.
The effect of fatigue on store and reuse of elastic energy in slow and fast types of human skeletal muscle. = Acta Physiologica Scandinavica. 128. 1986. 109-118.

191. Tihanyi J. - Bosco, C. - Fekete Gy. - Apor P.
The Effect of Muscle Structure and Training Conditions on the rate of Torque Development. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 185-198.

192. Tihanyi J.
Effect of previous state of muscle on the subsequent concentric contraction velocity. = Journal of Muscle Research and Cell Motility. 7. 1986. 87.

193. Tihanyi J.
Fisiologia e meccanica della forza. = Rivista di Cultura Sportiva. 1988. 13. 11-17.

194. Tihanyi J.
Die physiologischen und mechanischen Grundprinzipien des Krafttrainings. = Leistungssport. 1987. 2. 38-46.

195. Tihanyi J.
Prinzipien individualisierter Trainingsprotokolle auf der Basis der Muskelfaserzusammensetzung und mechanischer Merkmale. = Leistungssport. 1989. 2. 41-45.

1.4 196. Tihanyi J.
The effect of pretension and muscle length on the procession of knee extension. = XII. IBS Congress, Los Angeles, 1989. 359-360.

Társszerzőként lásd még: 309-310, 323, 382, 558, 575, 722, 1183-1184, 1197, 1559

Tóth István (ifj.)

Társszerzőként lásd: 184

KÖNYVTÁR

Bajkainé Hegedűs Gabriella

2.6 197. Bajkainé Hegedűs G. - Ortutay B. - Radnóti R.
A TF Orvostudományi tanszékének publikációi. 1971-1986. Bp. 1987. TF, 218 p.

Farkas Ágnes

2.7 198. Farkas Á.
Az ártatlanság bizonyítása. (Filmszemle). = Filmvilág. 1986. 8. 50.

199. Farkas Á.
Éden akció. (Filmszemle). = Filmvilág. 1987. 4. 57.

200. Farkas Á.
Elnézést, néz Ön meccset? (Filmszemle). = Filmvilág. 1986. 6. 53-54.

201. Farkas Á.
Gyermekkorunk tangója. (Filmszemle). = Filmvilág. 1987. 5. 54.

202. Farkas Á.
A kicsi kocsi legújabb kalandjai. (Filmszemle). = Filmvilág. 1987. 5. 50-51.

203. Farkas Á.
Mese volt. (Filmszemle). = Filmvilág. 1986. 9. 54.

204. Farkas Á.
Moszkvai csata, I-II. (Filmszemle). = Filmvilág. 1986. 11. 54-55.

205. Farkas Á.
A nindzsa színre lép. (Filmszemle). = Filmvilág. 1987. 1. 51-52.

206. Farkas Á.
Váratlan fordulat. (Filmszemle). = Filmvilág. 1986. 4. 53.

Földényi János

2.2 207. Földényi J.
A gyógynövények használatának lehetőségei a sportban. (II. rész). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 1. 97-109.

208. Földényi J.
Misztikus hosszútávfutók Tibetben. = Atlétika. 1986. 7. 11.

209. Földényi J.
A nélkülözhetetlen elem. = Atlétika. 1986. 4. 10-12.

210. Földényi J.
Az ultramaratonista. = Atlétika. 1986. 3. 22-23.

2.4 211. Földényi J.
Szakmunkástanulók aerob erőnlétének és hangulati szintjének vizsgálata. = VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc 1988. jún. 169-175.

2.5 212. Földényi J.
Futni - mert jólesik... = 4. Budapest Maraton Műsorfüzet. 11-14.

213. Földényi J.
Olimpiai mozaikok. = 4. Budapest Maraton Műsorfüzet. 8-10.

Krasovec Ferenc

1.2 214. Krasovec F.
Art in the Olympic Games. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 263-260.

1.6 215. Krasovec F.
Computerized world ranking list of best athletes and absolut world ranking list 1986. Bp. 1987. MASZ, 95 p.

216. Krasovec F.
Magyar Testnevelési Főiskola. - Hungarian University of Physical Education. Bp. 1988. 50 p.

217. Krasovec F. - Spiriev B. - Kovács G.
Scoring Table for Track and Field, Road and Walking Events. (Third, revised edition). Bp. 1987. Hungarian Athletic Association, 410 p.

2.2 218. Krasovec F.
Coubertin levelek a TF Könyvtárban. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1988. MOA. Bp. 1989. 203-216.

219. Krasovec F.
Hogyan született meg az olimpiai jelmondat? = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1988. MOA. Bp. 1989. 139-146.

220. Krasovec F.
Az időmérés történetéből. = Atlétika. 1989. 12. 24.

221. Krasovec F.
Jól betett nekem ez a háború! = Atlétika, 1990. 7-8. 8-9.

222. Krasovec F.
Művészeti versenyek az olimpiai játékok műsorán. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 182-189.

223. Krasovec F.
Az olimpiai jelmondat eredete. = Atlétika, 1990. 6. 19-20.

2.6 224. Krasovec F.
Atlétika. (A Magyar Atlétikai Szövetség folyóirata) 1986. 1-12., 1987. 1-12., 1988. 1-12., 1989. 1-6. sz.

225. Krasovec F.
Kosárlabda 10-14 évesek részére. Bp. 1986. Magyar Kosárlabda Szövetség, 142 p.

226. Krasovec F.
Kosárlabdázók képességfejlesztése. (Strength Training and Conditioning for Basketball.). Bp. 1989. Magyar Kosárlabda Szövetség, 97 p.

227. Krasovec F.
A Magyar Kosárlabda Szövetség módszertani füzetei. 3. Mini kosárlabda. Bp. 1987. MKSZ, 176 p.

228. Krasovec F.
A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. 237 p., 1987. 233, XIV p., 1988. 270 p.

229. Krasovec F.
A MASZ 1985. évi évkönyve és 1986. évi kézikönyve. Bp. 1986. 296 p.

230. Krasovec F.
Olimpiai Charta. Bp. 1988. MOA, 24 p.

231. Krasovec F.
Utánpótlás-nevelés. (A Központi Sportiskola időszakos kiadványa) 1986. (14.) 141 p., (15.) 105 p., 1987. (16.) 102 p.

Társszerzőként lásd még: 1261, 1286

Nagy Istvánné

2.6 232. Nagy I-né
Ajánljuk. (Fordítások a TF Könyvtárban.). = Atlétika. 1989. 3. 14-15.

233. Nagy I-né
Doktori disszertációk és szakdolgozatok a TF könyvtárban. = Atlétika. 1987. 5. 22-23.

234. Nagy I-né
Iskolai testnevelés. Bibliográfia. = A testnevelés tanítása. 1989. 5-6. 185-187.

235. Nagy I-né
Iskolai testnevelés. Bibliográfia. = A testnevelés tanítása. 1987. 6. 184-190.

236. Nagy I-né
Szakirodalom. Fordítások a TF könyvtárban. = Atlétika. 1987. 2. 22-23.

Ortutay Béla

1.6 237. Ortutay B.
Sport and Peace. (A ISAI Bibliography.). Bp. 1987. HUPE, 52 p.

2.2 238. Ortutay B.
Egy meg nem tartott olimpia. Berlin. 1916. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 170-180.

2.6 239. Ortutay B. - Szabó L.
A Magyar Testnevelési Főiskola oktatóinak és kutatóinak publikációi. (1981-1985). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 2. Melléklet. 107 p.

240. Ortutay B.
Szakirodalmi Gyorstájékoztató. 1986. 1-12., 1987. 1-12., 1988. 1-12. sz.

2.7 241. Ortutay B.
A Nemzetközi Sportinformációs Társaság (IASI) Információs Eszközök Bizottságának madridi ülése. 1986. május 5-10. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 1. 115-116.

Társszerzőként lásd még: 197

Radnóti Róbert

2.3 242. Radnóti R.
A sportszocializáció kialakulása és kialakulásának politikai feladatai. Egyetemi doktori értekezés. Bp. 1985. 199 lev.

2.6 243. Radnóti R.
Kulcsár László: A szekrényugrás oktatásának módszertana. (TF jegyzet). Bp. 1987. TF, 57 p.

244. Radnóti R.
Zarándi Cs.: Kardvívás. 1988. Egyetemi jegyzet. Bp. 1989. MTE. 133 p.

Társszerzőként lásd még: 197

Szabó Lajos

1.6 245. Szabó L.
Selected bibliography of Hungarian literature on the Olympic Games, 1980-1987. = Review in the Hungarian University of Physical Education. 1988. 219-241.

2.2 246. Szabó L.
Levéltárszervezés kérdései a Magyar Testnevelési Főiskolán. = Az egyetemi levéltárak. Bp. 1986. 107. p.

2.6 247. Szabó L.
A Magyar Testnevelési Egyetem oktatóinak és kutatóinak publikációi, 1989. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 3. Melléklet 50 p.

248. Szabó L.
Olimpiai bibliográfia. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 191-212.

249. Szabó L.
Óvodás korúak testi nevelése. 1980-1988. Válogatott bibliográfia. Bp. 1989. TF, 36 p.

250. Szabó L.
A Testnevelési Főiskola oktatóinak és kutatóinak publikációi, 1986. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. 169-197.

251. Szabó L.
A Testnevelési Főiskola oktatóinak, kutatóinak 1987. évi publikációi. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. Melléklet 41 p.

252. Szabó L.
A Testnevelési Főiskola oktatóinak, kutatóinak 1988. évi publikációi. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. Melléklet. 43 p.

253. Szabó L.
Válogatás az idegen nyelvű olimpiai szakirodalomból (1984-1988). = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1988. MOA. Bp. 1989. 219-258.

Társszerzőként lásd még: 239, 260

KÜZDŐSPORTOK TANSZÉK

Barna Tibor

2.1 254. Barna T.
Birkózás. (TF jegyzet). Bp. 1989. Tankönyvkiadó, 198 p.

Társszerzőként lásd még: 293

Bognár Gábor

2.1 255. Bognár G.
Párbajtőrvívás. = Öttusa. Módszertani jegyzetek szakedzők részére. (Szerk: Szabó S.) Bp. 1987. Tankönyvkiadó. 79-112.

Galla Ferenc

1.2 256. Galla F.
The Olympic Ideal and the Hungarian wrestling. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 163-171.

2.1 257. Galla F.
Alsó tagozatos tanulók cselekvési biztonságát segítő küzdősportok, küzdőgyakorlatok és játékok. = Kisiskolások testnevelése. Bp. 1990. MTE Továbbképző Központ. 55-78.

258. Galla F.
A kinesztézia eszközeiről. = Kis J. - Hajdú J. - Gombocz J. - Makszin I.: Bevezetés a testnevelés és sport oktatástechnológiájába. Bp. 1988. Sport. 282-286.

Lukovich István

1.1 259. Lukovich I.
Fencing. Bp. 1986. Corvina, 199 p.

2.1 260. Lukovich I. - Szabó L.
Vívás, vívómesterség. (Testnevelési Főiskolai tankönyv). Bp. 1986. Sport, 284 p.

Németh Endre

2.2 261. Németh E.
Ifjúsági cselgáncsozók speciális edzéshatásai. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 1. 23-34.

2.5 262. Németh E.
Amerika közelről. = Százoldalas. 1989. 2. 84-85.

263. Németh E.
A megszüntetett vegyescsapat. = Küzdősportok. 1989. 3. 11.

264. Németh E.
Objektív diszkrimináció? = Magyar Hírlap. 1989. ápr. 21. 12.

OKTATÁSTECHNOLÓGIAI CSOPORT

Arold Imre (ifj.)

Társszerzőként lásd: 286, 290, 301

Csizmadia Ferenc

2.2 265. Csizmadia F.
A triatlon edzéstervezés szempontjai. = Triatlon. 1989. 1. 5-8.

2.4 266. Csizmadia F.
Labdajátékok taktikai tanításának segítése. = Sport és számítástechnika. Informatika és számítástechnika a sportban. Tudományos konferencia. Badacsonytomaj, 1987. 106-107.

Fábián Gyula

2.1 267. Fábián Gy.
Számítógépek. = Kis J. - Hajdú J. - Gombocz J. - Makszin I.: Bevezetés a testnevelés és sport oktatástechnológiájába. Bp. Sport. 1988. 286-294. p.

2.4 268. Fábián Gy.
Egy mikroszámítógépes program biomechanikai célú filmelemzéshez. = Sport és számítástechnika. Informatika és számítástechnika a sportban. Tudományos konferencia. Badacsonytomaj, 1987. 205-206.

2.7 269. Fábián Gy.
Beszámoló a szófiai Informatikai és Számítástechnikai Konferenciáról. (1987. február 10-13.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. 217-294.

Társszerzőként lásd még: 106, 116, 118, 143, 146-147, 314, 642, 1147, 1156, 1324, 1556, 1558

Hajdú János

Társszerzőként lásd: 275, 1125

Kis Jenő

1.1 270. Kis J.
Some Considerations on the New Model of Physical Education in New Typs of Schools. = Ksztalcenie kadr kultury fizicznej. Krakkó, 1989. 125-137.

1.2 271. Kis J.
Methodological Considerations on the Formation and Development of Interest in Sports. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 39-56.

272. Kis J.
Pedagogical technology in the instruction of sports teachers. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 140-144.

1.4 273. Kis J.
The effectivity of affectivity in the content reform of the curriculum for training of sports experts. = Application of results of research in the curriculum reform in the training of physical education teachers and professional coaches. Referring session. Bp. 20th Sept. 1989. 20-23.

274. Kis J.
Some considerations on the New Model of Physical Education on the New Type of Schools. = Szocialista országok sporttudományos együttműködése, Tudományos szimpózium, Krakkó, 1988. IX. 27. Abstracts. 125-137.

2.1 275. Kis J. - Hajdú J. - Gombocz J. - Makszin I.
Bevezetés a testnevelés és sport oktatástechnológiájába. Bp. 1988. Sport, 307 p.

276. Kis J.
Az oktatástechnológiai szemlélet jelentősége. = Testnevelés 7-8. osztály. Tanári kézikönyv. Bp. 1988. Tankönyvk. 503-511.

277. Kis J.
A pedagógia elméleti alapjai. 3. kiad. (Testnevelési Főiskolai jegyzet). Bp. 1986. Tankönyvkiadó, 391 p.

2.2 278. Kis J.
Attitűdök, jellemvonások alakítása és alakulása a testnevelésben és a sportban. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 2. Melléklet. 38 p.

279. Kis J.
A felvételi vizsgálatok helyzete és koncepcionális fejlesztése a Testnevelési Főiskolán. = A felsőoktatási felvételi rendszer problémái a testnevelő tanárképzésben. Bp. 1988. Oktatáskutató Intézet. 17-34.

280. Kis J.
A sportolók neveléséről. = Sportvezető. 1988. 4. 4-5.

2.4 281. Kis J.
Az affektivitás effektivitása a sportszakemberek képzésének tartalmi reformjában. = A kutatási eredmények hasznosítása a testnevelő tanárok és szakedzők képzésének tantervi reformjában. Referáló ülés. 1989. szept. 20. Bp. 1989. MTF. 15-19.

2.5 282. Kis J.
Nemcsak a testnevelő testi nevelő. = Vas Népe. 1986. 39. 11.

2.6 283. Kis J.
Demonstrátori szabályzat. Testnevelési Főiskola. Bp. 1987. TF, 6 p.

284. Kis J.
Karácsony I.: Képességfejlesztés a férfi tornában I-II. (TF jegyzet). Bp. 1989. TF, 75+57 p.

2.7 285. Kis J. - Magyar K.
Látogatás a Testkultúra Kijevi Állami Intézetében. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 3. 181-185.

Társszerzőként lásd még: 1013, 1122, 1124-1125, 1131

Szekeres László

1.8 286. Szekeres L. - Arold I. (ifj.)
Hungarian University of Physical Education. Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. VHS 16 s.

287. Szekeres L. - Kovács E. - Skoumal A. - Schulek Á.
Perfect technique. Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. High Band (PAL és NTSC) 90 s.

288. Szekeres L. - Fekete B.
Play with body in handball. Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. VHS.

289. Szekeres L. - Karácsony I.
Special muscle stretching in male gymnastics. Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. SVHS.

290. Szekeres L. - Arold I. (ifj.)
Ungarische Universität für Körperkultur. Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. VHS. 16 s.

2.8 291. Szekeres L. - Skoumal A.
Atlétika VB '89. (Bp. Fedettpályás). Elődöntők, döntők. Bp. 1989. MTV, VHS 312 s.

292. Szekeres L. - Kovács E. - Skoumal A. - Schulek Á.
Atlétikai mozgások elemzése. (Magas-, rúd-, távol-, hármasugrás, súlylökés.). Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. High Band 88 s.

293. Szekeres L. - Barna T.
Birkózó VB. 1985. Bp. 1986. MTE, 50 sec.

294. Szekeres L.
Curry bemutató film. Bp. 1990. MTE, 21 sec. PAL.

295. Szekeres L. - Hamza I.
Gimnasztikalánc. I. Torna gyakorlatok tanulása relaxált állapotban. II. Torna gyakorlatok tanulása aktiv verbalizálással. III. Relaxációt előkészítő gyakorlatok. IV. Body Roll. Bp. 1989. Oktatástechn. cs. VHS 42 s.

296. Szekeres L. - Csider T.
Gyógytestnevelés. I-II. Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. VHS 40 s.

297. Szekeres L. - Skoumal A.
Hétpróba. Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. VHS 17 s.

298. Szekeres L.
International Coaching Course of the Hungarian University of Physical Education. Bp. 1990. MTE, 8 sec. PAL.

299. Szekeres L.
International Teacher's Course. Bp. 1990. MTE, 32 sec. PAL.

300. Szentgyörgyi Z. - Szekeres L.
Kiegészítő torna-készlet főbb gyakorlatai általános iskolában. Bp. 1988. MTE, 30 sec. PAL.

301. Szekeres L. - Arold I. (ifj.)
Magyar Testnevelési Főiskola. Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. VHS 16 s.

302. Szekeres L.
Soling EB. 1985. Bp. 1985. TF, 30 sec.

303. Szekeres L. - Karácsony I.
Speciális izomnyújtás a férfi tornában. Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. SVHS.

304. Szekeres L. - Fekete B.
Testtel való játék a kézilabdában. Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. VHS.

305. Szekeres L. - Skoumal A.
Tízpróba. Bp. 1989. TF Oktatástechn. cs. VHS 18 s.

Társszerzőként lásd még: 306-308, 319, 1149, 1173, 1485

Talán Csaba

2.8 306. Fodor Gy. - Talán Cs. - Szekeres L.
Alaptechnikák a kötöttfogású gyermekbirkózásban. Bp. 1990. MTE, 24 sec. PAL.

307. Gáspár B. - Talán Cs. - Szekeres L.
Mentális tréning teniszedzőknek. Bp. 1990. MTE, 16,20 sec. PAL.

308. Gáspár L. - Talán Cs. - Szekeres L.
Pörgetett fonák ütés oktatása. Bp. 1990. MTE, 12,50 sec. PAL.

ORVOSTUDOMÁNYI TANSZÉK

Apor Péter

1.2 309. Apor P. - Boros S. - Fekete Gy. - Tihanyi J. - Faludi J.
Aerobic efficiency and its relation to the histochemical, biochemical and mechanical muscle characteristics. = J. Muscle Res. 1986. 81.

310. Apor P. - Boros S. - Fekete Gy. - Tihanyi J. - Faludi J.
Aerobic efficiency and its relation to the histochemical, biochemical and mechanical muscle characteristics. = Acta Physiologica Hungarica. 1986. 396.

311. Jánosi J. - Apor P. - Istvánffy M. - Hankóczy J.
Running parameters during exercise test. = Acta Physiologica Hungarica. 1985. 3-4. 348.

1.4 312. Apor P. - Dubecz J. - Hortobágyi T.
Running backwards, uphill: its biomechanics and clinical application. = Fifth Meeting of the Europ. Soc. of Biomechanics. W-Berlin, Sept. 7-11. 1986. Abstr. book. 52.

2.1 313. Apor P. - Pavlik G.
Sportjátékosok edzettségének, edzés- és versenyterhelésének élettani jellemzői. = Sportjátékosok edzése. Bp. 1986. Sport, 58-82.

2.4 314. Apor P. - Fábián Gy. - Dubecz J.
Futás meredekre, hátrafelé: biomechanikai és klinikai alkalmazása. = MÉT Vándorgyűlés, Keszthely, 1986. július, E 48.

315. János A. - Apor P.
A kerékpározás oxigénigénye és az artéria pulmonális nyomásviszonyai szívizom hypoxiás "normál" és állóképesen edzett személyeken. = MÉT Vándorgyűlés, Keszthely, 1986. július, E 53.

2.5 316. Apor P.
A sportoló "izom-üzeme". = Delta. 1986. 3. 34-35.

317. Apor P.
"Szívügy". = Futó Magazin '86. Bp. 1986. Sportpropaganda. 13.

2.7 318. Apor P.
Energiafokozó beavatkozások a sportban. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine, 1986. július, E 48.

2.8 319. Apor P. - Szekeres L.
TF fittségi vizsgálat és tanácsadás. Bp. 1986. MTE, 14 sec. PAL.

Társszerzőként lásd még: 558, 560, 722, 1156-1157, 1183, 1554, 1556

Batovszki Katalin

Társszerzőként lásd: 328, 333, 337, 340, 376, 380, 436, 456, 614, 622, 673-674, 677, 687, 692, 694, 706-708, 711, 716

Botár Zoltán

2.1 320. Botár Z. - Frenkl R. - Kereszty A. - Mohácsi J.
Egészségtan - sportegészségtan. 2. (köt.) 6. vált. kiad. (Testnevelési Főiskolai jegyzet). Bp. 1986. Tankönyvkiadó, 192 p.

321. Botár Z. - Frenkl R. - Kereszty A. - Mohácsi J.
Egészségtan - Sportegészségtan. 2. köt. 8. vált. kiad. Bp. 1989. Tankönyvkiadó, 192 p.

322. Botár Z. - Frenkl R. - Kereszty A. - Mohácsi J.
Egészségtan - sportegészségtan. 2. (TF Jegyzet) 7. vált. kiad. Bp. 1987. Tankönyvkiadó, 192 p.

Faludi Judit

2.7 323. Faludi J. - Apor P. - Hortobágyi T. - Tihanyi J. - Csobály S.
Erőedzés hatása a karizomzatra. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. 1985. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 44.

Társszerzőként lásd még: 309-310, 575, 1183-1184

Farkas Anna

1.1 324. Farkas A. - Mohácsi J. - Mészáros J.
Four Styles of Swimming Performance and Anthropometry of Child Swimmer. = Oseid, S. - Carlsen, K. /Eds./: Children and Exercise XIII. Human Kinetics Publishers Inc., Champaign, Ill. 1989. 129-134.

1.2 325. Farkas A. - Béres F. - Mészáros J. - Mohácsi J.
Physical and motor development of adolescent football players. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1990. 126-132.

326. Farkas A. - Kovács E. - Mészáros J. - Frenkl R.
The relationship between motor performance scores and body build in young students applying for admission to the University of Physical Education, Budapest. = Antropológiai Közlemények. 1986. 243-246.

1.4 327. Farkas A. - Sabir, R. A. - Frenkl R. - Főnyedi G. - Mohácsi J. - Mészáros J.
A comparative study of physique and performance of Hungarian and Iraqi university students. = Methods of Functional Anthropology. 2nd Symposium. Prague, 1987. Programme 3.

328. Farkas A. - Mészáros J. - Mohácsi J. - Petrekanits M. - Batovszki K.
The Connection Between Body Build and Some Motor Performance Characteristics of Young Volleyball Players. = PWP, Seregélyes, 1989. Programme and Abstracts 92.

329. Farkas A. - Petrekanits M. - Mészáros J. - Mohácsi J.
Exercise changes in skin temperature in relation to body fat content. = Abstracts of the Scientific Session of the Foundation of the Departement of Anthropology, József Attila University, Szeged, 1990. 7.

330. Farkas A. - Mohácsi J. - Mészáros J.
Four style performance and anthropometry of child swimmers. = Pediatric Work Physiology 13. 1987. Hurdalsjoen, E. 12.

331. Farkas A. - Béres F. - Mészáros J. - Mohácsi J.
A longitudinal study of the difference between morphological and calendar age in adolescent soccer players. = FIMS World Congress of Sports Medicine. Amszterdam, 1990. Abstracts 198.

332. Farkas A. - Béres F. - Mészáros J. - Mohácsi J.
Physical and Motor Development of Adolescent Football Players. = 14th International Seminar on PWP, Leuven, 1989. Abstracts and Program 37.

333. Farkas A. - Mészáros J. - Mohácsi J. - Frenkl R. - Batovszki K. - Sabir, R. A. - Hetényi A.
The physique of the students applying for admission to the University of the Physical Education in respect of the parents' educational qualification. = 6th Congress at the European Anthropological Association, Budapest 1988. Programme and Abstracts 85. IV/54.

334. Farkas A. - Kovács E. - Mészáros J. - Frenkl R.
The relationship between motor performance scores and body build in young students applying for admission to the University of Physical Education, Budapest. = Growth Standards. Fourth International Symposium of Human Biology, Pécs. 1986. 21.

2.2 335. Farkas A.
Szakterületünk tudományos életéből. = A testnevelés tanítása. 1988. 3. 89-90.

2.4 336. Farkas A. - Mészáros J. - Petrekanits M. - Gellei I. - Mohácsi J.
Elsőosztályú labdarúgók testösszetétele és aerob teljesítőképességének hosszmetszeti vizsgálata. = MÉT LV. Vándorgyűlése. Bp. 1990. Előadás és poszterkivonatok 46.

337. Farkas A. - Mészáros J. - Petrekanits M. - Batovszki K.
Ifjúsági korú röplabdázók alkati jellemzői és teljesítőképessége. = A MÉT LIV. Vándorgyűlés, Debrecen, 1989. Előadás és poszterkivonatok 131.

338. Farkas A. - Murai J. - Mohácsi J. - Mészáros J.
TÁSI tanulók testalkati és működési vizsgálatának tapasztalatai. = Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 15-16.

339. Farkas A. - Murai J. - Pórszász J. - Frenkl R. - Mohácsi J. - Mészáros J.
TÁSI tanulók testalkati vizsgálatának tapasztalatai. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs 1987. ÁISH TSTT. 47-54.

340. Farkas A. - Mészáros J. - Mohácsi J. - Batovszki K.
A testi felépítés és a motorikus teljesítőképesség jellemzése 7 és 11 éves általános iskolásoknál. = MÉT LIII. Vándorgyűlés. Előadás és poszterkivonatok, Szeged, 1988. 110.

2.5 341. Farkas A.
Ideális méretek. = Népszava. 1986. 114. 101.

Társszerzőként lásd még: 585-588, 592-596, 599-600, 603, 611, 614, 616, 619, 622-623, 628, 632, 654-655, 657, 660, 663, 669-670, 672

Farmosi István

1.2 342. Farmosi I.
The changes of body composition, motor skills and performance in young weightlifters in the course of physical training. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 199-203.

343. Farmosi I.
Izmenenie szosztava tela i dvigatelnava masztersztva u molodüh tjazseloatletov o hode fizicseszkoj trenirovki. = Arhiv Anatomii Gisztologii i Embriologii. 1989. 10. 77-79.

344. Farmosi I. - Mészáros J. - Juhász M.
Die Körperdichte und die Körperzusammenssätzung der Ungarischen Sportlern. = Glasnik Antropoloskog Drustva Jugoslavije. 1987. 61-66.

345. Farmosi I. - Nádori L. - Bakonyi F.
The somatic development and motorial performance of 12-years-old children considering factors of socio-cultural conditions (order of birth, the number of family, and the exent of settlement). = International Journal of Physical Education. 1986. 3. 15-19.

346. Farmosi I. - Császi S. - Semjén S. - Sebestény I.
Somatotype and motor performance of teaching training college female students. = Glosnik Antropoloskog Drustva Jugoslavije. 23. 1986. 13-25.

347. Martiroszov, E. G. - Szkomorohov, E. V. - Farmosi I. - Varga S.
Szomatotip vedusih junih futbalisztov mira. = Arhiv Anatomii Gisztologii i Embriologii. 1987. 8. 29-33.

1.3 348. Farmosi I.
Adatok a magyar férfi sportolók testösszetételének és szomatotípusának tanulmányozásához. - Data to investigation of body composition and somatotype of hungarian top male athletes. Kézirat. Bp. 1988. 45 lev.

1.4 349. Farmosi I.
Somatic and motor preconditions of performance at junior weight-lifters. = Methods of Functional Antropology. 2nd Symposium. Prague, 1987. 5.

2.1 350. Farmosi I.
Humánbiológiai vizsgálati módszerek a testnevelésben és a sportban. = Nádori L.: Bevezetés a tudományos kutatás módszertanába. Bp. 1989. Tankönyvkiadó, 128-136.

351. Farmosi I.
A magyar sportoló nők testösszetétele és szomatotípusa. Bp. 1986. TSTT, 89 p.

352. Farmosi I.
Mozgásfejlődés. Az alapvető mozgásformák és képességek fejlődése. = Mészáros J.: A gyermeksport biológiai alapjai. Bp. 1990. 165-173.

353. Farmosi I. - Frenkl R. - Mészáros J.
Sportantropometria. (TF jegyzet). Vált. kiad. Bp. 1989. Tankönyvkiadó, 176 p.

354. Farmosi I. - Mészáros J.
A sportjátékosok antropometriai jellemzői. = Sportjátékosok edzése. Bp. 1986. Sport. 27-57.

355. Farmosi I. - Mészáros J.
A testalkat. = Mészáros J.: A gyermeksport biológiai alapjai. Bp. 1990. 69-77.

356. Farmosi I. - Mészáros J.
A testösszetétel. = Mészáros J.: A gyermeksport biológiai alapjai. Bp. 1990. 86-99.

2.2 357. Farmosi I. - Mezőszentgyörgyi L.
Budapesti és székesfehérvári középiskolás lányok motorikus tulajdonságainak összehasonlító vizsgálata. = A testnevelés tanítása. 1987. 6. 168-174.

358. Farmosi I.
Az edzésközpontokban foglalkoztatott fiúk és lányok motoros és szocioökonómiai vizsgálatának tapasztalatai. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 2. 159-176.

359. Farmosi I.
Az edzésközpontokban foglalkoztatottak motoros tulajdonságai az 1985-1986. évi adatok alapján. = Testnevelés- és sporttudomány. 1990. 1. 7-13.

360. Farmosi I. - Pápai J. - Szőke P.
Élvonalbeli fiatal felnőtt röplabdázónők testalkati vizsgálatának eredményei. = Utánpótlás-nevelés. 1986. (14.) 98-131.

361. Varga S. - Martiroszov, E. G. - Szkomorohov, J. V. - Farmosi I.
Élvonalbeli labdarúgók szomatotípusa. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs. 1987. 217-224.

362. Farmosi I.
Az extragenetikus alkalmazkodás aktualitásai. = Testnevelés és sporttémájú kutatások Somogy megyében. Kaposvár, 1986. 49-53.

363. Farmosi I.
Humánbiológia - testnevelés és sport. = A testnevelés tanítása. 1987. 5. 129-135.

364. Farmosi I. - Bakonyi F.
A kondicionális képességek szekuláris változásai. = Testnevelés- és sportudomány. 1987. 3. 20-26.

365. Farmosi I. - Ákoshegyiné Hild G. - Simonné Christián A. - Mozolai A.
Tanítóképzős hallgatónők fizikai fittsége, a tesztelés lehetőségei. = Egészségnevelés, 1990. 2. 62-64.

2.3 366. Farmosi I. - Mezőszentgyörgyi L.
14-18 éves székesfehérvári fiúk és lányok motorikus tulajdonságai és ezek kapcsolata a szociálökonómiai státussal. (VEAB 1987. évi pályázata) Kézirat. Bp. 1987. 124 p.

2.4 367. Varga S. - Martiroszov, E. G. - Szkomorohov, E. V. - Farmosi I.
Élvonalbeli labdarúgók szomatotípusa. = Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 31.

368. Farmosi I. - Morvay B. - Kocsis I.
8-10 éves tanulók motorikus vizsgálatának eredményei. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. II. 395-410.

369. Farmosi I.
Ökölvívók testösszetétele és szomatotípusa. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. 1985. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 69.

370. Farmosi I. - Mészáros J. - Yuhasz, M. S.
A sportolók testsűrűsége és testösszetétele. = Az erőnlét mozgásbiológiai kérdései VEAB. Veszprém. 1987. 242-249.

371. Farmosi I.
A teljesítmény szomatikus és motorikus előfeltétele fiatal súlyemelőknél. = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata, 1988. Előadáskivonatok 22.

372. Farmosi I.
A testösszetétel a motorikus tulajdonságok és a teljesítmény változása intenzív edzés hatására fiatal súlyemelőknél. = MÉT LIII. Vándorgyűlés. Szeged, 1988. Előadáskivonatok 105.

373. Farmosi I.
A testvolumen becslése testméretekből. = MÉT LV. Vándorgyűlés, Bp. 1990.

2.6 374. Farmosi I. - Harsányi L.
Válogatott bibliográfia a kiválasztás hazai és nemzetközi szakirodalmából. = Utánpótlás-nevelés. 1986. (16.) 102 p.

Fekete Győző

1.2 375. Fekete Gy. - Boros-Hatfaludy Zs. - Cserhalmi L. - Apor P.
Sceletal muscle biopsy studies of cardiac patients. = Acta Physiol. Acad. Sci. Hung. 1987. 4. 363-374.

1.4 376. Fekete Gy. - Petrekanits M. - Lengyel I. - Batovszki K.
A study for muscle fiber composition, anthropometric and spiroergometric data of volley-ball players in Hungary. = FIMS XXIV. World Congress of Sports Medicine, Amszterdam, 1990. 193.

2.2 377. Fekete Gy.
Az izombiopsziáról. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sport Medicine. 1986. 2. 83-93.

2.3 378. Fekete Gy.
A vázizomrostok alkalmazkodása a fizikai aktivitáshoz. (Kandidátusi értekezés tézisei). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 2. 151-156.

2.4 379. Fekete Gy. - Apor P. - Lengyel I.
Krónikusan hypoxiás (fallot tetralogiás és cisztikus fibrózusos) gyerekek váz izomzatának izombiopsziás vizsgálata. = MÉT LV. Vándorgyűlés, Bp. 1990.

380. Fekete Gy. - Petrekanits M. - Lengyel I. - Batovszki K.
Röplabdázók izombiopsziás és spiroergometriás vizsgálata. = MÉT LIV. vándorgyűlés, Debrecen, 1989. E 41.

381. Fekete Gy.
Sportágakra jellemző finomizomszerkezetek. = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata; 1988. Előadáskivonatok 22.

382. Fekete Gy. - Apor P. - Tihanyi J.
Sportágakra jellemző izomrostszerkezet. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. 1985. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 63.

383. Fekete Gy. - Németh Cs. - Burkus B. - Monori M.
Sportlovak izombiopsziás vizsgálata. = Magyar Biofizikai Társaság 12. Vándorgyűlése, Pécs, 1987. 72.

384. Fekete Gy. - Boros-Hatfaludy Zs.
Vázizom morfológiai és biokémiai vizsgálatok rövid- és hosszútávfutó atlétákon, valamint pályakerékpárosokon. = MÉT Vándorgyűlés, Keszthely, 1986. július, E 46.

385. Fekete Gy.
A vázizomrostok alkalmazkodása az edzéshez. = MÉT Izomkutató Szakosztály ülése, Debrecen, 1986. november 4-5. E 9.

Társszerzőként lásd még: 190-191, 309-310, 558, 560, 575, 579, 773, 1423, 1559

Frenkl Róbert

1.1 386. Hollmann, W. - Frenkl R. - Berteau, P. - Rost, R.
The cardiovascular system. = The Olympic book of sports medicine. Vol. 1. of the Encyclopaedia of sport medicine, Ed: A. Dirix, H. G. Knuttgen, K. Tittel. Oxford, Blackwell Scientific Publications. 1988. 40-49.

1.2 387. Frenkl R.
The Contribution of Youth Sports to Health Promotion and Health Education. = Sport Science Review. 1987. 10. 27-32.

388. Frenkl R.
The Contribution of Youth Sports to Health Promotion and Health Education. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 91-102.

389. Frenkl R. - Mészáros J. - Furmann M. - Kiss A.
Junior Boxing in Hungary: Some Socio-biological Aspects. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1986. 3. 197-204.

390. Frenkl R. - Jákó P.
Medical aspects of the use of ergogenic aids. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 161-176.

391. Frenkl R.
The past, the present and the future of sports medicine. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 122-134.

392. Frenkl R. - Szabó T. - Mészáros J.
Selección de deportistas de edad infantil. = Archivos de Medicina del Deporte, 1990. 25. 71-78.

393. Frenkl R. - Szabó T. - Mészáros J.
Selection of child age athletes. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1990. 72-93.

1.4

394. Frenkl R. - Hetényi A. - Petrekanits M. - Mészáros J. - Szabó T.
Anthropometric and physiologic variables of adolescent male judoists in Hungary. = PWP, Seregélyes, 1989. Programme and Abstracts 31.

395. Frenkl R. - Mészáros J. - Mohácsi J. - Szmodis I. - Szabó T. - Főnyedi G.
The anthropometric characteristics of nonathletic and regularly training pupils in Hungary. = Sport in health and disease. Prague, Avicenum. 1987. 36-41.

396. Frenkl R. - Mészáros J. - Toncsev H. - Prókai A. - Petrekanits M.
Changes in enzyme activity and their importance for exercise adaptation. = FIMS World Congress of Sports Medicine, Amszterdam, 1990. Abstracts 188.

397. Frenkl R. - Mészáros J.
Circulatory Condition and Indices of Physique of Hungarian University Students in the Early Seventies and Eighties. = Proceedings of FISU/CESU conference. Universiade Kobe'85. 1986. Tokyo. 572-578.

398. Frenkl R. - Szabó T.
Endurance fitness and liver function in adolescents. = 1988. Seoul Olympic Scientific Congress. 83.

399. Frenkl R. - Mónus A.
Gonio-anthropometry in the asessment of posture and postural disorders. = 1988. Seoul Olympic Scientific Congress. 92.

400. Frenkl R. - Szőts G. - Olexó Zs.
Hereditary and environmental effects in the metabolism of some pharmacons in athletes. = Proceedings of the International Union of Physiological Science, Volume XVI. 30th Congress. Vancouver. 1986. 584.

401. Frenkl R. - Szabó T. - Szőts G.
Hereditary and environmental effects in the metabolism of some pharmacons in young athletes. = Pediatric Work Physiology 13. Hurdalsjoen. 1987. E. 30.

402. Frenkl R. - Jákó P.
Metabolic Adaptation to Exercise and its Role in the Preparation of Athletes. = The XXIII. FIMS World Congress of Sports Medicine, Brisbane. 1986. 64.

403. Frenkl R. - Mészáros J. - Sabir, R. A.
New Tendencies in the Hungarian University Sports in Respect of Health Promotion and Health Education. = Proceedings of FISU/CESU Conference Universiade '88 Zagreb. FISU Publ. 1988. Zagreb, 326-328.

404. Frenkl R. - Olexó Zs. - Zsinka A.
New trends in the nutrition of the lifters. = Proceedings of the weightlifting symposium. Siófok, 1989. 147-155.

405. Frenkl R. - Petrekanits M.
On the importance of enzyme activity studies in exercise test. = Proceedings of the international union of physiological sciences XVII., Helsinki, Finland, 9-14. july, 1989. Abst. 550.

406. Frenkl R. - Szőts G. - Mészáros J. - Szabó T.
Pharmacogenetic and Pharmacokinetic Factors in the Drug Metabolism of Adolescent and Child Athletes. = Children and Exercise XII. Human Kinetics Publisher, Ilionis, 1986. 43-50.

407. Frenkl R.
The selection of sports talents and the problems with it. = Vth European Congress of Sports Medicine. Resumen de communicationes. 1988. Barcelona, 33.

1.5 408. Frenkl R.
Dr. Tamás Aján interviewed by The World of Sports Medicine. = The World of Sports Medicine. 1988. 1. 12-13.

1.6 409. Frenkl R.
The World of Sports Medicine. Bp. 1987. Guttenberg ny. 30 p.

410. Frenkl R.
The World of Sports Medicine. Official FIMS publication. 1988. 1. 28 p., 2. 32 p., 1989. 1. 32 p., 2. 32 p.

1.7 411. Frenkl R.
Report on the Meeting of the Executive Committee, Seoul, Sept. 9-10. = The World of Sports Medicine. 1988. 2. 7.

412. Frenkl R.
Report on the Seoul Olympic Scientific Congress 1988. = The World of Sports Medicine. 1988. 2. 7-9.

2.1 413. Frenkl R.
Gyerekek. = A sportról. Vélemények viták. Szerk: Radnai Gy. Bp. 1988. Kossuth. 109-114.

414. Frenkl R.
Gyermek-sportélettani ismeretek és alkalmazásuk. = A gyermeksport biológiai alapjai. (Szerk: Mészáros J.) Bp. 1990. Sport. 186-213.

415. Frenkl R.
Gyermekmunkaélettani ismeretek és orvosi jelentőségük. = Sportantropometria. (Szerk: Mészáros J.) Bp. 1987. Tankönyvkiadó. 119-148.

416. Frenkl R.
A magyar sport eltékozolt évtizede. = A sportról. Vélemények viták. Szerk: Radnai Gy. Bp. 1988. Kossuth. 361-383.

417. Frenkl R.
Mindennapos testedzés. = A sportról. Vélemények viták. Szerk: Radnai Gy. Bp. 1988. Kossuth. 103-108.

418. Frenkl R.
A primer prevenció fogalomköre, jelentősége, iskolai szerepe. A testedzés helye a primer prevencióban. = A primer prevenció iskolai feladatai. (Szerk: Veres J.) Bp. 1990. 5-14.

419. Balogh Gy. - Erőss L. - Frenkl R. - Morvai K.
Sport a szexben - szex a sportban. Bp. 1989. Hungáriasport, 171 p.

420. Frenkl R.
A sportorvoslás és a sport szerepe az egészséges életmódra nevelésben. = Az egészség és az életmód kölcsönhatása. (Szerk: Lovas T.) Bp. 1988. TIT, 406-411.

421. Frenkl R.
Sporttáplálkozás. = Tápanyagtáblázat. Szerk. Bíró Gy. - Lindner K., Bp. 1988. Medicina.

422. Baksa L. - Frenkl R. - Márkus L. - Tóth J.
Tanórai testnevelés és diáksport. = A magyar sport helyzete és fejlesztési irányai. Bp. 1989. OSH STT. 57-77.

2.2

423. Frenkl R.
Az abortuszvitához - kissé rendhagyóan. = Egészségnevelés. 1990. 5. 224.

424. Frenkl R. - Jákó P. - Endrényi F. - Hurták J-né
Anabolikus szteroid felhasználás magyarországi tapasztalatai. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1988. 2. 83-90.

425. Frenkl R.
A diáksport csak a versenysporttal együtt fejleszthető. = Köznevelés. 1988. 12. 18-19.

426. Frenkl R.
Dopping-jegyzetek. = Sportvezető. 1989. 7. 4-5.

427. Frenkl R.
A doppingkérdés orvosi szempontból. = Gyógyszereink. 1989. 129-135.

428. Frenkl R.
Élsport és egészség. = Egészség. 1988. 2. 13-14.

429. Frenkl R.
Iskolai szomatikus nevelés. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 2. 53-59.

430. Frenkl R.
A kiemelt sportegyesületek rendszere fölött eljárt az idő. = Sportvezető. 1986. 11. 18-19.

431. Frenkl R.
A magyar sport eltékozolt évtizede. = Valóság. 1986. 10. 24-34.

432. Frenkl R.
A megújulás igénye a sportegyesületekben és a sportági szakszövetségekben. = Sportvezető. 1989. 3. 4-6.

433. Frenkl R.
A mozgás és testedzés élettani szerepe. = Gyermekgyógyászat. 1986. 1. 19-38.

434. Frenkl R.
Mozgáskultúra fejlesztése a gyermek- és ifjúkorban. = Egészségnevelés. 1986. 3. 105-109.

435. Frenkl R.
A nők és a sport. = Sportvezető. 1988. 5. 6-7.

436. Frenkl R. - Batovszki K.
Orvostanhallgatók és TF-esek véleménye a szexuális életről. = Egészségnevelés. 1990. 1. 57.

437. Frenkl R.
Sorvad az egyetemi-főiskolai sport. = Sportvezető. 1987. 5. 10-11.

438. Frenkl R.
Sorvad az egyetemi-főiskolai sport. = Kajak-Kenu. 1987. 7. 105-106.

439. Frenkl R.
Sport a Semmelweis Orvostudományi Egyetemen. = Sportvezető. 1990. 1. 6-7.

440. Frenkl R.
Sport és egészség az orvos szemével. = Sportvezető. 1987. 1. 10-11.

441. Frenkl R.
A sport jövője - kettős kihívás. = Sportvezető. 1988. 1. 4-6.

442. Frenkl R.
A sportorvoslás időszerű kérdései. = A MOA évkönyve. 1987. Bp. 1988. 103-114.

443. Frenkl R.
A szabadidősport irányítása is szakembereket igényel. (Helyesen alakítani az életmódot). = Sportvezető. 1987. 4. 21-22.

444. Frenkl R.
A testi nevelés, a fizikai aktivitás és sport a modern ember életében. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1988. MOA. 1989. 108-115.

445. Frenkl R. - Petrekanits M.
Testkultúra - sport - egészségvédelem. = Egészségnevelés, 1990. 6. 250-252.

2.4

446. Frenkl R. - Szabó T.
Az állóképességi edzettség és a májműködés összefüggése serdülő sportolókban. = MÉT LIII. Vándorgyűlés Szeged, 1988. Előadás- és poszterkivonatok 96.

447. Frenkl R.
Az egyetemi ifjúság orvosbiológiai megítélése. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs, 1988. Bp. 1909. ÁISH TSTT. 34-36.

448. Frenkl R.
Az egyetemi ifjúság orvosbiológiai megítélése. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs. 1988. október, 3.

449. Frenkl R.
Az egyetemi sport mint utánpótlás. = Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia Pécs, 1987. 24.

450. Frenkl R. - Mészáros J. - Sabir, R. A. - Főnyedi G.
Az egyetemi sport, mint utánpótlás. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs. 1987. 133-137.

451. Frenkl R. - Petrekanits M.
Enzimaktivitás változások diagnosztikus értéke különböző edzettségi állapotokban. = MÉT LIV. vándorgyűlés, Debrecen, 1989. E 150.

452. Frenkl R. - Petrekanits M.
Enzimaktivitás-változások jelentősége terheléses vizsgálatokban. = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata, 1988. Előadáskivonatok 17.

453. Frenkl R. - Mészáros J. - Furmann M. - Kiss A.
A hazai ökölvívó-utánpótlás néhány szociálbiológiai kérdése. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. 1985. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sport Medicine. 1987. 1. 70.

454. Frenkl R. - Szeberényi Sz. - Toncsev H.
Izommunka - enzimindukció - lipidperoxidáció. = MÉT 51. Vándorgyűlés. Keszthely, 1986. E 52.

455. Frenkl R. - Jákó P.
A magyar sportorvoslás időszerű kérdései, helyzete, szerepe a magyar egészségügyben, illetve az egészségmegőrző társadalmi programban. = Testi-nevelési munka-ankét. Szolnok, 1989. nov. 16-18. 3.

456. Frenkl R. - Batovszki K.
Orvostanhallgatók és testnevelési főiskolások véleménye a szexuális életről. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. II. 695-704.

457. Szórády I. - Sánta A. - Frenkl R.
A sportolók veleszületett (örökletes) gyógyszerérzékenysége. = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata, 1988. Előadáskivonatok 24.

458. Frenkl R.
A sportorvosi ellátás és a mesterséges eszközök (gyógyszerek, doppingszerek) használata elleni harc. = MOA előadás. 1987. február 17.

459. Frenkl R. - Gunda A.
A szérum izomfáradásgátló hatásának elemzése. = MÉT Izomkutató Szakosztály ülése. Debrecen. 1986. nov. 4-5. E 52.

460. Frenkl R. - Hatfaludy Zs. - Petrekanits M. - Illés B.
Szérumfehérjék és enzimaktivitások kimerítő sportági terhelés után. = MÉT LV. Vándorgyűlés, Bp. 1990. 57.

461. Frenkl R.
Testkultúra - sport - egészségvédelem. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH TSTT. I. 49-55.

462. Frenkl R. - Szőts G. - Gunda A.
Új Richtofit-készítmények - spray, testápoló, tussampon - alkalmazása sportolóknál. = Magyar Sportovos Társaság Tudományos Konferenciája. Tata, 1988. Előadáskivonatok 48.

463. Regöly Mérei A. - Ferenc A. - Frenkl R. - Zajkás G. - Gervain M.
Zsír és A-vitamin felszívódás colitis ulcerosa-ban. = Kísérletes Sebészeti Kongresszus. Szeged, 1987. nov. 1-3.

464. Regöly Mérei A. - Frenkl R. - Antal M.
Zsír és A-vitamin terhelés összehasonlítása fizikai aktivitás hatására. = MTTT XIV. Vándorgyűlése. Hajdúszoboszló, 1987. okt. 1-3.

2.5 465. Frenkl R.
Aequo loco... Aki gólt tud rúgni, az kapja a 9-es mezt. = Magyar Nemzet. 1990. szept. 14. 5.

466. Frenkl R.
Aggodalom az élsportért. = Képes Sport. 1990. máj. 29. 20-21.

467. Frenkl R.
Demokrácia nélkül a sport sem él. = Képes Sport. 1988. 42. 21-22.

468. Frenkl R.
Doppingok a sportban és a hétköznapokban. = Népszava. 1986. 95. 9.

469. Frenkl R.
Dr. Frenkl Róbert levele az Egyetemi Tanácshoz. = Nemzeti Sport, 1990. 272. 3.

470. Frenkl R.
Duisburg várja a magyarokat. = Képes Sport. 1989. 6. 27. 19.

471. Frenkl R.
Edzettség és egészség. = Élet és Tudomány. 1988. 12. 364.

472. Frenkl R.
Egyetlen esély a reform. = Képes Sport. 1988. 27. 2-3.

473. Frenkl R.
Egyoldalú leszerelést a doppingháborúban. = Mai Magazin. 1989. 2. 4-5.

474. Frenkl R.
Elfogultak objektivitása. = Képes Sport. 1987. 9. 14-15.

475. Frenkl R.
Az eltűnt gyerekkor. = Magyarország. 1988. 43. 44.

476. Frenkl R.
Az értelem kohéziója. (A nemzetközi tudományos diákköri sportkonferenciáról.). = Képes Sport. 1988. 9. 19.

477. Frenkl R.
És Preszeller? = Magyar Nemzet. 1989. 8. 1. 9.

478. Frenkl R.
A féligazság is káros az egészségre. = Képes Sport. 1988. 36. 2-3.

479. Frenkl R.
Folytak-e emberkísérletek a Sportkórházban? = Magyar Hírlap. 1989. 1. 9. 8.

480. Frenkl R.
Fűben-fában-sportban az orvosság. Mozgással a testi-lelki egészségért. = Dolgozók Lapja. 1987. 8. 10.

481. Frenkl R.
A futás öröme és haszna. = Futó Magazin '86. Bp. 1986. Sportpropaganda. 1-2.

482. Frenkl R.
A győzelem sem adhat felmentést az erkölcsi normák alól. = Nemzeti Sport, 1990, 208. 7.

483. Frenkl R.
Hadüzenet a reformnak. = Magyar Nemzet. 1989. 4. 12. 7.

484. Frenkl R.
Halmazat. = Magyarország. 1989. 1. 27., 28.

485. Frenkl R.
A harmadik életkor. Idősek, öregek, aggastyánok. = Magyarország. 1986. 45. 28.

486. Frenkl R.
"... hol zsarnokság van, mindenki szem a láncban..." = Képes Sport, 1990. 50-52. 12-13.

487. Frenkl R.
Hulljon a férgese? = Képes 7. 1987. 2. 56-58.

488. Frenkl R.
Idegen mezben. = Új Tükör. 1987. 44. 34-35.

489. Frenkl R.
Igazi változás tanúi vagyunk. = Képes Sport. 1987. 15. 14-15.

490. Frenkl R.
Így éltem át. = Hitel. 1990. szept. 19. 20-22.

491. Frenkl R.
A kajakosok nagyszerűen szóltak hozzá a vitához. = Képes Sport. 1986. 35. 18-19.

492. Frenkl R.
Mágusok pedig nincsenek. = Képes Sport. 1987. 3. 1-3.

493. Frenkl R.
A megbundázott bundaügy. = Képes Sport. 1989. 2. 28. 5-6.

494. Frenkl R.
Megjártuk Szöult. = Képes Sport. 1988. 38. 10-19.

495. Frenkl R.
Mi van a jelentésben? = Képes Sport. 1988. 47. 2-4.

496. Frenkl R.
Miben érzi magát felelősnek a sportorvostársaság elnöke? = Képes 7. 1989. 7. 29. 60.

497. Frenkl R.
Miért őrülnek meg a kapitányok? = Sport Plusz. 1989. 6. 10. 18-19.

498. Frenkl R.
Mindennél lényegesebb az alkotó ember. = Képes Sport. 1986. 34. 22.

499. Frenkl R.
Most már tudjuk, merre megy a világ. = Képes Sport. 1988. 7. 19.

500. Frenkl R.
A mostoha egyetem. Az utolsó utáni óra. = Magyarország. 1986. 19. 28.

501. Frenkl R.
Mozdul-e a diák? = Magyarország. 1987. 13. 44.

502. Frenkl R.
A mozgás: egészség! = Élet és Tudomány. 1987. 15. 456.

503. Frenkl R.
A mozgásszegénység - rizikótényező. = Családi Lap. 1987. 3. 23.

504. Frenkl R.
A műtőasztalról a világjátékokra. = Képes Sport. 1989. 10. 17. 21-22.

505. Frenkl R.
Nem a futball beteg. = Képes Sport. 1989. 1. 24. 18.

506. Frenkl R.
Nem félünk a sportreformtól. = Képes Sport, 1990. 17. 18-19.

507. Frenkl R.
Nem félünk a sportreformtól. = Képes Sport. 1989. 4. 25. 10-19.

508. Frenkl R.
Nem középiskolás fokon. = Képes 7. 1987. 16. 56-58.

509. Frenkl R.
Nem szentségtörés. A futás és a sex. = Futó Magazin '86. Bp. 1986. Sportpropaganda. 14-15.

510. Frenkl R.
Nemcsak a részvétel a fontos. = Képes Sport. 1989. 33. 22.

511. Frenkl R.
Az orvos mint bűnbak. = Magyarország. 1986. 35. 28.

512. Frenkl R.
Partvonal. = Képes 7. 1986. 21. 61.

513. Frenkl R.
Partvonal. = Képes 7. 1987. 11. 61.

514. Frenkl R.
Pólómorál '89. = Képes Sport. 1989. 10. 3. 19-20.

515. Frenkl R.
Pólózni az íróasztalnál is izgalmas. = Képes Sport. 1986. 46. 20-21.

516. Frenkl R.
Reform. = Képes 7. 1988. 22. 61.

517. Frenkl R.
Reménykedés és aggodalom. = Képes Sport. 1986. 6. 4-5.

518. Frenkl R.
Ritmusok, ciklusok, változások. = Mai Magazin. 1988. 11. 50-51.

519. Frenkl R.
"Senki ne élhessen vissza a mások hiszékenységével..." = Képes Sport. 1986. 15. 4-5.

520. Frenkl R.
A siker íze. = Magyarország. 1988. 5. 28.

521. Frenkl R.
A sikerek nem kényszerből születtek. = Népszabadság, Hétvége. 1989. 11. 21. 20-21.

522. Frenkl R.
A sikertűrés próbája. = Képes Sport. 1988. 41. 5-6.

523. Frenkl R.
Sport - életesély. = Képes 7. 1988. 45. 58-61.

524. Frenkl R.
Sport én sportolok. = Népszabadság. 1990. 134. 17.

525. Frenkl R.
A sport az ifjúságé? Fiatal korban könnyebb. = Népszava. 1986. 236. 11.

526. Frenkl R.
Sport egy emberibb világban. = Képes Sport, 1990. 8. 20-21.

527. Frenkl R.
A sport és az új pestis. = Képes Sport. 1989. 47. 20-21.

528. Frenkl R.
A sport vitafóruma. = Magyar Nemzet. 1989. 1. 27. 7.

529. Frenkl R.
Sportorvoslás. = Képes Sport. 1988. 50-52. 28-29.

530. Frenkl R.
Stressz nélkül nem megy. = Képes Sport. 1987. 17. 4-5.

531. Frenkl R.
A teljes orvostársadalom együttműködése szükséges. = Képes Sport. 1986. 28. 22-23.

532. Frenkl R.
Testi, lelki, közösségi jólét szűkösség idején. = Képes Sport. 1987. 40. 18-19.

533. Frenkl R.
A TF küszöbén. = Képes Sport. 1986. 23. 27.

534. Frenkl R.
A tizenhetedik egyházmegye. = Harang. 1989. 12. 13. 34.

535. Frenkl R.
Törzsi vagy polgári értékrend? Az igazi szociálpolitika nem halasztható jobb időkre. = Magyar Nemzet. 1990. szept. 3. 5.

536. Frenkl R.
Az ügyeskedők. = Képes 7. 1987. 40. 61.

537. Frenkl R.
Üzenet. = Magyarország. 1987. 28.

538. Frenkl R.
Új út? = Magyarország. 1987. 3. 28.

539. Frenkl R.
Úsznak és labdáznak. = Magyarország. 1986. 3. 28.

540. Frenkl R.
A válság éve. = Magyarország. 1989. 6. 16. 28.

541. Frenkl R.
Vérfagyasztó távlatok. = Képes Sport. 1987. 12. 14-15.

542. Frenkl R.
Vissza az igazi feladónak (?). = Népsport. 1987. 17. 7.

543. Frenkl R.
A zöld recept. = Képes Sport. 1989. 23. 14-15.

2.6 544. Balogh Gy. - Erőss L. - Frenkl R. - Morvai K.
Sport a szexben - szex a sportban. Bp. 1989. Hungáriasport, 171 p.

2.7 545. Frenkl R.
Csöndes frontáttörés. (A XXIII. Sportorvos Világkongresszusról). = Képes Sport. 1986. 40. 21-22.

Társszerzőként lásd még: 320-322, 326-327, 333-334, 339, 353, 546, 565, 584-589, 593, 595-596, 599, 607, 611, 613-614, 617-618, 623, 625, 628, 670, 672, 676, 685, 716, 718-720, 725-726, 730, 736-739, 741-743, 745, 1105

Furmann Mária

Társszerzőként lásd: 389, 453, 639

Gunda András

2.4 546. Gunda A. - Frenkl R.
Humán és patkány szérum hatásának összehasonlító elemzése harántcsíkolt izomműködésre és fáradási folyamataira. = MÉT 51. Vándorgyűlés, Keszthely.

547. Gunda A.
Humán szérum hatása harántcsíkolt izom működésére és fáradási folyamataira. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. 1985. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 68.

2.5 548. Gunda A.
Épül és kopik. = Ötlet Fitness Magazin. 1988. 2. 32.

549. Gunda A.
"Gimnasztika a szőnyegen" Fizikai képességek fejlesztése
- Általános kondícionáló gyakorlatok V. variáció 15. csomag 7. 8. 9. 10. kártya.
- Sohasem késő elkezdeni Testedzés 6. csomag 24. kártya

550. Gunda A.
"Gyógyító mozgás".
- Lúdtalp 1. csomag 10. kártya
- Helytelen testtartások: Fokozott ágyéki görbület (lordózis) 2. csomag 9. kártya.

551. Gunda A.
"Kismamák testápolása"
Terhestorna
- Alapszabályok 5. csomag 16. kártya
- Az anya és a magzat közös érdeke 6. csomag 17. kártya
- A légzőgyakorlatok 12. csomag 18. kártya

- Általános légzőgyakorlatok: A hasi légzés 12. csomag 19. kártya
- Alsó bordai légzés 14. csomag 14. kártya
- A felső bordai légzés 16. csomag 13. kártya
- Speciális légzőgyakorlatok
- A tágulási szakasz gyakorlatai 18. csomag 16. kártya
- A kitolási szakasz légzőgyakorlatai 18. csomag 17. kártya

552. Gunda A.
Mégsem a tejsav a bűnös. = Ötlet Fitness Magazin. 1988. 2. 33.

553. Gunda A.
Pirula helyett. = Ötlet Fitness Magazin. 1988. 2. 31-32.

Társszerzőként lásd még: 459, 462

Hatfaludy Zsófia

1.1 554. Vandenburgh, H. H. - Hatfaludy Zs. - Karlisch, P. - Karlisch, J.
Mechanically-induced alterations in cultured skeletal myotube growth. = The Dinamic State of Muscle Fibers. (Eds: D. Pette, W. de Gruyter and Co.) Berlin - New York, 1990. 151-164.

1.2 555. Boros S. - Sohár I. - Guba F.
Effect of stretching in some enzyme activities determined in different types of skeletal muscle in the rabbit. = Acta Physiol. Hung. 1986. 318.

556. Hatfaludy Zs. - Bánszki I. - Guba F. - Sohár I.
Effects of denervation and immobilization on metabolic enzyme activities of rabbit soleus muscle. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 177-184.

557. Hatfaludy Zs.
Enzymatic Changes in Skeletal Muscles of Rats Evoced by Jumping Training with Overload. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 203-210.

558. Boros S. - Tihanyi J. - Fekete Gy. - Apor P.
Human muscle adaptation to weightlifting exercise. = J. Muscle Res. 1986. 75.

559. Hatfaludy Zs. - Shansky, J. - Vandenburgh, H. H.
Metabolic alterations induced in cultured skeletal muscle by stretch-relaxation activity. = Am. J. Physiol. 256/Cell Physiol. 25/:C175-C 181. 1989.

560. Boros-Hatfaludy Zs. - Fekete Gy. - Apor P.
Metabolic enzyme activity patterns in muscle biopsy saples in different athletes. = Eur. J. Appl. Physiol. 1986. 334-338.

561. Sohár I. - Hatfaludy Zs. - Rohán J. - Guba F.
Proteolitic enzyme activities in skeletal muscle of high jumping rats. = Biomed. Biochim. Acta. 1989. Vol: 5-6. 422-425.

562. Vandenburgh, H. H. - Hatfaludy Zs. - Karlisch, P. - Shansky, J.
Skeletal muscle growth is stimulated by intermittent stretch-relaxation in tissue culture. = Am. J. Physiol. 256/Cell Physiol 25/: C 674-C682. 1989.

563. Vandenburgh, H. H. - Hatfaludy Zs. - Sohár, I. - Shansky, J.
Stretch-induced prostaglandins and protein turnover in cultured skeletal muscle. = Am. J. Physiol. in Cell Physiology. 1990. 28. 232-240.

1.4

564. Boros-Hatfaludy Zs. - Guba F. - Sohár I.
Changes in enzyme activities of muscle during immobilisation and denervation. = 17th FEBS Meeting. Berlin, 1986. 369.

565. Hatfaludy Zs. - Frenkl R. - Petrekanits M.
Changes in serum proteins during exhaustive exercise. = 20th Meeting of the FEBS, Bp. 1990. Abstr. 72.

566. Hatfaludy Zs. - Shansky, J. - Vandenburgh, H. H.
Comparison of the muscle metabolic adaptation of elite athletes and changes in vitro stretched muscle cell. = FIMS XXIV. World Congress of Sport Medicine, Brüsszel, 1990. 149.

567. Boros-Hatfaludy Zs. - Sohár I. - Bánszki I. - Guba F.
Effect of denervation and immobilisation on metabolic enzyme activities of rabbit soleus muscle. = International Symposium on Adaptive Mechanism of Muscle. Szeged, 1986. Abstract 29.

568. Guba F. - Konán J. - Török A. - Hatfaludy Zs. - Sohár I.
Effect of stretch on biochemical and biomechanical factors in skeletal muscles. = 2nd Symp. on Basic and Applied Aspects of Muscle Physiology, Reinhardsbrunn, DR, 1988.

569. Hatfaludy Zs. - Shansky, J. - Vandenburgh, H. H.
Effect of stretch/relaxation activity on skeletal muscle cell growth and cell damage in vitro. = Can. J. Sport Sciences 13, 15P 1988. abstr. 7th International Conference for Biochemistry of Exercise.

570. Hatfaludy Zs. - Apor P. - Shanszky, J. - Vandenburgh, H. H. - Zacks, S.
Metabolic adaptations of skeletal muscle in elite athletes and in vitro skeletal muscle cells. = XIXth European Conference on Muscle Contraction and Cell Motility. Brüsszel, 1990. Abs.: 61.

571. Hatfaludy Zs. - Shansky, J. - Smilex, B. - Vandenburgh, H. H.
Metabolic changes during long term stretch-relaxation activity in cultured myotubes. = XVIIIth European Conference on Muscle and Motility, Amsterdam, 1989. Abstract book 35.

572. Hatfaludy Zs. - Shansky, J. - Vandenburgh, H. H.
Metabolic changes in skeletal muscle during mechanical activity. = 21st Annual Meeting of the Hungarian Medical Association of America, Inc. Contemporary Medicine. 1989.

573. Sohár I. - Hatfaludy Zs. - Rohán J. - Guba F.
Proteolytic enzyme activity in skeletal muscules of high jumping rats. = 2nd Symp. on Basic and applied aspects of Muscle Physiology, Reinhardsbrunn, DDR, 1988.

574. Hatfaludy Zs. - Shansky, J. - Vandenburgh, H. H.
Skeletal muscle adaptation on elite athletes and in tissue culture model. = 20th Annual Meeting of the Hungarian Medical Association of America, Inc. Controversies in Medicine 1988.

2.4

575. Apor P. - Boros Zs. - Fekete Gy. - Faludi J. - Tihanyi J.
Aerob hatásfok és az izomrostjellemzők kapcsolata. Magyar Sportorvosi Társaság Tudományos Konferenciája. 1985. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 64.

576. Sohár I. - Rohán J. - Török A. - Hatfaludy Zs. - Guba F.
A feszítés mértékének a hatása az izom biokémiai és biomechanikai paramétereire. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. I. 319-326.

577. Hatfaludy Zs. - Shansky, J. - Vandenburgh, H. H.
Gyakori nyújtás-relaxáció hatására létrejövő anyagcsere változások vázizom sejtekben in vitro. = MÉT LIV. Vándorgyűlés, Debrecen, 1989. E 71.

578. Boros-Hatfaludy Zs.
Vázizmok biokémiai adaptációja a fokozott aktivitáshoz és inaktivitáshoz. = MÉT Izomkutató Szakosztályának ülése. Debrecen, 1986. nov. 4-5. E 26.

579. Boros Zs. - Fekete Gy. - Apor P.
Vázizmok Miozin ATP-áz aktivitása különböző típusú edzést végző sportolóknál. Magyar Sportorvosi Társaság Tudományos Konferenciája. 1985. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 62.

580. Hatfaludy Zs.
A vázizom anyagcsere adaptációja. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. I. 304-312.

581. Hatfaludy Zs. - Shanszky, J. - Vandenburgh, H. H.
Vázizomsejt hipertrófia szövettenyészetben ismételt passzív nyújtás-relaxáció hatására. = MÉT LV. Vándorgyűlés, Bp. 1990. E 77.

2.7 582. Hatfaludy Zs.
Beszámoló a XVII. Európai Biokémiai Kongresszusról. (Nyugat-Berlin. 1986. aug. 24-29.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 3. 119-122.

Társszerzőként lásd még: 309-310, 375, 384, 460, 1559

Kiss Annamária

Társszerzőként lásd: 389, 453, 644

Kozma Ágnes

Társszerzőként lásd: 716

Lezák György

2.4 583. Lezák Gy.
Az izommunka körülményeinek vizsgálata gyorsulás-modellekkel. = MÉT 51. Vándorgyűlés. Keszthely, 1986. 66.

Mészáros János

1.1 584. Mészáros J. - Mohácsi J. - Frenkl R. - Szabó T. - Szmodis I.
Age Dependency in the Development of Motor-Test Performance. = Children and Exercise XII. Human Kinetics Publisher, Illinois, 1986. 347-353.

585. Mészáros J. - Mohácsi J. - Farkas A. - Frenkl R.
Body build and running performance of obese and lean adolescent boys. = Oseid, S. - Carlsen, K. /Eds./: Children and exercise XIII. Human Kinetics Publishers Inc., Champaign, Ill. 1989. 75-80.

1.2 586. Mészáros J. - Petrekanits M. - Mohácsi J. - Farkas A. - Frenkl R.
Aerobic capacity of adolescent athletic boys. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1990. 117-121.

587. Mészáros J. - Farkas A. - Mohácsi J. - Frenkl R.
The body build of the students applying for admission to the University of Physical Education, Budapest. = Antropológiai Közlemények. 1986. 247-249.

588. Mészáros J. - Mohácsi J. - Farkas A. - Frenkl R. - Szmodis I.
Development of explosive strength in boys aged 7 to 8. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 204-208.

589. Mészáros J. - Mohácsi J. - Frenkl R. - Főnyedi G. - Szmodis I. - Szabó T.
The distribution of differences between chronological and morphological age in schoolchildren of 10-14 years. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1986. 1. 15-20.

590. Szmodis I. - Mészáros J.
Height dependent distribution of somatotype components in the young adults. = Antropológiai Közlemények. 1986. 191-196.

591. Ramzia, A. S. - Főnyedi G. - Mészáros J. - Mohácsi J.
A longitudinal study of university of technology students. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1990. 122-125.

1.4 592. Mészáros J. - Petrekanits M. - Mohácsi J. - Farkas A.
Aerobic power and anthropometry of adolescent boys. = Abstracts of the Scientific Session of the Foundation of the Departement of Anthropology, József Attila University, Szeged, 1990. 20.

593. Mészáros J. - Petrekanits M. - Mohácsi J. - Farkas A. - Frenkl R.
Anthropometric and physiological characteristics of male volleyball players aged 14 to 16. = PWP, Seregélyes, 1989. Programme and Abstracts 94.

594. Mészáros J. - Sabir, R. A. - Mohácsi J. - Farkas A. - Szmodis I.
Body build and motor performance of male university students of physical education. = 6th Congress of the European Anthropological Association. Bp. 1988. Programme and Abstracts 85.

595. Mészáros J. - Mohácsi J. - Farkas A. - Frenkl R. - Szmodis I.
Body build and motor performance of obese and lean adolescent boys. = Pediatric Work Physiology 13. 1987. Hurdalsjoen, E. 8.

596. Mészáros J. - Farkas A. - Mohácsi J. - Frenkl R.
The body build of young students applying for admission to the University of Physical Education Budapest. = Growth Standards. Fourth International Symposium of Human Biology. Pécs. 1986. 32.

597. Dallos S. - Mészáros J. - Mohácsi J.
Changes in body composition and running performance in schoolchildren attending special physical education classes. = Abstracts of the Scientific Session of the Foundation of the Department of Anthropology, József Attila University, Szeged, 1990. 4.

598. Szmodis M. - Mészáros J. - Mohácsi J.
Changes in body fat content in children aged 7 through 9. = FIMS World Congress of Sports Medicine, Amszterdam, 1990. Abstr. 199.

599. Mészáros J. - Mohácsi J. - Farkas A. - Frenkl R. - Szmodis I.
Development of explosive strength in boys aged 7 to 8. = 14th International Seminar on PWP, Leuven 1989. Abstracts and Program 36.

600. Mészáros J. - Mohácsi J. - Farkas A. - Szmodis J.
The estimation of morphological age and its use in the coaching of adolescent athletes. = World Convention. The physical education teacher and coach today. AIESEP. University of Heidelberg. 1986. Abst. 63.

601. Mészáros J. - Mohácsi J.
The growth type of 7 to 18 years old schoolchildren in Hungary. = 8th International Anthropological Poster Conference, Zagreb. 1987. P. 5.

602. Szmodis J. - Mészáros J.
Height-dependent distributions of somatotype components in the young adults. = Growth Standards. Fourth International Symposium of Human Biology. Pécs. 1986. 45.

603. Mészáros J. - Petrekanits M. - Gellei I. - Farkas A. - Mohácsi J.
A longitudinal study of body composition and aerobic power in soccer players of League I. = FIMS World Congress of Sports Medicine, Amszterdam, 1990. Abstracts 192.

604. Főnyedi G. - Madarász J. - Mészáros J. - Mohácsi J. - Csótai J.
A longitudinal study of University of Technology students (1985-1987). = 6th Congress of the European Anthropological Association, Bp. 1988. Programme and Abstracts 102.

605. Mészáros J.
Motor performance and growth type of adolescent girls. = Methods of Functional Anthropology, 2nd Symposium, Prague. 1987. 5.

2.1 606. Mészáros J. - Mohácsi J.
A morfológiai életkor meghatározása. = Mészáros J.: A gyermeksport biológiai alapjai. Bp. 1990. Sport, 53-58.

607. Mészáros J. - Mohácsi J. - Frenkl R.
A testmagasság előrejelzés jelentősége és lehetősége az utánpótlás-nevelésben. = A sportedzés, versenyzés új útjai. Bp. Sport. 1988. 139-152.

2.2 608. Mészáros J. - Mohácsi J.
A biológiai fejlettség meghatározása és a felnőttkori termet előrejelzése a városi fiatalok fejlődésmenete alapján. (Kandidátusi értekezés tézisei.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 1. 89-97.

609. Nagy S. - Mészáros J. - Szabó T.
Hetedik és nyolcadik osztályos serdülők motorikus teljesítőképessége. = A testnevelés tanítása. 1988. 2. 42-45.

610. Mészáros J. - Nagy S.
A motorikus teljesítmények belső kapcsolatai, testméretfüggése serdülő leányoknál és fiúknál. = A testnevelés tanítása. 1988. 4-5. 140-143.

611. Mészáros J. - Frenkl R. - Mohácsi J. - Szmodis I. - Farkas A.
Serdülő leányok testzsírtartalma és fizikai teljesítőképessége. = Egészségtudomány. 1987. 3. 250-255.

2.4

612. Gellei I. - Tóth S. - Mészáros J.
Az aktuális kondicionális állapot vizsgálatának eredménye NB I-es labdarúgóknál. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. 1985. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 22.

613. Mészáros J. - Frenkl R. - Mohácsi J. - Szmodis M.
Az állóképességi teljesítmény jellemzése 11-14 éves általános iskolás fiúknál. = Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság Vándorgyűlése, Kaposvár, 1989. Előadáskivonatok 16.

614. Szmodis M. - Mészáros J. - Farkas A. - Batovszki K. - Frenkl R.
Budapesti általános iskolások testzsírtartalma. = Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság Vándorgyűlése, Kaposvár, 1989. Előadáskivonatok 19.

615. Szmodis I. - Szabó T. - Mészáros J.
Csont-izomrendszeri fejlettség és funkció. = Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs. 1987. ÁISH TSTT. 81-88.

616. Mészáros J. - Petrekanits M. - Mohácsi J. - Farkas A. - Dallos S.
Az élettani teljesítőképesség összehasonlító vizsgálata serdülő sportolóknál. = MÉT LV. Vándorgyűlés, Bp. 1990. Előadás és Poszterkivonatok 135.

617. Mészáros J. - Hetényi A. - Petrekanits M. - Frenkl R.
Élettani vizsgálatok fiatal cselgáncsozók felkészítési folyamatában. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. I. 264-273.

618. Mészáros J. - Hetényi A. - Petrekanits M. - Frenkl R.
Élettani vizsgálatok fiatal cselgáncsozók felkészítési folyamatában. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1990. OSH STT I. 264-273.

619. Mészáros J. - Petrekanits M. - Gellei I. - Farkas A. - Mohácsi J.
Elsőosztályú labdarúgók testösszetételének és élettani teljesítőképességének longitudinális vizsgálata. = MÉT LIV. Vándorgyűlés, Debrecen, 1989. Előadása és poszterkivonatok 132.

620. Mészáros J. - Pápai J.
Főiskolai hallgatók testösszetétele. = Magyar Biológiai Társaság XVIII. Vándorgyűlése, Keszthely, 1988. 14.

621. Iglói L. - Mészáros J. - Odor P. - Pecsenye B. - Baksa Gy.
A gyorserő és a koordináció longitudinális vizsgálata 7-8 éves leányoknál. = Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság Vándorgyűlése, Kaposvár, 1989. Előadáskivonatok 11.

622. Mészáros J. - Mohácsi J. - Farkas A. - Batovszki K.
Hétéves kövér és sovány általános iskolai tanulók testi felépítése és motorikus teljesítménye. = MÉT LIII. Vándorgyűlés. Szeged, 1988. Előadás- és poszterkivonatok 108.

623. Mészáros J. - Mohácsi J. - Farkas A. - Frenkl R.
Kövér és sovány serdülő fiúk növekedési típusa és motorikus teljesítménye. = MÉT 52. Vándorgyűlés, Pécs, E. 1.

624. Főnyedi G. - Madarász J. - Mészáros J. - Mohácsi J.
Labdarúgásra és kosárlabdára szelektált fiatalok testalkati és motorikus jellemzői. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs 1987. 118-124.

625. Mészáros J. - Mohácsi J. - Frenkl R. - Szmodis I. - Szabó T.
A motorikus próbaeredmények életkorfüggése. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája 1985. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 27.

626. Mészáros J. - Béres F. - Mohácsi J.
A naptári és morfológiai életkor különbségének hosszmetszeti vizsgálata serdülő labdarúgóknál. = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata, 1988. 23.

627. Temesi Zs. - Mészáros J.
Néhány motorikus teljesítmény morfológiai korfüggése 7-14 éves, sportra jelentkező lányoknál. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. 1985. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 74.

628. Mészáros J. - Frenkl R. - Szmodis I. - Farkas A.
Serdülő lányok fizikai teljesítőképessége és testzsírtartalma. = MÉT 51. Vándorgyűlés, Keszthely, 1986. E. 50.

629. Főnyedi G. - Madarász J. - Csótai J. - Mészáros J.
A testösszetétel és a fizikai teljesítőképesség longitudinális vizsgálata műszaki egyetemistáknál. = Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság Vándorgyűlése, Kaposvár, 1989. 8.

630. Főnyedi G. - Madarász J. - Mészáros J. - Mohácsi J. - Csótai J.
A testösszetétel és a fizikai teljesítőképesség longitudinális vizsgálata műszaki egyetemistáknál. = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata, 1988. Előadáskivonatok 24.

631. Dallos S. - Mészáros J. - Mohácsi J.
A testösszetétel és a futóteljesítmény változása testnevelési osztályos tanulóknál. = MÉT LV. Vándorgyűlés, Bp. 1990. Előadás és Poszterkivonat 32.

632. Mészáros J. - Mohácsi J. - Farkas A. - Sabir, R. A.
Az úszóteljesítmény és a testi felépítés kapcsolata 9-11 éves korban. = Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs. 1987. ÁISH TSTT. 99-104.

2.5 633. Mészáros J.
Fogyó - bogyó nélkül. = Népszava évkönyv. Bp. 1986. 253-254.

2.6 634. Mészáros J.
Sportantropometria. (TF jegyzet). Vált. kiad. Bp. 1989. Tankönyvkiadó, 176 p.

Társszerzőként lásd még: 324-334, 336-340, 344, 353-356, 370, 389, 392-397, 403, 406, 450, 453, 653-657, 659-660, 663-667, 669-672, 716-717, 1477

Miltényi Márta

1.4 635. Miltényi M. - Petrekanits M.
Systematic clinical chemistry and power check-up of a long jumper of olympic and world championship rank (case history). = FIMS World Congress of Sports Medicine. Amszterdam, 1990.

2.1 636. Miltényi M. - Monspart S.
A futás csodálatos világa. Bp. 1990. Medicina - Sport, 255 p.

637. Miltényi M.
A sportmozgások anatómiai alapjai. 1. köt. 2. kiad. Bp. 1987. Medicina - Sport, 558 p.

638. Miltényi M.
A sportmozgások anatómiai alapjai. 2. köt. Bp. 1988. Medicina - Sport, 527 p.

2.2 639. Miltényi M. - Ránky E. - Furmann M.
Az alpesi sízés néhány biomechanikai kérdése. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 1. 8-14.

640. Miltényi M.
Kísérlet a számítógép oktatástechnikai eszközként való alkalmazására az anatómia oktatásában. = Testnevelés- és sporttudomány. 1988. 4. 176-184.

641. Miltényi M.
Az orvos tanácsai futóknak. = Sportvezető. 1989. 5. 14-15.

2.3 642. Miltényi M. - Fábián Gy.
Filmre rögzített korlátozott környezethasználati mozgások biomechanikai szempontú elemzése, leírása IBM compatibilis számítógépek segítségével. Módszertani tanulmány. Bp. 1988. 16 p.

643. Miltényi M. - Hulman T.
A számítógép mint oktatástechnikai eszköz az anatómia oktatásban. (Rektori pályázat.). Bp. 1988. 19 lev. 13 Mell.

2.4 644. Miltényi M. - Kiss A.
Az alsó végtag alaki eltérései és a futás. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. 1985. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 72.

645. Miltényi M. - Petrekanits M. - Török I.
Olimpiai és VB-helyezett férfi távolugró rendszeres laboratóriumi, illetve gyorserő vizsgálata (esettanulmány). = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata, 1988. Előadáskivonatok 43.

2.5 646. Miltényi M.
Dédelgesd a futóművedet. Az alsó végtag ön-massage. = Spiridon. 1988. 1. 6-7.

647. Miltényi M. - Monspart S.
Ne fáradjon, ha fitt is lehet. = Népsport. 1990. jan. 2. 8.

648. Miltényi M.
PLANÉTÁS sorozat. Bp. 1988. Mezőgazdasági Kiadó
- Izomláz ellen. 22/15/24.
- A jó közérzet titkai. Az állóképesség (6/6/1.).
- Torna szülés után. Eredeti alakjáért napi 15-20 perc. 15/2/16.
- Az egészséges gerinc alakja. 9/8/13.
- Helytelen testtartások. A domború hát. 9/9/14.
- Téli sportok. Alpesi sízés - Alaptartás. 8/5/8.

- Téli sportok. Sílécre hívogató. 8/3/10.
- Téli sportok. Alpesi sízés - hóekézés. 8/5/9.

649. Miltényi M.
Sportorvos a futásról. = Futó Magazin '86. Bp. 1986. Sportpropaganda. 10-12.

650. Miltényi M.
Tanuljunk meg pulzust mérni. = Planétás sorozat. Bp. 1988. Mezőgazdasági Kiadó 22/16/21.

651. Miltényi M.
Tartsa karban futóműveit. = Népsport. 1990. jan. 9. 6.

652. Miltényi M.
Torziós álmok futócipőben. = Népsport. 1990. jan. 23. 8.

Mohácsi János

1.2 653. Mohácsi J. - Mészáros J.
Body build and relative fat content in qualified soccer players. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1986. 4. 287-290.

654. Mohácsi J. - Petrekanits M. - Mészáros J. - Farkas A.
Physiological properties of adult football players. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1990. 94-98.

1.4 655. Mohácsi J. - Petrekanits M. - Mészáros J. - Farkas A.
Anthropometric and physiological characteristics of soccer players. = Abstracts of the Scientific Session of the Foundation of the Departement of Anthropology, József Attila University, Szeged, 1990. 21.

656. Mohácsi J. - Béres F. - Gellei I. - Petrekanits M. - Mészáros J.
A comparison of soccer teams of the first and second league and the national team in a study of spiroergometry and anthropometry. = FIMS World Congress of Sports Medicine, Amszterdam, 1990. Abs.: 193.

657. Mohácsi J. - Mészáros J. - Farkas A. - Szmodis M.
On the development of power in children aged 7 to 8. = PWP, Seregélyes, 1989. Programme and Abstracts. 103.

658. Mohácsi J.
Relationship between the physique of young athletes and the coach's selection preference. = Methods of Functional Anthropology, 2nd Symposium, Prague, 1987. 5.

659. Mohácsi J. - Mészáros J.
Stature and body mass in Hungarian schoolchildren between 7 and 10. = 8th International Anthropological Poster Conference, Zagreb, 1987. P. 6.

660. Mohácsi J. - Mészáros J. - Sabir, R. A. - Farkas A. - Smodis I.
Study of the secular trend among the male applicants to the University of Physical Education. = 6th Congress of the European Anthropological Association, Bp. 1988. Programme and abstracts 101.

2.1 661. Mohácsi J.
A gyermeki hőszabályozás jellegzetességei. = Mészáros J.: A gyermeksport biológiai alapjai. Bp. 1990. Sport, 158-164.

662. Mohácsi J.
A sportorvosi vizsgálatok alapelvei. = Mészáros J.: A gyermeksport biológiai alapjai. Bp. 1990. Sport, 213-235.

2.4 663. Mohácsi J. - Mészáros J. - Farkas A.
Az edzői szelekció és a testi felépítés összefüggése fiatal sportolóknál. = Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 33.

664. Mohácsi J. - Petrekanits M. - Mészáros J.
Az életkor, a testalkat és a relatív aerob kapacitás összefüggése labdarúgóknál. = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata, 1988. Előadáskivonatok 23.

665. Béres F. - Mohácsi J. - Mészáros J. - Török L.
A keszthelyi Haladás ATE utánpótlás korú labdarúgóinak longitudinális vizsgálata. = Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs. 1987. 162-166.

666. Mohácsi J. - Petrekanits M. - Béres F. - Gellei I. - Mesey E. - Mészáros J.
Különböző minősítésű labdarúgók antropo-fiziológiai jellemzői. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT, I. 258-263.

667. Mohácsi J. - Petrekanits M. - Béres F. - Gellei I. - Mezey Gy. - Mészáros J.
Különböző minősítésű labdarúgók antropo-fiziológiai jellemzői. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. I. 258-263.

668. Főnyedi G. - Madarász J. - Mohácsi J.
Labdarúgásra és kosárlabdázásra szelektált fiatalok testalkati és motorikus jellemzői. = Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 35.

669. Mohácsi J. - Farkas A. - Mészáros J. - Sabir, R. A.
Prepubertás korú kövér és sovány általános iskolások testi felépítése és motorikus teljesítőképessége. = MÉT LIII. Vándorgyűlés, Szeged, 1988. Előadás- és poszterkivonatok 109.

670. Mohácsi J. - Mészáros J. - Farkas A. - Frenkl R.
A robbanékony erő fejlődése 7-8 éves fiúknál. = MÉT LIV. Vándorgyűlés, Debrecen, 1989. Előadás és poszterkivonatok 139.

671. Mohácsi J. - Petrekanits M. - Mészáros J. - Dallos S.
Serdülő fiúk kardio-respiratórikus jellemzői. = MÉT LV. Vándorgyűlés, Bp. 1990. Előadás és Poszterkivonat 137.

672. Mohácsi J. - Mészáros J. - Frenkl R. - Farkas A.
A testi felépítés és az edzői szelekció összefüggése fiatal sportolóknál. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs. 1987. ÁISH TSTT. 105-110.

Társszerzőként lásd még: 320-322, 324-325, 327-333, 336, 338-340, 395, 584-589, 591-601, 603-604, 606-608, 611, 613, 616, 619, 622-626, 630-632, 717

Olexó Zsuzsa

1.2 673. Olexó Zs. - Pavlik G. - Petrekanits M. - Batovszki K.
Variability of sistolic time intervals in different trainded and in different non-trained subjects. = Elsevier Science Publishers Sport, Medicine and Health. Amszterdam, 1990.

2.4 674. Olexó Zs. - Pavlik G. - Petrekanits M. - Batovszki K.
A kondicionális állapot jellemzése szisztolés intervallumok és spiroergometriás mérések segítségével. = MÉT LV. Vándorgyűlés, Bp. 1990.

675. Olexó Zs. - Pavlik G. - Simon Gy. - Marafkó Cs.
Labdajátékosok echocardiográfiás vizsgálata. = MÉT 52. Vándorgyűlés - Pécs, 1987. E. 5.

676. Olexó Zs. - Frenkl R. - Petrekanits M. - Simon L.
Rally-versenyzők spiroergometriás értékei. = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, 1988. Tata, Előadáskivonatok 42.

677. Olexó Zs. - Pavlik G. - Petrekanits M. - Batovszki K.
A szisztolés intervallumok szerepe a sportolók kondicionális állapotának ellenőrzésében. = MÉT LIV. Vándorgyűlés, Debrecen, 1989. E. 144.

678. Olexó Zs. - Pavlik G. - Lángfy Gy. - Bachl, N. - Prokop, L.
A szisztolés intervallumok változása országúti kerékpárosok éves felkészülésének különböző szakaszaiban. = MÉT LIII. Vándorgyűlés. Szeged, 1988. Előadás- és poszterkivonatok 97.

Társszerzőként lásd még: 400, 404, 680, 687-689, 691-692, 694, 701, 704, 706-709, 711-712

Pavlik Gábor

1.1 679. Lángfy Gy. - Pavlik G. - Uzoni K. - Boczán J. - Osváth B.
Über die Zusammenhänge zwischen anaerober Leistung und kardiovaskulären Regulationsstörungen bei Belastung. = Die trainingphysiologische und klinische Bedeutung der anaerob Kapazität. Wien, 1987. Brüder Hollinek. 344-351.

1.2 680. Pavlik G. - Bachl N. - Olexó Zs. - Lángfy Gy. - Baron R. - Prokop L.
An age-dependent elevation of the ejection fraction of adult endurance athletes. = Internat. J. Sports Cardiol. 1988. 17-23.

681. Pavlik G. - Karvonen, J. - Tammi, T.
Control of physical exercise load of waterpolo players and swimmers by a computerized heart rate meter. = Biology of Sports. 1989. 173-183.

682. Pavlik G.
Echocardiographic Parameters of Endurance Athletes. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 181-202.

683. Pavlik G.
The effect of carbohydrate ingestion on physical performance. = The World of Sports Medicine. 1988. 1. 20-23.

684. Pavlik G. - Bachl, N. - Wollein, W. - Lángfy Gy. - Prokop, L.
Effect of training and detraining on the resting echocardiographic parameters in runners and cyclists. = Internat. Journal of Sports Cardiology. 1986. 3. 35-45.

685. Pavlik G. - Frenkl R.
Perdermal theraphy with the help of an adhesive phaster in sports injuries and harms. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 3-4. 293-300.

686. Pavlik G. - Bachl, N. - Wolfgang, W. - Lángfy Gy. - Prokop, L.
Resting echocardiographic parameters after cessation of regular endurance training. = International Journal of Sports Medicine. 1986. 4. 226-231.

687. Pavlik G. - Petrekanits M. - Olexó Zs. - Batovszki K.
Simultaneous use of resting systolic time intervals and of VO-2 max. in the determination of the athletes' physical condition. = Elsevier Science Publishers Sports, Medicine and Health. Amszterdam, 1990. 1149-1153.

688. Pavlik G. - Bachl, N. - Lángfy Gy. - Olexó Zs. - Baron, R. - Prokop, L.
Systolic time intervals in different groups of athletes. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1990. 164-176.

1.4

689. Pavlik G. - Lángfy Gy. - Bachl, N. - Prokop, L. - Olexó Zs.
Age-dependent changes in the resting echocardiographic parameters of adult endurance athletes. = 1988. Seoul Olympic Scientific Congress. 86.

690. Pavlik G. - Lángfy Gy.
Die Beeinflussung der menschlichen Leistungsfähigkeit durch das vegetative Nervensystem. = Ludwig Prokop Symposium, Bécs, 1990. nov. 9.

691. Pavlik G. - Bachl, N. - Lángfy Gy. - Olexó Zs. - Prokop, L.
An echocardiographic study on the movements of the left ventricular and aortic root walls in endurance athletes. = ISHR, European Section 8th Congress, Bp. 1987. P 165.

692. Pavlik G. - Petrekanits M. - Olexó Zs. - Batovszki K.
Relationship between spiroergometric parameters and resting systolic time intervals. = Advances in Ergometry 6th Internat. Sem. on Ergometry. Wien, 1989. 4. 26-30. Abstr.

693. Pavlik G.
Die Rolle des Jugendsports bei Vorbeugung von Erkrankungen. = 2. Deutsch-Ungarisches Sportsymposium 25-29. 09. 1990. München

694. Pavlik G. - Lángfy Gy. - Bachl, N. - Olexó Zs. - Batovszki K.
Systolic time intervalls in different groups of athletes. = 5th European Congress of Sports Medicine, Barcelona, 1988. dec. 7-10. 40.

1.7 695. Pavlik G.
The effect of physical training on the iron status of blood. The literary observer. = The World of Sports Medicine. 1990. 1. 36-40.

696. Pavlik G.
Functional tests for athletes - The literary observer. = The World of Sports Medicine. 1989. 1.

697. Pavlik G.
Physical Training, Blood Plessure and Hypertension. - The literary observer. = The World of Sports Medicine. 1988. 2. 30-33.

698. Pavlik G.
Preventive aspects in dealing with sports-related injuries - The literary observer. = The World of Sports Medicine. 1989. 2.

699. Pavlik G.
The relationship between physical training and some endongenous peptides. The literary observer. = The World of Sports Medicine. 1990. 2.

2.2 700. Pavlik G.
Echocardiográfiás vizsgálatok a sportorvoslásban. A rendszeres edzés abbahagyásának tünetei. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 1. 11-33.

701. Pavlik G. - Bachl, N. - Olexó Zs. - Lángfy Gy. - Baron, R. - Prokop, L.
Az ejekciós frakció növekedése az életkor függésében állóképességi sportolóknál. = Testnevelés- és sporttudomány. 1988. 3. 107-114.

702. Pavlik G. - Koltai M. Zs. - Pogátsa G.
Rendszeres edzés hatása noradrenalinnal kiváltott érreakciókra. = Kísérletes Orvostudomány. 1988. 96-104.

703. Pavlik G. - Karvonen, J. - Tammi, T.
Vízilabda játékosok terhelésének ellenőrzése a pulzusszám mérésével. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1988. 2. 137-145.

2.4 704. Pavlik G. - Bachl, N. - Lángfy Gy. - Olexó Zs. - Prokop, L.
A bal kamrafal és az aortagyök mozgásainak echocardiográfiás vizsgálata állóképességi sportolóknál. = MÉT 51. Vándorgyűlés, Keszthely, 1986. E. 51.

705. Pavlik G.
Sport és a balesetek. = SZOT konferencia. Bp. 1987. Abstr.: 139-143.

706. Pavlik G. - Petrekanits M. - Olexó Zs. - Batovszki K.
A szisztolés intervallumok és a spiroergográfiai mutatók együttes használata a kondicionális állapot meghatározásában. = Magyar Kardiológusok Társasága Experimentális Szekció 1989. 11. 2.

707. Pavlik G. - Olexó Zs. - Petrekanits M. - Batovszki K.
Szisztolés intervallumok és az aerob kapacitás összehasonlítása különböző kontroll és különböző sportoló csoportoknál. = MÉT LV. Vándorgyűlés, Bp. 1990. Absztrakt 150. p.

708. Pavlik G. - Petrekanits M. - Olexó Zs. - Batovszki K.
Szisztolés intervallumok és spiroergometriás mutatók összehasonlítása. = MÉT LIV. Vándorgyűlés, Debrecen, 1989. E 145.

709. Pavlik G. - Lángfy Gy. - Olexó Zs. - Bachl, N. - Prokop, L.
Szisztolés intervallumok vizsgálata állóképességi sportolóknál. = MÉT 52. Vándorgyűlés, Pécs, E. 4.

710. Pavlik G.
Szívvizsgáló eljárások a kondicionális állapot ellenőrzésében. = Dalmady Zoltán emlékelőadás. Bp. 1989. 12. 14.

711. Pavlik G. - Olexó Zs. - Batovszki K.
Vízilabda játékosok kondícionális állapotának ellenőrzése. = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata, 1988. 10. 28-30. Abstr. 39.

712. Pavlik G. - Olexó Zs.
Vízilabda játékosok terheléses vizsgálatának eredményei az életkor függvényében. = MÉT LIII. Vándorgyűlés, Szeged, 1988. Előadás- és poszterkivonatok 90.

2.7 713. Pavlik G.
Kommentár a "Gyógyítás Rivaldafényben" c. összeállításhoz. = START. Bp. 1988.

714. Pavlik G.
Phenjani alkalmazkodás tapasztalatai - 1986. július. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sport Medicine. 1986. 4. 291-292.

Társszerzőként lásd még: 313, 673-675, 677-678

Petrekanits Máté

2.2 715. Petrekanits M.
Teljesítménydiagnosztikai Laboratórium. = Olimpiai klub. Irány Barcelona. 1989. 1. 53-68.

2.4 716. Petrekanits M. - Mészáros J. - Frenkl R. - Batovszki K. - Kozma Á.
A bőrhőmérséklet változása ergometriás terhelés során, felnőtt sportolóknál. = MÉT LV. Vándorgyűlés, Bp. 1990. 153.

717. Petrekanits M. - Mészáros J. - Mohácsi J. - Gellei I.
A vita maxima típusú terhelést követő regeneráció jellegzetességei labdarúgóknál. = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája, Tata. 1988. 10. 28-30. Előadáskivonatok 41.

Társszerzőként lásd még: 189, 328-329, 336-337, 376, 380, 394, 396, 405, 445, 451-452, 460, 565, 586, 592-593, 603, 616-619, 635, 645, 654-656, 664, 666-667, 671, 673-674, 676-677, 687, 692, 706-708, 719-720, 730, 745, 759, 1423

Prókai András

2.4 718. Prókai A. - Toncsev H. - Frenkl R.
Izommunka hatása a granulociták C-vitamin tartalmára. = MÉT LIII. Vándorgyűlés, Szeged, 1988. Előadás- és poszterkivonatok 260.

719. Prókai A. - Toncsev H. - Petrekanits M. - Frenkl R.
Izommunka hatása a humán vörösvértestek szabadgyökös folyamataira. = MÉT LIV. Vándorgyűlés, Debrecen 1989. P 105.

720. Prókai A. - Frenkl R. - Petrekanits M. - Toncsev H.
Szükséges-e többlet C-vitamin élversenyzőknek? = Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. Tata, 1988. Előadáskivonatok 19.

Társszerzőként lásd még: 396, 730, 737, 739, 745

Quang Pham

2.4 721. Quang P.
Izomrost morfológia, enzimaktivitás és izomteljesítmény sportolókon. = MÉT Izomkutató Szakosztály ülése. Debrecen, 1986. nov. 4-5. E 16.

722. Quang P. - Tihanyi J. - Apor P.
A térdfeszítők erő-sebességteljesítmény jellemzői különböző sportágak versenyzőin. = MÉT Vándorgyűlés Keszthely, 1986. július, E 47.

Társszerzőként lásd még: 1193, 1197

Semjén Sára

Társszerzőként lásd: 346

Stuber István

2.2 723. Stuber I.
Harántcsíkolt izmok kapilláris mintázatának vizsgálata patkányokon, állóképességi edzés hatása a hajszálérhálózat struktúrájára. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 3. Melléklet 62 p.

2.4 724. Stuber I. - Battha L. - Nagy G.
Neuronok, illetve kapilláris hálózatok térbeli struktúrájának vizsgálata sztereofotogrammetriai módszerekkel. = MÉT 51. Vándorgyűlés, Keszthely, 1986. 65.

Szőts Gábor

2.4 725. Szőts G. - Frenkl R.
Folyadék- és sópótlás edzés- és versenyidőszakban. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. 1985. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 15.

726. Szőts G. - Frenkl R.
Nyugalmi és sportterhelés közbeni vércukorszint vizsgálatok sportolókon. = Magyar Táplálkozástudományi Társaság XIV. Vándorgyűlése. 1988. Táplálkozás és Egészség I, 49-56.

Társszerzőként lásd még: 400-401, 406, 462

Toncsev Hriszto

1.1 727. Vereckei A. - Blázovics A. - Fehér E. - György I. - Földeák G. - Toncsev H. - Fehér J.
Free radical reactions in the pathomechanism of amiodarone liver toxicity. = Csomós G. - Fehér J.: Free radieals in the liver. Bp. 1990. Springer Verlag

1.2 728. Vereckei A. - Fehér E. - Blázovics A. - György I. - Földiák G. - Toncsev H. - Fehér J.
Amiodarone induced side effects: therapeutical opportunities. = 1st IGSC Joint Meeting, Amsterdam, 1989. Liver, alcohol and intoxications. Eds.: G. Csomós and N. J. Lygidakis.

1.4 729. Vereckei A. - Blázovics A. - Fehér E. - Tóth M. - Toncsev H. - Fehér J.
Evidence for the intimate involvement of free radical reactions in the pathomechanism of amiodarone side effects. = International Atherosclerosis Congress. Bécs, 1989.

730. Toncsev H. - Prókai A. - Petrekanits M. - Frenkl R.
Exercise effects on processes involving free radicals. = FIMS World Congress of Sports Medicine, Amszterdam, 1990. Abstracts 189.

731. Toncsev H. - Timmer M. - Fehér J.
Lysosomal changes of granulocytes in syphilitic hepatitis. = VIII. International Congress of Liver Diseases, Basel, 1989. 10. 12-14., II. Poster Abstracts 28.

732. Vereckei A. - Blázovics A. - Kónya L. - Toncsev H. - Pál J. - Fehér J.
The possible role of pathological free radical reactions. = International Congress of Biochemistry, Prága, 1988.

2.2 733. Vereckei A. - Fehér E. - György I. - Földeák G. - Tóth M. - Toncsev H. - Fehér J.
Az antioxidáns therápia lehetőségei az amiodaron. = Orvosi Hetilap, 1990. Sajtó alatt.

734. Toncsev H.
A lizoszomalis enzimrendszer reakciója májkárosodásokban. (Kandidátusi értekezés tézisei.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 1. 109-113.

735. Somogyi A. - Blázovics A. - Fehér E. - Toncsev H. - Fehér J.
Sejtmembránok (plazmamembrán, mikroszoma, lizoszoma) stabilitását változtató, antioxidáns karakterű vegyületek vizsgálata. = Quarterly Bulletin of the Hungarian Gastroenterological Society. 1986. 2. 117.

736. Toncsev H. - Fehér J. - Blázovics A. - Somogyi A. - Frenkl R.
A Silibinin hatása a sejtmembrán stabilitására kísérletes hyperlipidémiában. = Quarterly Bulletin of the Hungarian Gastroenterological Society. 1986. 2. 135.

2.4 737. Toncsev H. - Cornides Á. - Prókai A. - Frenkl R. - Fehér J.
Alkohol és Silibinin interakciója a granulociták lizoszomális membránján in vitro. = Magyar Gastroenterológiai Társaság, Quarterly Bulletin, Bp. 1989. P. 13.

738. Toncsev H. - Vereckei A. - Pál J. - Blázovics A. - Frenkl R. - Fehér J.
Amiodaron és Silibinin kölcsönhatás a lizoszomális membrán permeabilitására patkányban. = Quarterly Bulletin of the Hungarian Gastroenterological Society. 1988. 2. 79.

739. Toncsev H. - Prókai A. - Frenkl R. - Vereckei A.
A C-vitamin membrán permeabilitást módosító tulajdonsága granulocitákban. = MÉT LIII. Vándorgyűlés, Szeged, 1988. Előadás- és poszterkivonatok 261.

740. Somogyi A. - Toncsev H. - Cornides Á. - Blázovics A. - Miskolczi T. M. - Szénási G. - Fehér J.
Kísérletesen létrehozott zsírmáj kivédése CH 123 és Silibinin együttes adásával. = Magyar Gastroenterológiai Társaság 29. Nagygyűlése. Balatonaliga, 1987. P. 48/7.

741. Toncsev H. - Frenkl R.
Lipidperoxidáció-fokozódás úsztatott patkányok májában. Magyar Sportorvosi Társaság Tudományos Konferenciája. 1985. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 65.

742. Toncsev H. - Fehér J. - Blázovics A. - Somogyi A. - Frenkl R.
A Silibinin hatása a lizoszómák stabilitására és a szabadgyökös folyamatokra. = MÉT 51. Vándorgyűlés, Keszthely, 1986. 64.

743. Toncsev H. - Frenkl R. - Csomós G. - Fehér J.
A Silibinin hatása a máj lizoszomákra úsztatott patkányokban. = Magyar Gastroenterológiai Társaság 29. Nagygyűlése, Balatonaliga, 1987. P. 48/8.

744. Vereckei A. - Blázovics A. - Szénási G. - Tóth M. - Toncsev H. - Láng I. - Fehér J.
Szabadgyök reakciók szerepe az amiodaron mellékhatásainak pathogenezisére. = Quarterly Bulletin of the Hungarian Gastroenterological Society. 1988. 2. 79.

745. Toncsev H. - Prókai A. - Petrekanits M. - Frenkl R.
Szabadgyökös reakciók a humán granulociták lizoszomális membránjaiban vita maxima típusú terhelés után. = MÉT LIV. Vándorgyűlés, Debrecen, 1989. E 5.

Társszerzőként lásd még: 396, 454, 718-720

PSZICHOLÓGIA TANSZÉK

Horváth Györgyi

2.2 746. Horváth Gy. - Darley, J. M. - Goethales, G. R.
A képességfüggő teljesítmények naiv pszichológiai analízise. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 3. 119-122.

747. Horváth Gy.
Tapasztalatok egy dohányzásleszoktató kurzusról. = Egészségnevelés, 1986. 5. 209-211.

2.7 748. Horváth Gy.
Néhány újabb sportpszichológiai közlemény az interperszonális kapcsolatok köréből. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 3. 123-126.

749. Horváth Gy.
Veroff J. - Veroff J. B.: Szociális ösztönzők az életúton. = Magyar Pszichológiai Szemle. 1986. 2. 187-189.

Kelemenné Tóth Éva

2.1 750. Kelemenné Tóth É.
A felvételi vizsga eredményei és a felvételizők intelligenciaszintje közötti összefüggés vizsgálata a Testnevelési Főiskolán. = A felsőoktatási felvételi rendszer problémái a testnevelő tanárképzésben. Bp. 1988. Oktatáskutató Intézet. 73-92.

Kormosné Acsai Irén

2.1 751. Kormosné Acsai I.
A pedagógiai beállítódás vizsgálatának módszere és standardjai. = A felsőoktatási felvételi rendszer problémái a testnevelő tanárképzésben. Bp. 1988. Oktatáskutató Intézet. 49-72.

2.2 752. Simon M. - Kormosné Acsai I.
Kiscsoportmódszerek bevezetésének terve a Testnevelési Főiskolán. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 2. 149-152.

2.3 753. Kormosné Acsai I.
Új módszer a testnevelő tanár személyiségének pedagógiai-pszichológiai szempontú vizsgálatára. (TF doktori disszertáció.). Bp. 1985. 107 lev.

2.4 754. Kormosné Acsai I.
Testnevelési szakos főiskolás hallgatók pedagógiai attitűdjének összehasonlító vizsgálata. = VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc 1988. jún. 3-4. 123-133.

Kudar Katalin

1.2 755. Kudar K.
Psycho-physiological examination of current state of shooters of the selected team in training situation. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1990. 182-191.

1.4 756. Kudar K. - Nádori L.
Psychophysiological examination of current state of shooters of the national team, in training situation. = VIIth. International Congress on Sport Psychology ARSP in cooperation with FEPSAC. Lahti. 1989. 13-15. 2.

2.1 757. Kudar K.
A Fisher-féle BFQ ismertetése és alkalmazása. = Mérei F. - Szakács (szerk.): Pszichodiagnosztikai vademecum. Bp. 1988. Tankönyvk. 149-173.

2.2 758. Kudar K.
A pszichológiai segítségadás egy formájának ismertetése, az olimpiai felkészülés tudományos támogatásához, az edzettség ellenőrzéséhez. = Olimpiai klub. Irány Barcelona 1989. 1. 79-87.

2.4 759. Kudar K. - Petrekanits M.
Serdülő válogatott férfi röplabdások pszichometriai és ergometriai vizsgálatának összefüggései. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. I. 106-111.

760. Kudar K.
Sportlövők profilja a személyiségvizsgálatok területén. = VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc. 1988. jún. 3-4. 31-51.

2.7 761. Kudar K. - Lénárt Á.
Bukaresti tanulmányút. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 3. 207-212.

Lénárt Ágota

1.4 762. Lénárt Á. - Turnovszky É.
Erfahrungen über die Anwendung komplexer psychologischer Methoden bei der Trainingarbeit im Sportschiessen mit psychologischen Supervision. = 3rd Scientific Congress on Medicine Psychology and Pedagogy in high performance Shooting. Shul, 1986. 121-125.

763. Lénárt Á.
Komplex psychologische Vorbereitung für National Schießsportler. = 4th Scientific Congress on Medicine, Psychology and Pedagogy in high performance Shooting. Zágráb, 1989. 13.

764. Lénárt Á.
Sportartspezifische und psychologische Vorbereitung für Sportschiessen im Schulsport. = II. Német-Magyar Sporttudományos Szimpózium. München, 1990. szeptember 25-29.

765. Lénárt Á.
Die Veränderung der psychischen Kennzeichnen bei der komplexen psychischen Vorbereitung der National-Schießsportler. = Scientific congress on Medicine Psychology and Pedagogy in hight performance Shooting. Moscow, 1990. 1-11.

2.2 766. Lénárt Á. - Turnovszky É.
Tapasztalatok komplex pszichológiai módszer felhasználásáról a sportlövö edzői munkában pszichológiai szupervízióval. = Magyar Lövész. 1987. 5. 14-16., 6. 1-3.

2.4 767. Lénárt Á.
Az egyéni élet problémáinak interferenciája a sportpszichológiai felkészítő munkában. = VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1988. jún. 3-4. 157-168.

768. Lénárt Á.
Modellezett variábilis mozgástanulási program vizsgálata sportolókon. = VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1990. június 1-3.

769. Lénárt Á.
A sportolók komplex lélektani és mentális egészségvédő felkészítése. = II. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. I. 102-105.

770. Lénárt Á.
A sportpszichológiai felkészítés lehetőségei és eredményei a sportban. = Sportorvosi Továbbképző Tanfolyam (OTKE), Bp. OTSI 1990. április 23.

771. Lénárt Á.
Tapasztalatok komplex pszichológiai módszer felhasználásáról a sportlövö edzői munkában pszichológiai szupervízióval. = V. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1986. 74-78.

2.7 772. Lénárt Á.
Tájékoztató az UIT III. Tudományos Kongresszusáról. = Magyar Lövész. 1988. 11. 3-7.

Társszerzőként lásd még: 761

Nagykáldi Csaba

1.2 773. Apor P. - Nagykáldi Cs. - Fekete Gy. - Pilvein M.
Amoniämie und psychophysiologische Parameter während körperlicher Belastungen unter Arginin-Malat. = Hekform, Nr. 18 Marz 1988 19-22p. /Nachdruck/

1.4 774. Nagykáldi Cs.
Correlation between the values of anxiety and arousability in Hungarian national sport teams. = Stress and Emotion. Int. Conf. Visegrád/Budapest, 1986. Abtr. 51.

775. Nagykáldi Cs.
Psychische Amforderungen an sensomotorische Präzisionsleitungen. = VII. FEPSAC Congress. Bad Blankenburg, 1987. 235-243.

776. Nagykáldi Cs.
Psychische Anforderungen an sensomotorische Präzisionsleistungen (Einführungsvortag). = Proceedings VIIth Congress of FEPSAC, Bad Blankenburg 1988. Vol. 1. 235-243. Deutsche Hochschule für Körperkultur, Leipzig, DDR, 1988.

777. Nagykáldi Cs. - Sipos K.
Standardisation and validation of the Hungarian Anxiety-Arousability Inventory /AAI-H/ for secondary school and university students, for top athletes and healthy male population. = 10th International Conference of the Society for Test Anxiety Research, Amsterdam, June 30 - July 2, 1989, Book of Abstracts 34.

2.1 778. Nagykáldi Cs.
Sportági pszichológiai profilok gyakorlati jelentősége. = A sportedzés, versenyzés új útjai. Bp. 1988. Sport. 217-226.

2.4 779. Nagykáldi Cs.
Élsportolók attitűdmintázata. = Magyar Pszichológiai Társaság 7. Konferenciája 1987. Bp. Kivonat 120.

780. Nagykáldi Cs. - Sipos K.
Élsportolók, testnevelési főiskolai hallgatók, szakmunkástanulók és nemsportoló felnőtt férfiak AAI-teszt eredményei. = VII. Sportpszichológiai munkaértekezlet. Miskolc, 1988. június 3-4. 80-95.

781. Nagykáldi Cs.
Összefüggések a szorongás és arousabilitás értékei között női röplabda és cselgáncs válogatott csapatoknál. = 5. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1986. 69-73.

782. Nagykáldi Cs. - Stuller Gy. - Kalmár L.
Pszichikai stresszorok hatása az egyetemisták életvezetésében. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. I. 95-101.

783. Nagykáldi Cs.
Pszichológiai jellemzők közötti eltérés férfi olimpiai kézilabdázóknál a szociometriai preferenciák függvényében. = Magyar Pszichológiai Társaság IX. Országos Tudományos Konferenciája. Bp. 1989. 220.

784. Nagykáldi Cs. - Pilvein M.
A röplabdázás sportági profilja. = 5. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1986. 24-47.

2.6 785. Nagykáldi Cs.
A hazai sportpszichológia aktuális kérdései. Miskolc. 1988. ÁISH TSTT - TF, 201 p.

2.7 786. Nagykáldi Cs.
Emlékeztető az 5. munkaértekezletről. = 5. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1986. 102-104.

Pilvein Márton

2.1 787. Pilvein M.
Sportjátékosok pszichomotoros kondíciójának meghatározása. = Sportjátékosok edzése. Bp. 1986. Sport, 126-140.

Társszerzőként lásd még: 773, 784

Pintér László

2.2 788. Pintér L.
Sikeres élvonalbeli sportolók és gépkocsivezetők problémamegoldásának pszichológiai vizsgálata (résztanulmány). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 139-152.

2.3 789. Pintér L.
Összehasonlító vizsgálatok csúcsra jutott (sikeres) egyéniségek két csoportjánál. (Bölcsészdoktori disszertáció.). Bp. 1987. 112 lev.

Rókusfalvy Pál

1.2 790. Rókusfalvy P.
Psychologische Aspekte der Ethik (am Beispiel des Sports). = Studia Psichologica. 1988. 4. 309-317.

1.4 791. Rókusfalvy P.
Foreword. = Proceedings of the "Pierre de Coubertin and the Psychological Basis of Olympism". Memorial meeting. Bp. 1989. HUPE. 4.

792. Rókusfalvy P.
Psychological Aspects of Ethnics in Sport. = B. Meeting of Psychologists from the Danubian Countries. München, 1987.

793. Rókusfalvy P.
Psychological bases of ethics. = IX. Meeting of Psychologists from Danubian Countries. Poljce. Abstracts. 62-63.

794. Rókusfalvy P.
The sports psychological teaching of "Pierre de Coubertin and the Olympism". = Proceedings of the Pierre de Coubertin and the Psychological Basis of Olympism. Memorial meeting. Bp. 1989. HUPE. 31-39.

1.6 795. Rókusfalvy P.
Proceedings of the "Pierre de Coubertin and the Psychological Basis of Olympism". Memorial meeting. Budapest 1988. Bp. 1989. HUPE, 39 p.

2.1 796. Rókusfalvy P.
Pszichológia testnevelőknek és edzőknek. 2. jav. átd. kiad. (Testnevelési Főiskolai tankönyv). Bp. 1986. Sport, 226 p.

797. Rókusfalvy P.
A sport és testnevelés pszichológiája (Testnevelési Főiskolai jegyzet). Bp. 1986. Tankönyvkiadó, 303 p.

798. Rókusfalvy P.
Sportjátékosok edzettségének, edzés- és versenyterhelésének pszichológiai jellemzői. = Sportjátékosok edzése. Bp. 1986. Sport, 141-153.

799. Rókusfalvy P.
Testnevelési Főiskolai hallgatók összehasonlító értékorientáció és életcél vizsgálata. = Érték és Munka. Bp. 1987. Oktatáskutató Intézet, 265-303.

2.2

800. Rókusfalvy P.
Emberi távolság és közelség a sportvezetésben. (Segítő támpontok a gyakorlati munkához.). = Sportvezető. 1989. 1. 6-7.

801. Rókusfalvy P.
Az erkölcsi nevelés fundamentumáról a sportpszichológus szemével. = Pedagógiai Szemle. 1989. 2. 109-119.

802. Rókusfalvy P.
A felsőoktatási felvételi rendszer problémái a testnevelő tanárképzésben. = A felsőoktatási felvételi rendszer problémái a testnevelő tanárképzésben. Bp. 1988. Oktatáskutató Intézet. 5-16.

803. Rókusfalvy P.
Kísérleti cselgáncsoktatás Pakson. = A testnevelés tanítása. 1988. 1. 4-5.

804. Rókusfalvy P.
Kommunikáció és sportvezetés. = Sportvezető. 1988. 11. 8-9.

805. Rókusfalvy P.
Mennyiben szélsőséges az élversenyző? = Testnevelés- és sporttudomány. 1986. 1. 40-41.

806. Rókusfalvy P.
Neveléselméletünk - válságtudat és kibontakozás között? (Gondolatok Kronstein Gábor tanulmánya nyomán.). = Pedagógiai Szemle 1988. 9. 831-838.

807. Rókusfalvy P.
A pedagógiai tevékenység hatékonyságának növelője. (A 75 éves Lénárd Ferenc köszöntése). = Pedagógiai Szemle. 1986. 10. 1. 41-44.

808. Rókusfalvy P.
Rekreáció és rekreációvezetés pszichológiai szempontból. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 2. 159-168.

809. Rókusfalvy P.
A sport etikai problémáinak pszichológiai vonatkozásai (Egy sportpszichológus "ars ethica"-ja). = Magyar Pszichológiai Szemle, 1990. 5. 501-511.

810. Rókusfalvy P.
A sport nyilvánossága. = Sportvezető. 1990. 1. 19.

811. Rókusfalvy P.
Személyi kiválasztás és értékelés a sportvezetésben. = Sportvezető. 1990. 5. 25-26.

812. Rókusfalvy P.
A tanítási óra nevelő hatása. = Köznevelés. 1987. 12. 16-18.

813. Rókusfalvy P.
A testnevelő tanári pálya és szerep megítélésének néhány ellentmondása. = Pedagógiai Szemle. 1987. 6. 568-578.

814. Rókusfalvy P.
Tűnődés emberi fejlődésünkről. = Diakónia, 1990. 1. 52-56.

815. Rókusfalvy P.
A vezetés egyben meggyőződés alakítás. = Sportvezető. 1989. 8. 6-7.

2.4 816. Rókusfalvy P.
Az egészségmegőrzés és egészségre nevelés alapkérdései, multiszektorális és interdiszciplináris megközelítésben. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus, OSH Sporttudományos Tanácsa, Bp. 1990. I. 90-95.

817. Rókusfalvy P.
Elnöki megnyitó. = VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1988. jún. 3-4, 7-10.

818. Rókusfalvy P.
A rekreáció és az egészséges életmód pszichológiai és sportpszichológiai problémái. = 5. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc. 1986. 7-11.

819. Rókusfalvy P.
Tudományfejlődés és intézményesítés a sportpszichológiában (Vita). = 5. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1986. 85-96.

2.5 820. Rókusfalvy P.
Latinovits emlékfa ültetése. = Új Idő, 1990. 5. 21-22.

2.6 821. Rókusfalvy P.
A felsőoktatási felvétel, alkalmasság és beválás problémái a testnevelő tanárképzésben. Bp. 1988. Oktatáskutató Intézet, 110 p.

2.7 822. Rókusfalvy P.
Dr. Csirszka János: A személyiség munkatevékenységének pszichológiája. = Pedagógiai Szemle. 1986. 7-8. 807-808.

823. Rókusfalvy P.
Dr. Lénárt Ferenc (1911-1988). = Pedagógiai Szemle 1988. 6. 578-580.

824. Rókusfalvy P.
Münchenben jártam. = VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc 1986. jún. 3-4. 11-17.

Társszerzőként lásd még: 826, 829, 833, 839

Sipos Kornél

1.1 825. Sipos K. - Bujdosó L. - Bangó I. - Zakar I. - Sipos M.
Some psychological characteristics of institutionalized delinquent teenage boys in Hungary. = Individual differences in children and adolescents. Eds: D.H. Saklofke and S.B.G. Eysenck. London, 1988. Hodder and Stoughton. 86-90.

1.2 826. Sipos K. - Stuller Gy. - Rókusfalvy P. - Sipos M.
First results with the Hungarian Reactions to Tests Questionnaire. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 121-142.

827. Sipos K. - Sipos M. - Vura M.
Standardization and validation of the Hungarian "Sport Competition Anxiety Test" (SCAT-H). = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 143-160.

1.4 828. Sipos M. - Sipos K. - Dévai M.
Examination of the test anxiety, self-concept, socio-economic status, and school achievement of 14-15 year-old technical school boys. = Ninth International Conference of the Society for Test Anxiety Research (STAR), Padua, 1988. július 7-9.

829. Sipos K. - Stuller Gy. - Rókusfalvy P. - Sipos M.
First results with the Hungarian "Reactions to Tests" questionnaire. = 10th International Conference of the Society for Test Anxiety Research, Amsterdam, June 30 - July 2, 1989, Book of Abstracts 22.

830. Sipos K. - Zsembery J. - Vura M. - Sipos M. - Jakabházy L. Psychological examination in the selection of members the jury and technical ambulance staff of the Formula-1 World Championship in Hungary. = Proceedings VIIth Congress of the European Federation of Sports Psychology. Volume 3. Leipzig, 1988. DHfk. 1167-1180.

831. Sipos K. - Zsembery J. - Vura M. - Sipos M. - Jakabházy L. Psychological Examination in the Selection of Members of the Jury and Technical Ambulance Staff of the Formula-1 World Championship. = 7. European Congress of Sport Psychology (FEPSAC) Bad-Blankenburg, 1987. Abstracts, 60.

832. Sipos K. - Sipos M. - Vura M.
Standardisation and validation of the Hungarian "Sport Competition Anxiety Test" /SCAT-H/. = 10th International Conference of the Society for Test Anxiety Research Amsterdam, June 30 - July 2, 1989, Book of Abstracts 32.

833. Sipos K. - Stuller Gy. - Rókusfalvy P. - Sipos M.
A study on the relationship of the test anxiety, arousability with personality dimensions and smoking habits in 15-16 year-old technical school boys. = Ninth international Conference of the Society for Test Anxiety Research. Padua, 1988. Abstracts 82.

2.1 834. Sipos K. - Sipos M. - Spielberger, C. D.
A State-Trait Anxiety Inventory (STAI) magyar változata. = Mérei F. - Szakács F. (szerk.): Pszichodiagnosztikai vademecum, Bp. 1988. Tankönyvkiadó, 123-135.

835. Sipos K. - Sipos M. - Spielberger, C. D.
A Test Anxiety Inventory általános iskolások vizsgálatára kidolgozott magyar változata. = Mérei F. - Szakács F. (szerk.): Pszichodiagnosztikai vademecum. Bp. 1988. Tankönyvk. 136-148.

2.2 836. Sipos K.
Izomellazító gyakorlatok az óvodában. = Torna, mentálhigiéne, sportérdeklődés az óvodában. Bp. 1989. TFTK, 54-65.

837. Sipos K.
Mentálhigiénés problémák óvodáskorban, tennivalók. = Torna, mentálhigiéne, sportérdeklődés az óvodában. Bp. 1989. TFTK. 17-24.

2.3 838. Sipos K. - Sipos M.
Dolgozók gimnáziumába járó sportoló és nem sportoló fiatalok összehasonlító vizsgálata. TF rektori pályázat. 21 p.

2.4 839. Sipos K. - Stuller Gy. - Rókusfalvy P. - Sipos M.
FPI és HJEPQ személyiség dimenziók, TAI és RTT szorongás mutatók iskolai teljesítménnyel való kapcsolatának vizsgálata. = Magyar Pszichológiai Társaság IX. Országos Tudományos Konferenciája, Bp. 1989. április 5-7. Előadáskivonatok 223.

840. Sipos K. - Gauland M.
Mentálhigiénés gondozás szakmunkás tanulók körében. = VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc 1988. jun. 3-4. 96-113.

841. Uzoni K. - Lángfy Gy. - Vura M. - Sipos K. - Weigl M.
Terhelésdiagnosztikai és sportpszichológiai vizsgálatok együttes értékelése sportiskolásoknál. Magyar Sportorvos Társaság Tudományos Konferenciája. 1987. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 16.

842. Sipos K. - Gauland M.
14-18 éves tanulók iskolai teljesítménye, állóképessége, szomatikus és pszichés állapotának vizsgálata. = Fodor József Iskolaegészségügyi Társaság Vándorgyűlése, Kaposvár, 1989. április 6-8.

843. Sipos K. - Gujdos L. - Bangó I. - Zakár M. - Sipos M.
14-19 éves nevelőintézeti fiúk pszichológiai jellemzői. = Nemzetközi Szociálpszichiátriai Szövetség Regionális Kongresszusa, Bp. 1987. Abstracts 124.

844. Sipos K. - Gauland M.
14-18 éves szakmunkástanuló fiúk iskolai teljesítménye, állóképessége, szomatikus és pszichés állapotának vizsgálata. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. I. 133-147.

2.7 845. Sipos K.
"Életmód és egészség" beszámoló az European Health Psychology Society (EHPS) 3. nemzetközi konferenciáról (Utrecht, 1989. június 28-30.). = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 2. 247-249.

846. Sipos K.
A "Society for Test Anxiety Research" (STAR) 9. Nemzetközi Kongresszusa. Padua, 1988. július 7-9. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 2. 165-167.

Társszerzőként lásd még: 777, 780, 949

Stuller Gyula

1.2 847. Stuller Gy.
Personality- Typological Problems of Success - Approaching and Failure-Avoiding. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 135-144.

2.1 848. Stuller Gy.
A kisiskolás- és serdülőkor általános életkori sajátosságainak főbb jellemzői. (Államvizsga tematika segédanyag). Bp. 1989. MTE, 28 p.

849. Stuller Gy.
Sportpedagógia. Segédedzői tanfolyami jegyzet. Bp. 1989. MTE Továbbképző Központja, 110 p.

2.2 850. Stuller Gy.
Az óvodáskorú gyermekek és az egyes sportágcsoportok iránti érdeklődésük. = Torna, mentálhigiéne, sportérdeklődés az óvodában. Bp. 1989. TFTK. 3-16.

2.3 851. Stuller Gy.
Vizsgálati módszer az egyes sportágcsoportok iránti érdeklődés megismerésére. (Rektori pályázat, 1987) Kézirat. Bp. 1987. 53 lev.

2.4 852. Stuller Gy.
Az egyes sportágcsoportok iránti érdeklődés alakulása szakmunkástanuló fiúknál. = VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc 1988. jún. 3-4. 114-122.

853. Stuller Gy.
A kisiskolás korú gyerekek és az egyes sportágcsoportok iránti érdeklődésük. = Kisiskolások testnevelése, országos szakmai-módszertani konferencia MTETK Bp.1990. 5-26.

854. Stuller Gy.
Motivációs vizsgálatok az egészségnevelés szolgálatában. = Sok mozgással az egészségért. Veszprém, 1986. 30-37.

855. Stuller Gy.
Motivációs vizsgálatok az egészségnevelés szolgálatában. = 5. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1986. 11-17.

856. Stuller Gy.
A pszichomotoros tehetség. = Tehetséggondozás az általános iskolában. Országos tanácskozás. Bp. 1990. aug. 24.

Társszerzőként lásd még: 782, 826, 829, 833, 839

SPORTJÁTÉK TANSZÉK

Bacsó István

Társszerzőként lásd: 64, 68

Farkas József

2.2 857. Farkas J.
A mezőnyből elért pontok összehasonlító vizsgálata a kosárlabdában. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 2. 115-124.

2.7 858. Farkas J.
A XX. Női Kosárlabda Európa-bajnokság. (Vicenza-Trevisa, 1985. IX. 8-15.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 3. 129-134.

Fekete Béla

2.2 859. Fekete B.
A testtel való játék a kézilabdázásban. = Testnevelés- és sporttudomány. 1988. 2. 76-84.

Társszerzőként lásd még: 288, 304

Göltl Béla

2.2 860. Göltl B.
Gondolatok a labdarúgás tantervi anyagának korszerűsítéséhez. = A testnevelés tanítása. 1988. 3. 83-84.

861. Göltl B.
Gondolatok a labdaszerzésekről. A góllövő stratégiák elemzése az 1986-os mexikói világbajnokságon. = Kispad. 1990. 1.

862. Göltl B.
A labdarúgás tanítása. = A testnevelés tanítása. 1988. 4-5. 114-116.

863. Göltl B.
A labdarúgás tanítása. A rúgások és átvételek iskolában is használható gyakorlatai, játékai. = A testnevelés tanítása. 1989. 3. 77-80.

2.5 864. Göltl B.
Nem az iskolának tanítanak. = 7. Népsport. 1989. 6. 3. (1989. május 16.)

Halmos Imre

1.1 865. Halmos I.
Modernes Tennis. Berlin. 1986. Sportverlag, 248 p.

1.2 866. Halmos I.
Elements of the educational methodology of tennis. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 229-239.

2.3 867. Halmos I.
A teniszjáték oktatásmódszertani elemei. Kézirat. Bp. 1988. 10 p.

2.4 868. Halmos I.
Edzéselméleti, oktatásmódszertani alapelvek elemzése a sportjátékokban. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. I. 493-496.

869. Halmos I.
A sportjátékok oktatásmódszertani alapjainak elemzése. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs, 1988. Bp. 1989. ÁISH TSTT. 172-175.

870. Halmos I.
A sportjátékok oktatásmódszertani alapjainak elemzése. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs. 1988. október.

2.5 871. Halmos I.
Diagnózis betegeskedő csapatsportjainkról. = Népsport. 1990. március 8.

872. Halmos I.
Érzelmek nélkül nem megy. = Magyar Hírlap. 1989. febr. 18. 8.

873. Halmos I.
Ne csak választást - változást is! = Népsport. 1989. nov. 23. 6.

874. Halmos I. - Látó J.
A válasz az edzőtermekben keresendő. = Népsport. 1989. febr. 2. 6.

Jákfalvi Béla

2.2 875. Jákfalvi B.
Átemelés és lecsapás párosban. = Tenisz Magazin. 1989. 7. 28-30.

876. Jákfalvi B.
A bensőnkben lejátszódó tenisz. = Tenisz Magazin, 1990. 9-10. 47-49.

877. Jákfalvi B.
Az első adogatás... = Tenisz Magazin. 1988. 10. 23-25.

878. Jákfalvi B.
A fonák ütés. = Tenisz Magazin. 1988, 7. 23-25.

879. Jákfalvi B.
Győztes taktika a párosban. = Tenisz Magazin. 1989. 3. 29-31., 8. 26-28.

880. Jákfalvi B. - Peterdi P.
A háló harmadik oldalán. = Tenisz Magazin. 1990. 3-4. 11-14.

881. Jákfalvi B.
Hogyan röptézzek a párosban? = Tenisz Magazin. 1989. 5. 25-27.

882. Jákfalvi B. - Peterdi P.
Kósza poenok. = Tenisz Magazin. 1990. 3-4. 45-47.

883. Jákfalvi B.
Lábmunka. = Tenisz Magazin. 1988. 3. 23-25. 4. 24-26.

884. Jákfalvi B.
A lecsapások. = Tenisz Magazin. 1988. 12. 23-25.

885. Jákfalvi B.
A lelki tényezők szerepe a versenyteniszben. = Tenisz Magazin, 1990. 7-8. 46-47.

886. Jákfalvi B.
A második adogatás. = Tenisz Magazin. 1988. 9. 28-30.

887. Jákfalvi B.
Még egyszer a párosról. = Tenisz Magazin. 1989. 9. 27-29.

888. Jákfalvi B.
A nyesett ütés. = Tenisz Magazin. 1988. 8. 23-24.

889. Jákfalvi B.
A pörgetett tenyeres. = Tenisz Magazin. 1988. 6. 23-25.

890. Jákfalvi B.
A siker előfeltételei az egyesjátékban. = Tenisz Magazin, 1990. 5-6. 43-47.

891. Jákfalvi B.
Stratégia és taktika a párosban. = Tenisz Magazin. 1989. 10. 23-25. .

892. Jákfalvi B.
Taktika a párosban. = Tenisz Magazin. 1989. 1. 27-29., 2. 27-29., 4. 25-27.

893. Jákfalvi B.
A taktika, technikai követelményei az egyes játékokban. = Tenisz Magazin, 1990. 2. 27-29.

894. Jákfalvi B.
A technika a taktika alapja az egyes játékban. = Tenisz Magazin. 1990. 1. 27-29.

895. Jákfalvi B.
A tenisz legfontosabb ütése az adogatás. = Sportvezető. 1986. 2. 8-9.

896. Jákfalvi B.
Úgy érzem én vagyok a jobb, miért nem tudok mégsem győzni? = Tenisz Magazin. 1990. 11-12. 41-45.

Mocsai Lajos

2.2 897. Mocsai L.
Az 1986. évi VB-től a szöuli olimpiáig. Tájékoztató a férfi kézilabda válogatott felkészüléséről. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1987, Bp. 1988. 122-134.

898. Mocsai L.
A kézilabda-mérkőzés játékelemeinek számítógépes teljestmény-diagnosztizálása. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 2. 141-158.

899. Mocsai L.
A XI. férfi kézilabda világbajnokság értékelése. = Kézilabdázás. 1986. 4. 1-10.

2.3 900. Mocsai L. - Papp P.
Kísérlet a kézilabda mérkőzés személyi számítógépre írt programmal történő, teljesítményértékű, illetve szelektív teljesítmény diagnosztizálására. Rektori pályázat. Bp. 1988. 30 lev.

2.4 901. Mocsai L.
A kézilabdázás technikai és taktikai elemeinek, valamint szabályrendszerének felépítése testnevelési, előkészítő és sportágspecifikus játékok segítségével. = Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. ÁISH TSTT. 197-205.

902. Mocsai L.
Tájékoztató a magyar férfi kézilabda válogatott felkészüléséről. (Az 1986. évi VB-től a szöuli olimpiáig). = MOA előadás. 1987. április 7.

Mocsainé Csorba Virginia

2.3 903. Mocsainé Csorba V.
Kézilabdázás 1986. Rektori pályázat. Bp. 1986. 70 lev.

Németh Lajos

2.2 904. Németh L.
A háló előtt. Férfi ifjúsági B válogatott keret. = Röplabda. 1989. 11. 9-12.

2.4 905. Németh L. - Rigler E.
Az 1989. évi férfi röplabda Ifjúsági Barátság Verseny a számok tükrében. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. II. 627-635.

2.7 906. Németh L.
Edzőink figyelmébe. (Szakirodalmi tájékoztató). = Röplabda. 1988. 7. 3-8.

907. Németh L.
Edzőink figyelmébe. Szakirodalmi tájékoztató. = Röplabda. 1989. 4. 9-14.

Orosz Pál

2.1 908. Orosz P.
Az éves felkészülés tervezése labdarúgásban. = Edzéstervezés, Bp. 1986. Sport. 56-89.

2.4 909. Orosz P.
Élvonalbeli labdarúgók terhelésstruktúrája mérkőzésen. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. II. 598-615.

910. Orosz P.
Fiatalkorú labdarúgók képességszínvonalának alakulása. = Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 29.

911. Orosz P.
Néhány tulajdonság fejlődéstendenciájának jellegzetessége fiatalkorú labdarúgóknál. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs. 1987. ÁISH TSTT. 171-196.

2.5 912. Orosz P.
A bőséges aratáshoz vetni is kell. = 7. Népsport. 1989. 6. 3. (1989. május 16.)

913. Orosz P.
Egyre tisztább a kép... = Népsport. 1989. május 17. 3.

914. Orosz P.
Tele van a liberónk (keressük együtt a megoldást). = Népsport, 1990. 8. 3.

Társszerzőként lásd még: 939

Porubszky László

1.2 915. Porubszky L. - Tarnawa F.
The 11th Women's Volleyball Championship. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 169-179.

2.2 916. Porubszky L.
Az edző szerepe a siker érdekében. = Magyar Lövész. 1986. 1-2. 25-26.

917. Porubszky L.
Az edzői munkának csak a felét lehet könyvből megtanulni. = Röplabda. 1986. 4. 6-7.

918. Porubszky L.
A játék zavartalanságát a jól képzett játékvezető biztosítja. = Röplabda. 1986. 5. 6-7.

919. Porubszky L.
Jubilál a magyarországi röplabdázás. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. 157-167.

920. Porubszky L. - Tarnawa F.
A 10. női röplabda VB szakmai tapasztalatairól. = Röplabda. 1987, 2. 3-11.

921. Porubszky L. - Tarnawa F.
A 10. női röplabda VB szakmai tapasztalatai. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 3. 103-115.

Reigl Mariann

1.2 922. Reigl M.
Methoden zur Entwicklung und Kontroll der Sprungkraft von 10-14 Jahrigen Basketballspielen. = Basketball Forum. 1987. 1. 5-8.

2.2 923. Reigl M.
A budapesti leány mini válogatott több szempontú vizsgálata. = Kosárlabda. 1986. 1. 12-16.

924. Reigl M.
Előtanulmány fiatal kosárlabdázók sportági orientációjához. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 2. 67-81.

925. Reigl M.
Kosárlabda mérkőzések jegyzetelésének tapasztalatai. = Testnevelés- és sporttudomány. 1990. 4. 115-119.

926. Reigl M.
A kosárlabdázás előkészítése testnevelési játékokkal. = A testnevelés tanítása. 1989. 2. 48-54.

927. Reigl M.
11-14 éves kosárlabdázó lányok alkalmassági vizsgálatának egy lehetséges módszere. = Utánpótlás-nevelés. 1986. (14.) 74-97.

928. Reigl M.
Az ugróerő fejlesztési és ellenőrzési módszerei 10-14 éves kosárlabdázóknál. = Kosárlabda. 1986. 2. 14-18.

929. Reigl M.
Utánpótlás korú kosárlabdázók sportágválasztásának indítékai. = Kosárlabda. 1986. 11. 8-11.

2.4 930. Reigl M.
Fiatal kosárlabdázónők alkalmassági vizsgálatának néhány tapasztalata. = Az erőnlét mozgásbiológiai kérdései. VEAB. Veszprém, 1987. 189-197.

931. Reigl M.
Fiatalkorú kosárlabdázók képességszínvonalának alakulása. = Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 30.

932. Reigl M.
Kosárlabdázók tesztvételének eredményei. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. II. 648-657.

933. Reigl M.
Utánpótlás korú kosárlabda játékosok képesség szintjének alakulása. = Kiválasztás és utánpótlásedzés. Pécs. 1987. ÁISH TSTT. 206-216.

Rigler Endre

1.2 934. Rigler E.
The development of dynamic force judged by tests' results of junior volley-ball players. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 209-218.

935. Rigler E. - Zsidegh M.
Sportwissenschaftliche Untersuchungen im Trainingsprozess der ungarischen Gewichtheber. = Athletic. 1985. 1. Melléklet 15-18., 2. Melléklet 34-36.

1.4 936. Rigler E.
The Development of Dynamic Force Judged by Tests Results of Junior Volley-ball Players. = Proceedings of the Maccabiah - Wingate International Congress - Coach Education, 1989. 148-154.

937. Rigler E.
Die Entwicklung der dynamischen Kraft auf Grund der Testergebnisse bei jungen Volleyballspielern. = Freiburg, Institut für Sport und Sportwissenschaft, 1989. okt. 12-14.

2.1 938. Rigler E.
A játék megfigyelése és elemzése röplabdázásban. = A sportedzés, versenyzés új útjai. Bp. 1988. Sport. 135-216.

939. Rigler E. - Orosz P.
A kondicionális képességek szerepe, fejlesztésük lehetőségei a sportjátékokban. = Sportjátékosok edzése. Bp. 1986. Sport 194-223.

2.2 940. Rigler E.
Azonosságok a sportjátékokban. (A felugrás szerepe.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 3. 31-49.

941. Rigler E. - Barabás J.
A dinamikus erőkifejtés alakulása ifjúsági röplabdázók ugró- és dobóteljesítményében. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 2. 71-90.

942. Rigler E. - Barabás J.
Egyéves felkészülés hatása az ifjúsági röplabdázók kondicionális és koordinációs képességeinek alakulására. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 87-114.

943. Rigler E.
Az emberi mozgás reprodukálhatósága és teljesítményállandósága. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 1, Melléklet 97 p.

944. Rigler E.
Gondolatok az állóképesség megnyilvánulásáról az iskolai testnevelésben. = A testnevelés tanítása. 1986. 5-6. 129-136., 1987. 1-2. 59.

945. Rigler E. - Barabás J.
Mérkőzésmegfigyelések az 1988. évi női röplabda Ifjúsági Barátság Versenyen. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 1. 121-160.

946. Rigler E. - Barabás J.
Mérkőzésmegfigyelések az 1988. évi női röplabda IBV-n. = Röplabda. 1989. 4. 4-8., 5. 3-9., 6. 3-11.

947. Rigler E.
Röplabdamérkőzés és teljesítménymegfigyelés újabb lehetősége. = Röplabda. 1988. 4. 3-12.

948. Rigler E.
Röplabdázók felmérő eljárásai. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 2. 1-59.

949. Rigler E. - Simich R. - Sipos K.
Sportágválasztás sajátosságai. (Tapasztalatok egy kérdőíves előkísérleti felmérésről a röplabda sportban.). = Röplabda. 1986. 3. 5-12.

950. Rigler E.
Taktikai megfigyelések röplabdában. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 1. 23-31.

951. Rigler E.
Tanulók állóképességi teljesítményeinek alakulása néhány motoros teszteredmény alapján. = A testnevelés tanítása. 1987. 1-2. 1-7.

2.4 952. Rigler E.
A dinamikus erőfejlődése ifjúsági röplabdajátékosok teszteredményei alapján. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. II. 621-626.

953. Rigler E.
A dinamikus erőkifejtés alakulása ifjúsági röplabdázók próbateljesítményei alapján. = Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs. 1987. ÁISH TSTT. 167-176.

954. Rigler E. - Zsidegh M.
A mozgástökéletesség kísérletes vizsgálata. = Az erőnlét mozgásbiológiai kérdései. VEAB. Veszprém, 1987. 131-159.

955. Barabás J. - Rigler E.
Röplabda csapatok teljesítmény karaktere az 1989. évi női röplabda Ifjúsági Barátság Verseny tükrében. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. II. 636-642.

Társszerzőként lásd még: 905, 1217, 1324, 1456, 1555

Tarnawa Ferdinánd

Társszerzőként lásd: 915, 920-921

Varga Sándor

Társszerzőként lásd: 347, 361, 367

Zalka András

2.2 956. Zalka A.
Kulcsfigura. = Gól, labdajátékok. 1989. 2. 6-7.

957. Zalka A.
Lehet-e mérni a színvonalat? = Labdarúgás. 1987. 4. 28-29.

2.4 958. Zalka A.
A magyar labdarúgás helyzetének elemzése és fejlesztésének irányelvei. = MLSZ. Konferencia. Bp. 1987.

2.5 959. Zalka A.
Amit a néző nem láthat a lelátóról. = Képes Sport. 1988. márc. 22. 18.

960. Zalka A.
Arc és kapuk nélkül? = Népsport. 1989. 73. 3.

961. Zalka A.
Búcsú a fegyverektől... = Képes Sport. 1989. 25. 6-7.

962. Zalka A.
A bundabotrány "kificamította" a bajnokságot. = Népsport 1988. nov. 2. 3.

963. Zalka A.
Csodát ne várjunk! = Népsport. 1988. aug. 17. 2.

964. Zalka A.
Csődöt mondott az emlékezet. ? = Népsport. 1988. jún. 3. 3.

965. Zalka A.
Dicsérni jöttem a labdarúgást, nem temetni. = Képes 7. 1986. 29. 18-30.

966. Zalka A.
Elfogyott a hadtáp? = Népsport. 1988. máj. 9. 2.

967. Zalka A.
Ezt a futballt az idén sem sikerült eladni a nemzetközi piacon. = Népsport. 1988. dec. 7. 2.

968. Zalka A.
A fiatalok nélkül elveszítjük a reményt is. = Képes Sport. 1988. júl. 12. 4-5.

969. Zalka A.
Ha nem nyerjük meg a fiatalságot, elveszítjük a jövőt. = Foci. 1989. márc. 24. 3.

970. Zalka A.
"Hosszúak" a magyar csapatok... = Népsport. 1987. 228. 4.

971. Zalka A.
Az igény szintje. = Népsport. 1988. márc. 16. 3.

972. Zalka A.
Igér-e valamit a tavasz? = Népsport. 1989. febr. 27. 3.

973. Zalka A.
A jövő a gyermekkorban kezdődik. = Képes 7. 1987. 38. 58-60.

974. Zalka A.
Két "durrdefekt" és még néhány érdekesség. = Népsport. 1987. 197. 3.

975. Zalka A.
Kié a labda? = Népsport. 1988. ápr. 13. 3.

976. Zalka A.
Magad uram, ha tömegalapod nincs. = Népsport. 1987. 22. 3.

977. Zalka A.
A mexikói körülmények és a IX. világbajnokság. = Képes Sport. 1986. 20. 14-15.

978. Zalka A.
"Nem lennének jelszavaim, nem kérnék türelmet". = Népsport. 1989. április 30. 5.

979. Zalka A.
A túledzettség tünetei. = Képes Sport. 1986. 40. 12.

980. Zalka A.
Az utolsó őszi sípszó. = Népsport. 1987. 275. 3.

TÁRSADALOMTUDOMÁNYI TANSZÉK

Ferencziné Horváth Györgyi

2.2 981. Ferencziné Horváth Gy.
A tanulóifjúság egészségtelen életmódja és az iskolai nevelés. = A Testnevelési Főiskola Közleményei. 1988. 3. 171-180.

2.3 982. Ferencziné Horváth Gy.
Élsportolónők nemi identitása. (Bölcsészdoktori értekezés) ELTE. Bp. 1986. 137 p.

2.4 983. Ferencziné Horváth Gy.
Élsportolónők nemi identitása. = 5. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1986. 48-56.

2.7 984. Ferencziné Horváth Gy.
Ösztöndíjas tanulmányút (Nizza, 1987. július 6-30.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 2. 187-188.

Társszerzőként lásd még: 1129

Földesiné Szabó Gyöngyi

1.1 985. Földesiné Szabó Gy.
Nyekatorije szociologicseszkije problemi szporta zsenscsin. = Putyi formirovanyija aktivnava otnasenyija zsenscsin k fizicseszkoj kulture i szportu v uszlovija szocializma, Berlin naucsnoj szovjet pri Gaszudárszvennom Szekretoriatye po Fizicseszkoj Kulture i szportu G.D.R. 1986. 49-58.

986. Földesiné Szabó Gy.
"Le présent et l'avenir de l'Olympisme". = Valeurs de l'Olympism (Ed. Bertand During) Paris, 1989. INSEP, 27-54.

987. Földesiné Szabó Gy.
"Sport wyczynowy i spoleczne wartosci igrzysk olimpijskich". = Kultura fiziczna w katergoriach wartosci (Ed. Zbigniew Krawczyk) Warsawa, 1989. 99-126.

1.2 988. Földesiné Szabó Gy.
From mass sport to the "sport for all" movement in the "socialist" countries in Eastern Europe. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1990. 11-29.

989. Földesiné Szabó Gy.
The health of Hungarian Olympians: A sociological approach. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 105-121.

990. Földesiné Szabó Gy.
Opinions of five nations concerning the present and future of the olympic movement. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 28-45.

991. Földesiné Szabó Gy.
Opportunities for Becoming Top Male and Female Athletes in Hungary. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 11-38.

992. Földesiné Szabó Gy.
"Past and Present State of Sport Sociology in Hungary". = International Review for the Sociology of Sport. 1989. 1. 1-16.

993. Krawczyk, Z. - Földesi T-né
Physical culture in Social Consciousness. = International Review for the Sociology of Sport. 1985. 4. 321-333.

994. Földesiné Szabó Gy.
Role sploeczne wegierskich olimpijczykov. = Roczniki Naukowe. AWF (1986. XXIX.) 109-127.

995. Földesiné Szabó Gy.
Sport wyczynowy i zdrowie z perspektowy socjologicznej. = Sport Wyczynowy. 1986. 1. 29-36.

996. Földesi T-né
Sport wyczynowy zdrowiew perspektywie socijologicznej. = Sporteczne wartosci kultury fizycznej. Varsó. Wydawictvo AWF. 1986. 37-50.

997. Földesiné Szabó Gy.
Szasztajanyije i perszpektivi razvityija fizicseszkoj kulturi v Vengrii. = Filoszofszko - szociologicseszkije iszledovanyija fizicseszkoj kulturi i szporta. Ezsegodnik. Moszkva. 1988. Izdatyelsztva "Szovjetszkij szport" 40-51.

998. Földesi T-né
Ungarische Olympiateilnehmer über die sozialen Funktionen des Leistungssports und seine Beziehung zum Friedeskampf. = Theorie und Praxis der Körperkultur. 1986. 6. 405-408.

1.4 999. Földesiné Szabó Gy.
Coach - athlete relationship in Hungarian top sport. = Proceedings of the VIII. Commonwealth and International Conference on Sport Physical Education, Dance, Recreation and Health. London, 1986. E. and F. N. Spon Ltd. 206-216.

1000. Földesiné Szabó Gy.
A comparison of the opinions of five nations concerning the present and future of the Olympic Movement. = 1988. Seoul Olympic Scientific Congress. 103.

1001. Földesiné Szabó Gy.
From Mass Sport to the Sport for All Movement in the "Socialist" Countries in Eastern Europe. = World Congress on Fitness, Nutrition and Sport for All. Chicago, 1990. május.

1002. Földesiné Szabó Gy.
Inversion publica en el deporte para todos: El caso Hungaro. = "Deporte Para Todos: Aspectos Economicos" Congreso International Ponencias. 1990. 1-9.

1003. Földesiné Szabó Gy.
Leisure Time Physical Activities in Hungary in Socio-economic Aspect. = International congress on sport sciences and coaching, Wingate Institute, 1989. July. Program Abstract Scientific 24.

1004. Földesiné Szabó Gy.
Obsesztvennüje i ekonomicseszkije fonvi szporta dlja vszeh. = A KGST országok Sporttudományos együttműködésének 1. sz. témájában tartott Tudományos Konferencia. Varsó, 1989. október.

1005. Földesiné Szabó Gy.
Physical activity in the later years of life - cycle. = XI. World Congress of Sociology. New Delhi, 18-24. Aug. 1986. Program Book. 100.

1006. Földesiné Szabó Gy.
Right to the Protection of Human Body. Christian and Marxist Views on Human Rights. = An America - Hungarian - Yugoslav Dialogue. Washington. D.C., U.S.A. 1989 September 29 - October 5.

1007. Földesiné Szabó Gy.
Rights to Sporting Activity. = XIIth World Congress of Sociology. 1990. Book: 223.

1008. Földesiné Szabó Gy.
Sport for All and the New Political Reality in Eastern European Countries: What Will the Future Bring. = U.I.S.P. Congress, Perugia, 1990. december 6-9.

1009. Földesiné Szabó Gy.
Sport for All: Utopia or Reality. = 1988. Seoul Olympic Scientific Congress. 167.

1010. Földesiné Szabó Gy.
Traditional and Modern Myths in Female Sport. = The 1st International Conference on The Olympics and East/West and South/North Cultural Exchanges in the World System. Seoul, August, 1987. Program Book p. 15.

2.1

1011. Földesiné Szabó Gy.
Jogi-elméleti alapok. = A magyar sport helyzete és fejlesztési irányai. Bp. 1989. OSH STT. 46-56.

1012. Földesiné Szabó Gy.
Szabadidősport. = A magyar sport helyzete és fejlesztési irányai. Bp. 1989. OSH STT. 78-83.

1013. Földesiné Szabó Gy. - Kis J.
Szerepjellegzetességek a csapatközösségben. = Sportjátékosok edzése. Bp. 1986. Sport. 171-193.

2.2

1014. Földesiné Szabó Gy.
A diáksport megújulásáról. = Ötlet. 1986. 38. 11.

1015. Földesiné Szabó Gy.
Sport mindenkinek: Utópia vagy realitás. = Testnevelés- és sporttudomány. 1989. 2. 89-94.p.

1016. Földesiné Szabó Gy.
A sportszociológia múltja és jelene Magyarországon. = Szociológia. 1988. 1. 55-73.

1017. Földesiné Szabó Gy.
A szabadidősport. = Sportvezető. 1990. 1. 4-5.

1018. Földesiné Szabó Gy.
Szabadidősport Magyarországon a nyolcvanas években társadalmi-gazdasági nézőpontból. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 3. 41-64.

1019. Földesiné Szabó Gy.
A teljesítménysport és az olimpiák társadalmi értékei Budapesten, Havannában, Prágában, Tallinban és Varsóban. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 2. 11-37.

1020. Földesiné Szabó Gy.
Testedzés a harmadik életkorban szociológiai nézőpontból. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 2. Melléklet 58 p.

1021. Földesiné Szabó Gy.
A testi nevelés értékei a szakképzés pedagógusainak és tanulóinak értékrendjében. = Szakképzési Szemle. 1986. 4. 38-45.

1022. Földesiné Szabó Gy.
Tévhitek a női sportban. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 11-28.

1023. Földesiné Szabó Gy.
A tömegsporttól a "Sport mindenkinek" mozgalomig a "szocialista tábor" országaiban. = Testnevelés- és sporttudomány. 1990. 3-4. 102-114.

2.4 1024. Földesiné Szabó Gy.
A sportszociológia múltja és jelene Magyarországon. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. I. 27-48.

2.5 1025. Földesiné Szabó Gy.
Az "ifjútörök" honi hiánya. = Képes Sport, 1990. 2. 6-7.

1026. Földesiné Szabó Gy.
Egészségesnek lenni kötelező. = Képes Sport. 1988. 29. 19-20.

1027. Földesiné Szabó Gy.
A jó sporttörvény a polgár személyiségét védi. = Képes Sport. 1989. 40. 4-5.

1028. Földesiné Szabó Gy.
A kutatás száraz adatain átizzott a népek békevágya. = Képes Sport. 1988. 38. 20-21.

1029. Földesiné Szabó Gy.
Szobakerékpár a kártyateremben. = Képes Sport. 1988. 47. 24-25.

1030. Földesiné Szabó Gy.
A tanárokat is választják. = Képes Sport. 1988. 30. 21-22.

2.7 1031. Földesiné Szabó Gy.
Beszámoló a Magyar Testnevelési Egyetem küldöttségének Izraelben tett tanulmányútjáról (1989. junius 29- július 5.). = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 1. 193-202.

1032. Földesiné Szabó Gy.
Beszámoló a szocialista országok sporttudományos együttműködésének 1. sz. témájában tartott koordinációs tanácskozásról. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 1. 141-145.

1033. Földesiné Szabó Gy.
Beszámoló egy tanulmányútról. = Testnevelés- és sporttudomány. 1986. 2. 43-46.

1034. Földesiné Szabó Gy.
A IX. Nemzetközi Sportszociológiai szeminárium és az ICSS elnökségi ülése. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 2. 171-173.

1035. Földesiné Szabó Gy.
Egy megrázó könyv magyar kiadása elé. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 2. 237-240.

1036. Földesiné Szabó Gy.
A VIII. Nemzetközösségi és Nemzetközi Testnevelési és Sporttudományos Konferencia. (Glasgow, 1986.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 2. 187-190.

1037. Földesiné Szabó Gy.
A "Sport, mint küzdelem a tartós békéért" című nemzetközi tudományos szeminárium. (Varsó, 1986. okt. 20-23.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 3. 125-127.

1038. Földesiné Szabó Gy.
A szöuli Nemzetközi Tudományos Konferencia (1987. aug. 17-20.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 2. 177-183.

1039. Földesiné Szabó Gy.
Testnevelés, sport és tudomány a CAL POLY-n. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 3. 187-198.

1040. Földesiné Szabó Gy.
A XI. Szociológiai Világkongresszus. (Új-Delhi, 1986.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 2. 179-185.

Gencsev Plámen

2.5 1041. Gencsev P.
Kétszer négy gondolat (az iskolai sportról.). = Népsport. 1986. 31. 5.

Kökényesiné Lazur Margit

2.2 1042. Kökényesiné Lazur M.
Versenysportunk finanszírozásának néhány aktuális kérdése. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 3. 51-63.

Magyar Károly

Társszerzőként lásd: 285

Schiller János

2.5 1043. Schiller J.
Az edzés próbája a verseny. = Képes Sport. 1986. 36. 20-21.

Társszerzőként lásd még: 136, 140

Szentirmai Karola

2.2 1044. Laki L. - Szentirmai K.
Mennyit érnek a testnevelési órák? = Köznevelés. 1988. 40. 11.

Takács Ferenc

1.1 1045. Takács F.
K pojmu telesna kultura. = Násti teorie telesné kultury. Praha, 1985. Olympia. 96-98.

1046. Takács F.
Nektere problémy rozvoje telesné kultury v národnich podminkách. = Nástin teorie telesné kultury. Praha, 1985. Olympia. 203-218.

1047. Takács F.
Njákoi problemi na razvitieto na fizicseszkata kultura v szocialiszticseszkite sztrani. = Ocserci po teorija na fizicseszkata kultura. Szofija. 1985. Medicina i fizkultura. 193-208.

1048. Takács F.
Njakoi zatelezski kom ponjatieto fizicseszkata kultura. = Ocserci po teorija na fizicseszkata kultura. Szofija. 1985. Medicina i fizkultura. 92-94.

1049. Takács F.
Specyfika narodowa, w rozwoju kultury fizicznej - wybrane problemy. = Szkice z teorii kultury fizicznej. Antologia prac naukowych autorów krajów socjalistycznych. Warszawa, 1987. Wydawnictva Sport i Turystyka. 202-219.

1050. Takács F.
Uwagi odnoszace sie do pojecia "kultura fizyczna". = Szkice z teorii kultury fizycznej. Antologia prac naukowyeh autorów krajów socjalistycznych. Warszawa, 1987. Wydawnictva Sport i Turystyka. 96-98.

1.2 1051. Takács F.
Contribution to the sociological approach of school physical education. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1990. 42-57.

1052. Takács F.
The Development and Theoretical Background of Sport-Sociology in Hungary. = International Review for the Sociology of Sport. 1988. 4. 287-303.

1053. Takács F.
The philosophical bases of the modern olimpic movement. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 12-21.

1054. Takács F.
Some ethical problems of Olympism. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 48-62.

1055. Takács F.
Sport aesthetics and its categories. = Sports Science Review. 1989. 1. 27-41.

1056. Takács F.
The Theoretical Foundations of Sport Aesthetics. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 233-250.

1057. Takács F.
Weightlifting in Visual Arts. A historic souvenir cast into bronze. = World Weightlifting. 1986. 3. 43.

1.4 1058. Takács F.
Physical education and way of life. Physical Culture and Sports in the way of life of the young generation. = ICSS Symposium Prague. August 27-30. 1985. 53-61.

1059. Takács F.
A sociological survey of the sporting habits of the Hungarian population. = Maccabiah Wingate International Congress on Sports Sciences and Coaching Wingate Institute, July 1989. 17.

2.1 1060. Borbély T. - Kahlich E. - Takács F.
Olimpiai szoborpark. Pierre de Coubertin, Dr. Kemény Ferenc, Dr. Mező Ferenc. Bp. 1989. MTE, 13 p.

1061. Takács F.
Sportpolitika. (Középfokú tanfolyami jegyzet.). Bp. 1987. TFTI, 265 p.

2.2 1062. Takács F.
Adalékok a hazai iskolai testnevelés életmód-centrikus felfogásához. = Sportvezető, 1990. 8. 4-5., 9. 4-5.

1063. Takács F.
Az életmód és a testkultúra néhány szociológiai megközelítése. = Testnevelés- és sporttudomány. 1989. 1. 10-20.

1064. Takács F.
A futás az ókori művészetekben. = Sportvezető, 1990. 11. 18-19.

1065. Takács F.
Gondolatok egy kiállításon. = Sportvezető. 1988. 11. 24.

1066. Takács F.
Kemény Ferenc emlékműve. = Sportvezető. 1988. 9. 4.

1067. Takács F.
Kultúra és testkultúra. = Sportvezető. 1989. 9. 20-21. 10. 11.

1068. Takács F.
Labdarúgás a művészetek tükrében. = Sportvezető. 1990. 1. 22.

1069. Takács F.
A magyar sportszociológia kialakulása és elméleti háttere. = Szociológia. 1988. 1. 41-54.

1070. Takács F.
Mező Ferenc emlékmű. = Sportvezető. 1989. 10. 12-13.

1071. Takács F.
A mindenséggel mérd magad! (A tevékenységszféra, az életmód és a testkultúra összefüggése.). = Sportvezető. 1988. 5. 28-29.

1072. Takács F.
A modern olimpia eszméje. = Világosság. 1988. 11. 793-799.

1073. Takács F.
Művészettel a testkultúráért. = Sportvezető. 1990. 4. 28-29.

1074. Takács F.
Az ókori olimpia és a művészetek. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 94-108.

1075. Takács F.
Az olimpiai időszámítás elméleti alapjai. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1988. Bp. 1989. MOA. 46-57.

1076. Takács F.
Az olimpizmus filozófiai tükrei és torztükrei. = Sportvezető, 1990. 7. 14-15.

1077. Takács F.
Az olimpizmus néhány etikai problémája. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1987. Bp. 1988. 89-102.

1078. Takács F.
Sport és karikatúra. = Sportvezető. 1988. 12. 29.

1079. Takács F.
Szociológiai magánvélemény testkultúránk néhány gondjáról. = Sportvezető. 1988. 8. 8-9.

1080. Takács F.
A testkultúra esztétikai alapjai. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. Melléklet 80 p.

1081. Takács F.
A testkultúra esztétikai alapjai. (Kandidátusi értekezés tézisei.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 2. 147-162.

1082. Takács F.
A testkultúra-esztétika néhány alapkérdése. = A testnevelés tanítása. 1988. 3. 71-76.

1083. Takács F.
Testkultúránk és életmódunk. = Sportvezető. 1989. 6. 4-5.

1084. Takács F.
A testnevelés és az életmód szociológiai megközelítése. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 3. Melléklet 61 p.

1085. Takács F.
Vannak szép és csúnya sportágak? = Sportvezető. 1989. 4. 20-21. 5. 26-27.

2.3 1086. Takács F.
A testkultúra esztétikai alapjai. (Kandidátusi értekezés.) Bp. 1985. 327 + XV lev,

2.4 1087. Takács F.
Életmód és testkultúra. = FITT '88 Tudományos konferencia. Siófok, 196-220.

1088. Takács F.
Az értékrendszerek testkulturális vonatkozásai. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. I. 166-178.

1089. Takács F.
Az ókori olimpiai játékok és a művészetek. = A Magyar Olimpiai Akadémia szabadegyeteme. 1989. dec. 16.

1090. Takács F.
Az olimpiai eszme filozófiai tartalma. = MOA. 1. Nyári Egyeteme. 1987. E. 6.

1091. Takács F.
Az olimpiai játékok és a művészetek. = MOA 1. Nyári Egyeteme. 1987. E. 9.

1092. Takács F.
A sportetika időszerű kérdései. = MOA előadás. 1987. február 10.

2.5 1093. Takács F.
Lexi tanár úr "a szellem világbajnoka". = Háttér. (15.) 1986-1987. 1. 6-8.

1094. Takács F.
A "magyar delfin" példája. = Háttér. (15.) 1986. 1. 80-82.

1095. Takács F.
Robin íja, Tell tegeze. = Háttér. (14.) 1986-1987. 1. 14-16.

1096. Takács F.
Stadionok, sportolók és műszerek. = Búvár évkönyv. Bp. 1985. Móra. 124-134.

1097. Takács F.
Szabadidősportunk aktualitásai. = Népsport 1988. jún. 17. 6.

1098. Takács F.
Szobatorna múltidőben. = Háttér. (17.) 1986-1987. 1. 90-92.

1099. Takács F.
Vadászó állatok. = Búvár évkönyv. 2. Bp. 1986. Móra. 153-158.

1100. Takács F.
Vallomás a labdarúgásról. Dénes Zsófia emlékére. = Népsport. 1987. 19. 7.

2.6 1101. Takács F.
Olimpiai szoborpark. Pierre de Coubertin, Dr. Kemény Ferenc, Dr. Mező Ferenc. Bp. 1989. MTE, 13 p.

2.7 1102. Takács F.
A VIII. Európai Sportkonferencia (Athén, 1987. IX. 23 - X. 1.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 243-246.

TESTNEVELÉSELMÉLET ÉS PEDAGÓGIA TANSZÉK

Arday László

1.2 1103. Arday L.
The olympic idéa and Coubertin. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 5-11.

1.4 1104. Arday L.
Olympism and the evolution of Olympic Philosophy along the XXth century. = International Olympic Academy 28th Session. 29. June - 14. July 1988. Ancient Olympia. 9.

2.1 1105. Arday L. - Báthori B. - Vági J. - Frenkl R.
Testnevelési és sportszervezési ismeretek. Gimnázium IV. oszt. Fakultatív tankönyv. 2. kiad. Bp. 1986. Tankönyvkiadó, 305 p.

2.2 1106. Arday L.
Elképzelések és vizsgálatok az alsó tagozatos testnevelés reformjára. = Tantárgypedagógiai Kutatások. Baja, 1990. Tanítóképző Főiskola. 333-337.

1107. Arday L.
Az olimpiai eszme és Coubertin. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1988. MOA. Bp. 1989. 81-87.

1108. Arday L.
A rehabilitálás kezdete a Magyar Testnevelési Egyetemen. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 3. 171-175.

1109. Arday L.
A tanulók mozgásigényének változása. = Testnevelés- és sporttudomány. 1989. 4. 147-154.

1110. Arday L.
A testgyakorlatok csoportosítása és az irányított tapasztalatszerzés. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 29-44.

1111. Arday L.
A testnevelési teljesítménypróbák átlagértékeinek változása. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 2. 11-26.

2.4 1112. Arday L.
Elképzelések és vizsgálatok az alsó tagozatos testnevelés reformjára. = Tantárgypedagógiai Tudományos Konferencia. Baja, 1989. nov. 8-9. 14.

1113. Arday L.
A felsőoktatási testnevelés aktuális problémái. = Felsőoktatási Intézmények Testnevelési és Sporttudományos Konferenciája. Pécs, 1989. nov. 2-3.

1114. Arday L.
Az iskolai testnevelés alapgondjai. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. II. 384-388.

1115. Arday L.
Néhány tartalmi - metodikai észrevétel a tanterv szabadonválasztható, kiegészítő anyagához. = Tantervelméleti Konferencia. Pécs, 1988. 56-66.

1116. Arday L.
Reform az alsó tagozatos testnevelésben. = Kisiskolások testnevelése. Országos Szakmai-módszertani Konferencia anyaga. Bp. 1990. TF. 27-36.

Társszerzőként lásd még: 1125

Bakonyi Ferenc

2.2 1117. Bakonyi F.
Életkori és nemi sajátosságok a 12 és 17 éves tanulók sporttal kapcsolatos szemléletében. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 2. 125-143.

Társszerzőként lásd még: 345, 364

Báthori Béla

2.1 1118. Báthori B. - Nagy Gy. - Nádori L.
Testnevelés tantárgypedagógiai olvasókönyv. Összeáll: Császi Sándor. Bp. 1987. Budapesti Tanítóképző Főiskola, 179 p.

2.5 1119. Báthori B.
Testnevelés vagy torna? = Népsport. 1987. 38. 7.

Társszerzőként lásd még: 1105

Bíróné Nagy Edit

1.2 1120. Bíróné Nagy E.
Modern Olympic Games - the games of Coubertin. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 18-22.

1121. Bíróné Nagy E. - Elbertné Farkas J. - Nagyné Kovács I.
The P. E. Teacher's System of Activity His Functions, Comissions, Roles and Behaviors. = Coaches and physical education teachers training in socialist countries. Task No. 6. Volume 3. Prague 1988. 105-126

1122. Bíróné Nagy E. - Elbertné Farkas J. - Kis J. - Nagyné Kovács I.
The P. E. Teacher's system of activity. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 49-64.

1123. Bíróné Nagy E.
Prognostic in P. E. Teachers Training. = Coaches and physical education teachers training in socialist countries. Task No. 6. Volume 3. Prague. 1988. 229-252.

1124. Bíróné Nagy E. - Kis J. - Vass M.
Some considerations on the New Model of Physical Education in the Socialist Educational Schools; the Teachers-Pupil Relationship in Physical Education. = Coaches and physical education teachers training in socialist countries. Task No. 6. Volume 3. Prague 1988. 214-229.

1125. Bíróné Nagy E. - Arday L. - Császi S. - Hajdú J. - Kis J. - Nagy Gy. - Vass M.
Some Major Problems in Preparing Physical Education Teachers and Coaches for their Professional Activity and Performance. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 71-90.

1126. Bíróné Nagy E.
Die spezifischen Merkmale des Lehrer-Schüler Verhältnisses und ihrer Interaktion in der Körpererziehung. = Ksoztalcenie kadr kultury fizycznej. Krakkó, 1988. 99-107.

1.4 1127. Bíróné Nagy E.
Results of prognosticatory investigations from the point of view of the reform of physical instructor training. = Application of results of research in the curriculum reform in the training of physical education teachers and professional coaches. Referring session. 20th sept. 1989. Bp. 1989. HUPE. 7-14.

1128. Bíróné Nagy E.
The role of physical education teachers and some pedagogical aspects of their professional education in Hungary. = Heidelberg. AIESEP 1986. Abstract. 11.

2.2 1129. Bíróné Nagy E. - Ferenczíné Horváth Gy. - Vass M.
Az interakció sajátosságai az iskolai testnevelés tanításában. = Testnevelés- és sporttudomány. 1988. 2. 51-58.

1130. Bíróné Nagy E.
A modern olimpia - a játékok coubertini eszméje. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1987. Bp. 1988. 155-159.

1131. Bíróné Nagy E. - Elbertné Farkas J. - Kis J. - Nagyné Kovács I.
A testnevelő tanár tevékenységrendszere a szocialista nevelőiskolában. = Testnevelés- és sporttudomány. 1988. 1. 8-18.

1132. Bíróné Nagy E.
A testnevelő tanárok és edzők képzésének tapasztalatai a szocialista országokban. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 1. 67-80.

2.4 1133. Bíróné Nagy E.
A prognosztikus kutatások eredményei a testnevelő tanári képzési reform szemszögéből. = A kutatási eredmények hasznosítása a testnevelő tanárok és szakedzők képzésének tantervi reformjában. Bp. 1989. szept. 20. 1-6.

1134. Bíróné Nagy E.
A prognosztikus kutatások eredményei a testnevelő tanári képzési reform szemszögéből. = Kutatási eredmények hasznosítása a testnevelő tanárok és szakedzők képzésének tantervi reformjában. Referáló ülés - 1989. szeptember 20. Bp. 1989. MTF. 1-6.

1135. Bíróné Nagy E.
A sportpedagógiai kutatási eredmények nemzetközi összehasonlító elemzése - sportszakember-képzési konzekvenciái. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. I. 73-77.

1136. Bíróné Nagy E.
A tanár-diák viszony specifikus jellemzői és az interakciók a testnevelésben. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs. 1988. október, 5.

2.7 1137. Bíróné Nagy E.
Az 1986. évi AIESEP Kongresszus. = A Testnevelési Főiskola közleményei 1987. 2. 191-193.

1138. Bíróné Nagy E.
Az 1986. évi nemzetközi koordinációs tanácskozás pedagógiai témakörben. (Prága, 1986. okt. 6-9.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 3. 123-124.

1139. Bíróné Nagy E.
Koordinációs tanácskozás pedagógiai témakörökről (Krakkó, 1988. szeptember 25-29.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 2. 169-170.

1140. Bíróné Nagy E.
Sportpedagógiai kutatások nemzetközi koordinációs tanácskozásai. (Szófia, 1984. - Prága, 1985.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 3. 111-114.

1141. Bíróné Nagy E.
Szocialista országok sporttudományos együttműködése, 6. sz. téma koordinációs értekezlete (Prága, 1987. X. 5-10.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 277-279.

Társszerzőként lásd még: 1105

Csider Tibor

1.2 1142. Csider T. - Liszkai S.
Mechanical muscle activity in movement therapy and sports training. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 240-251.

2.1 1143. Csider T.
Csinálja velünk, ha... Bp. 1988. Sport, 116 p.

2.2 1144. Csider T.
A centrum rendszerű iskolai gyógytestnevelés értékelése és reformjának lehetősége. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 115-126.

1145. Csider T. - Liszkai S.
Az izom mechanikai működése mozgásterápiában és sportedzésben. = A testnevelés tanítása. 1988. 3. 85-89.

1146. Csider T.
A középfokú iskolások fizikai képességeinek alakulása az 1978-ban bevezetett testnevelési tanterv hatására. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. 41-56.

2.4 1147. Csider T. - Fábián Gy.
Csoportlélektani tényezők befolyása a Cooper-teszt teljesítményekre. = Az erőnlét mozgásbiológiai kérdései. VEAB Veszprém, 1987. 72-79.

1148. Csider T. - Liszkai S.
A vázizomzat mechanikai működésének néhány jellegzetessége. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. I. 313-318.

2.8 1149. Csider T. - Szekeres L.
Orthopédia gyógytestnevelés gyakorlatok mozgáselemzése. Bp. 1990. MTE, 80 sec. PAL.

Társszerzőként lásd még: 296

Dosek Ágoston

2.2 1150. Dosek Á.
A férfi válogatott felkészülési terve, 1991. = Tájfutás. 1990. 5-6.

1151. Dosek Á.
Gondolatmenet egy balsiker kapcsán. = Tájfutás. 1990. 0. (Próbaszám) 27-29.

1152. Dosek Á.
Gondolatok a válogatottal való foglalkozás hatékonyabbá tételére tett javaslat kapcsán. = Tájfutás. 1990. 5-6. 72-73.

1153. Dosek Á.
Sítájfutás. = Tájfutás. 1990. 7-8. 124-135.

1154. Dosek Á.
Tájékozódási ismeretek oktatása alapfokon. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 3. 61-85.

1155. Dosek Á.
VB - A férfi válogatott felkészülési terve 1991. = Tájfutás. 1990. 5-6. 83-84.

Dubecz József

1.2 1156. Apor P. - Dubecz J. - Hortobágyi T. - Fábián Gy.
Runniny Backwards Uphill: Biomechanics and Clinical Application. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 211-220.

1.4 1157. Apor P. - Dubecz J. - Hortobágyi T.
Running backwards uphill: 1ts biomechanics and clinical application. = 5th Meeting of the European Society of Biomechanics, West Berlin, September 8-10, 1986.

2.3 1158. Dubecz J.
Helyzetelemzés és javaslatok a szakközépiskolai testnevelés tantervek korrelációjához és fejlesztéséhez. (Rektori pályázat, 1987.) (Kézirat). Bp. 1987. 166 lev.

2.6 1159. Dubecz J.
Testnevelés 5-6. osztály. Tanári kézikönyv. Bp. 1986. Tankönyvkiadó, 421 p.

1160. Dubecz J.
Testnevelés 7-8. osztály. Tanári kézikönyv. Bp. 1988. Tankönyvkiadó, 514 p.

Társszerzőként lásd még: 312, 314

Elbertné Farkas Judit

2.2 1161. Elbertné Farkas J.
A testnevelő tanár szerepének néhány főbb sajátossága az iskolai nevelőtestületekben. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 3. Melléklet 79 p

2.3 1162. Elbertné Farkas J.
A testnevelő tanár szerepének néhány főbb sajátossága az iskolai nevelőtestületben. (Testnevelésdoktori disszertáció.). Bp. 1986. 143+23 p.

2.6 1163. Elbertné Farkas J.
Budapesti Testnevelési Főiskola. Felvételi tájékoztató 1989. Bp. 1988. 32 p.

1164. Elbertné Farkas J.
Felvételi tájékoztató 1986. Bp. 1986. Testnevelési Főiskola, 31 p.

1165. Elbertné Farkas J.
A Testnevelési Főiskola szabályzata a nappali tagozatos hallgatók részére juttatandó állami támogatásokról. Bp. 1987. TF, 10 p.

1166. Elbertné Farkas J.
Testnevelési Főiskola szabályzata a TF-en fizetendő díjakról és térítésekről. Bp. 1987. TF, 10 p.

1167. Elbertné Farkas J.
A Testnevelési Főiskola Tanulmányi és vizsgaszabályzata. Bp. 1987. TF, 37 p.

1168. Elbertné Farkas J.
Testnevelési Főiskola. Felvételi Tájékoztató 1988. Bp. 1987. TF, 31 p.

Társszerzőként lásd még: 1121-1122, 1131

Gombocz János

2.2 1169. Gombocz J. - Jády Gy.
Asztmás gyerekek testnevelés therápiás rehabilitációs programjának pedagógiai vizsgálata. = Testnevelés- és sporttudomány. 1988. 1. 26-34.

1170. Gombocz J.
Kiegészítő gondolatok Keresztesi Katalin tanulmányához. = Testnevelés- és sporttudomány. 1989. 2. 87-88.

2.4 1171. Gombocz J. - Fazekas É.
Pedagógusjelöltek szakmai önbizalmának néhány kérdése. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs. 1988. október 5.

1172. Gombocz J.
A sportszakember-képzés néhány pedagógiai problémája. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Budapest. 1989. 11. 30. - 12. 1. Bp. 1989. OSH STT. 7.

2.8 1173. Gombocz J. - Szekeres L.
A sportoló személyiségének alakítása. Bp. 1987. MTE, 45 sec. PAL.

Társszerzőként lásd még: 275, 1217

Hortobágyi Tibor

1.2 1174. Lachance, P. F. - Hortobágyi T. - Katch, F. I.
Effects of free weight and hydraulic resistance training evaluated by free weights and hydraulic and isokinetic tests. = Medicine and Science in Sports and Exercise. 1987. 889.

1175. Lachance, P. F. - Hortobágyi T. - Katch, F. I.
Effects of free weight and hydraulic resistance training on high - and low - velocity strength and power. = Journal of Applied Sport Science Research. 1987. 54.

1176. Hortobágyi T. - Lachance, P. F. - Lachance, M.
Force - velocity - EMG relationships: A tension limiting mechanism and selective motor unit recruitment. = Nat. Strength Condit. Ass. J. B. 1986. 4. 71.

1177. Lachance, P. F. - Hortobágyi T. - Katch, F. I.
Muscle contractile characteristics during uni - and bidirectional concentric hydraulic exercise. = Can. Ass. Sports Sci., Ottawa, Canada, Oct. 1986.

1178. Lachance, P. F. - Gabriel, D. A. - Hortobágyi T. - Katch, F. I.
Muscular peak torque during fast and slow uni- and bidirectional concentric hydraulic resistance exercise. = Journal of Applied Sport Science Research. 1987. 59.

1179. Hortobágyi T. - Lachance, P. F.
Physical motor tests and their relationship in untrained high school boys: practical implications. = NSCA Journal, 8. 1986. 73.

1180. Hortobágyi T. - Lachance, P. F. - Katch, F. I.
Prediction of 1 repetition maximum free weights for bench press and squat from maximum force and power measured during fast and slow speed hydraulic exercise. = Medicine and Science in Sports and Exercise. 1987. 619.

1181. Hortobágyi T. - Lachance, P. F. - Katch, F. I.
Prediction of maximum isokinetic force, power, and isotonic velocity and power from maximum force and power measured during hydraulic bench press exercise. = Journal of Applied Sport Science Research. 1987. 50.

1182. Hortobágyi T. - Lachance, P. F. - Westing, S. H. - Gabriel, D. A. - Katch, F. I.
Relationship of force, velocity, power and 1-RM performance in college age men. = Canadian Journal of Applied Sports Sciences. 1986. 19.

1183. Hortobágyi T. - Apor P. - Faludi J. - Tihanyi J. - Merkely B.
Rope skipping influences the mechanical profile of the knee extensors and PWC 170. = Journal of Sports Medicine and Physical Fittness. 1986. 21-29.

1184. Hortobágyi T. - Faludi J. - Tihanyi J. - Merkely B.
Stretching-Flexibility Training Influences the Mechanical Profile of the Knee Extensors and the Range of Motion of the Hip Joint. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 221-232.

1185. Ballantyne, M. H. - Lachance, P. F. - Hortobágyi T. - Katch, F. I. - Janney, C. - Gabriel, D. A.
Upper and lower body muscle contractile characteristics during bidirectional hydraulic exercise. = Canadian Journal of Applied Sports Sciences. 1986. 11. 3.

1.4 1186. Hortobágyi T.
Arm Anthropometry and Its Relation to Arm Muscular Strength. = Symposium Lecture, American College of Sports Medicine, New England Chapter, Worcester, Massachusetts, November 5, 1987.

1187. Lachance, P. F. - Hortobágyi T. - Katch, F. I. - Janney, C.
Relationship between strength, velocity, power of muscle contraction during hydraulic exercise. = Am. Coll. Sports Med. Convention (New England Chapter) Boxborough, Mass., USA, Oct. 1986.

1188. Hortobágyi T. - Lachance, P. F. - Westing, S. H. - Gabriel, D. A. - Katch, F. I.
Relationship of force, velocity, power and 1. - RM performance in college age men. = Can. Ass. Sports Sci., Ottawa, Canada, Oct. 1986.

1189. Hortobágyi T.
Testing and Training for Power: New Developments in Strenght Training. = An invited lecture: National Strenght and Conditioning Association Convention, Las Vegas, Nevada, June 26, 1987.

2.1 1190. Hortobágyi T.
Atlétika. = Testnevelés 7-8. osztály. Tanári kézikönyv. Bp. 1988. Tankönyvk. 57-174.

1191. Hortobágyi T. - Nádori L.
Elemzések és kutatási eredmények az izomerőfejlesztés területén. = A sportedzés, versenyzés új útjai. Bp. 1988. Sport. 9-70.

1192. Hortobágyi T.
18-21 éves (junior) magasugrók edzéstervezése. = Edzéstervezés. Bp. 1986. Sport. 1986. 90-118.

2.2 1193. Hortobágyi T. - Sió A. - Fodor T. - Merkely B. - Qhang P.
Atlétikai jellegű motoros próbák közötti összefüggések 16-17 éves nem sportoló fiúknál. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 2. 135-144.

1194. Hortobágyi T. - Havasi J. - Varga Z.
Eltérő mozgásszerkezetű gyorserőfejlesztő gyakorlatok kapcsolata és edzéshatása 13-14 éves általános iskolai tanulóknál. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 3. 29-44.

1195. Hortobágyi T. - Lachance, P. F. - Katch, F. I.
Az erőfejlesztés hagyományos és újabb változatainak összehasonlító elemzése. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 3. 14-19.

1196. Hortobágyi T. - Lachance, P. F.
Az izokinetikus-erő, az izotóniás sebesség, teljesítmény, munkavégzés, valamint a súlyzós egy ismétlési maximum kapcsolata guggolás és fekvenyomás során. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 3. 11-29.

1197. Hortobágyi T. - Merkely B. - Tihanyi J. - Sió A. - Fodor T. - Qhang P.
Képességfejlesztő, illetve technikai edzés hatása a távolugró teljesítményre. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 2. 121-134.

1198. Hortobágyi T. - Sargeant, A. J. - Round, J. M. - Greig, C.
Maximális intenzitású izommunka hatása a térdfeszítő izom erő-sebesség-teljesítmény kapcsolatára és elektromos aktivitására. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 2. 20-26.

Társszerzőként lásd még: 312, 323, 1156-1157

Istvánfi Csaba

1.2

1199. Istvánfi Cs.
The actuality of Coubertin's work from philosophical point of view. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 33-35.

1200. Istvánfi Cs.
The Development of Sport and Physical Education Science in Hungary. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 7-10.

1201. Istvánfi Cs.
The Hungarian University of Physical Education in Budapest. = International Journal of Physical Education. 1989. 2. 32-34., 3. 29-32.

1202. Istvánfi Cs.
Olympism in the curriculum at the Hungarian University of Physical Education. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 46-48.

1.4 1203. Istvánfi Cs.
History of Hungarian University of Physical Education. = AIESEP World Congress. Madrid. 1988. jun. 26. - aug. 1. poster.

1204. Istvánfi Cs.
Olympism in the curriculum at the Hungarian University of Physical Education. = International Olympic Academy. International Special Session for Directors and Responsibles of Higher Institutes of Physical Education. Ancient Olympia. 1988. june 21-26. 6 p.

2.1 1205. Istvánfi Cs.
Sportjátékok tevékenységprofilja. = Sportjátékosok edzése. Bp. 1986. Sport, 10-26.

1206. Istvánfi Cs.
Az Egyesült Államokbeli Slippery Rock Egyetem és a Testnevelési Főiskola együttműködése. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 1. 183-188.

1207. Istvánfi Cs.
Előszó. = A magyar labdajátékok könyve. (Hasonmás kiadás) Kecskemét, Szórakaténusz Játékműhely és Múzeum, 1985. 5-8.

1208. Istvánfi Cs.
Nemzetközi testnevelő tanári és edzői továbbképzés a Testnevelési Főiskolán. = Sportvezető. 1986. 8. 5.

1209. Istvánfi Cs.
Az olimpizmus a Magyar Testnevelési Főiskola tantervében. = Sportvezető. 1988. 9. 5.

1210. Istvánfi Cs.
Tájékoztató az 1984. július 1-től 1989. áprilisig végzett munkáról. Bp. 1989. MTF, 51 p.

2.4 1211. Istvánfi Cs.
Istvánfi Csaba beszéde Juan Antonio Samaranch díszdoktorrá avatása alkalmából. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 3. 163-164.

1212. Istvánfi Cs.
Istvánfi Csaba rektor beszéde Juan Antonió Samaranch díszdoktorrá avatása alkalmából. = Magyar Testnevelési Főiskola, Bp. 1988. nov. 9. 4 p.

1213. Istvánfi Cs.
A nyílt jellegű mozgáskészségek szabályozásának néhány társadalmi és pszichológiai vonatkozása. = Az erőnlét mozgásbiológiai kérdései. VEAB. Veszprém, 1987. 125-130.

1214. Istvánfi Cs.
Sportszakember képzés, testi és egészségnevelés. = Testinevelési munka-ankét. Szolnok, 1989. nov. 16-18. 5.

2.6 1215. Istvánfi Cs.
Sportjátékosok edzése. Elmélet és gyakorlat. Bp. 1986. Sport, 254 p.

2.7 1216. Istvánfi Cs.
A felsőfokú testnevelő tanárképző intézetek vezetői konferenciája. (Görögország, Olümpia, 1986. június 22-28.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. 203-204.

1217. Istvánfi Cs. - Gombocz J. - Rigler E.
Nemzetközi sporttudományos tanácskozás (Köln, 1987. X. 28-XI. 1.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 247-256.

1218. Istvánfi Cs. - Metzing M.
Tanulmányút a gwaliori (India) Testnevelési Főiskolán (1987. január 12 - február 1.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1 210.

1219. Istvánfi Cs. - Nádori L.
Tanulmányút Dubaiban (Egyesült Arab Emirátusok). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 3. 175-179.

Jakabházy László

2.1 1220. Jakabházy L.
Floorball. Bp. 1989. TF, 18 p.

1221. Jakabházy L.
A jégkorongozás edzéselmélete. (Testnevelési Főiskolai jegyzet). Bp. 1986. Tankönyvkiadó, 246 p.

2.4 1222. Jakabházy L.
A Budai Egészségpark kialakításának terve. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. II. 708-709.

1223. Jakabházy L.
Sportrekreáció a gyakorlatban. = 5. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1986. 17-21.

2.5 1224. Jakabházy L.
Csúszóiskola I-V. = Pajtás. 1986. 29. 18., 30. 18., 31. 18., 32. 18., 33. 18.

1225. Jakabházy L.
A teljesítmény boszorkánykonyhája. = Fitness Magazin. 1988. 3. 31-32.

Társszerzőként lásd még: 830-831

Kun László

1.1 1226. Kun L.
Az aranyérmek árnyékában. Olimpizmus és demokrácia. (kínai nyelven) Egyetemi jegyzet. Chengdu. 1988. 161 p.

1227. Kun L.
A sport nemzetközi története (kínai nyelven). Chengdu. 1987. 311 p.

1.2 1228. Kun L.
Regional games from the turn of the century till today. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 92-104.

2.1 1229. Földes É. - Kun L. - Kutassi L.
A magyar testnevelés és sport története. Harmadik, átd. kiad. Bp. 1989. Sport, 482 p.

1230. Kun L.
Bevezetés a vívás történetébe. = Lukovich I. - Szabó L.: Vívás, vívómesterség. Bp. 1989. Sport. 9-50.

1231. Kun L.
Egyetemes testnevelés- és sporttörténet. Harmadik, átdolgozott kiadás. Bp. 1990. Sport, 386 p.

2.2 1232. Kun L.
Coubertin életútja. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1987. Bp. 1988. 149-154.

1233. Kun L.
Előszó. = Jan Lis - Tadeusz Olszanski: Fair Play. Bp. 1987. Sport, 5-8.

1234. Kun L.
A forráselemzés, a forráskritika problémái a hazai sporttörténetírásban. = Testnevelés- és sporttudomány. 1986. 2. 1-4.

1235. Kun L.
A gümnasztika és agonisztika kialakulása. A görög agonisztikus játékok kezdete. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 63-80.

1236. Kun L.
A gümnasztika és az agonisztika kialakulása. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1989. Bp. 1989. MOA. 74-80.

1237. Kun L.
A helytörténetírás viszontagságai. = Kürti Béla: Fejezetek a ceglédi sport múltjából II. Cegléd. 1987. Városi Tanács 7-12.

1238. Kun L.
A középkor testkultúrája. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 109-125.

1239. Kun L.
A nemzetközi olimpiai mozgalom a két világháború között. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1987. Bp. 1988. 17-27.

1240. Kun L.
A nemzetközi olimpiai mozgalom fejlődése a II. világháború után. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1988. 28-37.

1241. Kun L.
Regionális játékok a századfordulótól napjainkig. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1987. Bp. 1988. 50-61.

1242. Kun L.
Az újkori olimpiai játékok létrejötte. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 137-150.

2.3 1243. Kun L.
A modern vívósport alapjainak lerakása a XIX. század második felétől az első világháborúig. (TSTT kézirat). Bp. 1987. 34 lev.

2.4 1244. Kun L.
Az ógörög gümnasztika és agonisztika kialakulása. Az ókori olimpiai játékok. = A Magyar Olimpiai Akadémia szabadegyeteme. 1989. dec. 2.

1245. Kun L.
A nemzetközi olimpiai mozgalom fejlődése napjainkig. = MOA. 1. Nyári Egyeteme. 1987. E. 4.

1246. Kun L.
A nemzetközi olimpiai mozgalom kialakulása és kezdeti fejlődése. = MOA. 1. Nyári Egyeteme. 1987. E. 3.

2.5 1247. Kun L.
Az erős emberek randevúja előtt. = Mozgó Képek. 1986. 10. 20-21.

2.6 1248. Kun L.
Bakó Jenő: Az úszás története. (Szövegkiegészítés). Bp. 1986. Sport, 270 p.

1249. Kun L.
Békés megye sportjának története a kezdetektől a felszabadulásig. Békéscsaba, 1987. 238 p.

1250. Földes É. - Kun L. - Kutassi L.
A magyar testnevelés és sport története. Harmadik, átd. kiad. Bp. 1989. Sport, 482 p.

2.7 1251. Kun L.
Meghívás Kínába. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 3. 213-214.

Kutassi László

1.1 1252. Kutassi L.
Die Geschichte der ungarischen olympischen Bewegung von den allerfrühesten Anfängen bis 1918. = Die olimpische Bewegung in Österreich und Ungarn von den Anfängen bis 1918. Wien, 1990. ÖOC. 103-201.

1.2 1253. Kutassi L.
The five years of the Hungarian Olympic Academy (HOA). = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1990. 30-41.

1254. Kutassi L.
Historical Periods of the International Collegiate Sports Movements. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 251-262.

1255. Kutassi L.
The International Olympic Movement and international university sport. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 75-91.

1256. Kutassi L.
Die neuere Entwicklung der Leibeserziehung in Ungarn, unter besonderer Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte. = Salzburger Beiträge zum Sport unserer Zeit, Universität Salzburg, 12. Folge-1987., 71-83.

1257. Kutassi L.
Sports policy in the Horthy regime (1919-1944). = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 71-90.

1258. Kutassi L.
Woven from several yarns. The activity of the Hungarian Olympic Academy. = Olympic Bulletin. 1988. 33. 21-22.

1259. Kutassi L.
Zusamenarbeit in dienste der olympischen idee. = Niedermann: Errinerungen und Begegnungen. Salzburg, 1990. Univ. Salzburg, 33-37.

1.4 1260. Kutassi L.
Die Geschichte des Ungarisches Olimpisches Bewegung vor dem ersten Weltkrieg. = Österreichische Olimpische Komitee, Wien, 1989. dec. 6.

1.6 1261. Schmitt P. - Kutassi L. - Krasovec F.
The book of the members in the Hungarian Olympic Team. Seoul 1988. Bp. 1988. Hungarian Olympic Academy, 60, 4 p.

2.1 1262. Kutassi L.
A Magyar Kommunista Párt sportpolitikája 1944-1948. Bp. 1987. Kossuth, 189 p.

1263. Kutassi L.
A magyar olimpiai mozgalom története 1918 előtt. = Kutassi - Niedermann: A magyar és az osztrák olimpiai mozgalom története 1918 előtt. Bp. 1990. Medicina, 1-79.

1264. Kutassi L.
A magyar szakszervezeti sportmozgalom a felszabadulás után. A magyar népi demokrácia szakszervezeti sportmozgalma. (1945-1963). Bp. 1987. Népszava, 264 p.

2.2 1265. Kutassi L.
Bevezető ismeretek. A testkultúra kialakulásának előfeltételei és folyamata az őskorban. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 34-49.

1266. Kutassi L.
Az első tárcaszintű kutatási téma a magyar sporttörténetírásban. = Testnevelés- és sporttudomány. 1989. 1. 3-9.

1267. Kutassi L.
A forradalmi baloldal sportpolitikai térnyerése Magyarországon 1944 vége - 1945 nyara között. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 1. Melléklet 45 p.

1268. Kutassi L.
A Magyar Olimpiai Akadémia eddigi tevékenysége. = Olimpiai Bulletin, 1988. 33. 21-23.

1269. Kutassi L.
A Magyar Olimpiai Akadémia egy éve. = Sportvezető. 1986. 11. 25.

1270. Kutassi L.
A Magyar Olimpiai Akadémia első három éve. = MOA évkönyv 1988. Bp. 1989. MOA. 9-18.

1271. Kutassi L.
A MOA első négy éve. = MOA évkönyv. 1989. Bp. 1990. MOA. 13-24.

1272. Kutassi L.
"A magyar olimpiai kronológiáról". = Olimpiai Bulletin 1988. 31. 19-20.

1273. Kutassi L.
A MOA az olimpiai eszme szolgálatában. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1987. Bp. 1988. 172-175.

1274. Kutassi L.
A MOA életéből. = Olimpiai Bulletin. 1986. 24. 22-23.

1275. Kutassi L.
Napirenden: a magyar olimpiai kronológia. = Sportvezető. 1988. 3. 24.

1276. Kutassi L.
A nemzetközi olimpiai mozgalom és a nemzetközi egyetemi sport. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1987. Bp. 1988. 62-78.

1277. Kutassi L.
A nemzetközi olimpiai mozgalom létrejöttének előfeltételei. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 126-136.

1278. Kutassi L.
Vándorgyűléseket szervez a Magyar Olimpiai Akadémia. = Sportvezető. 1987. 4. 19.

2.3 1279. Kutassi L.
A magyar népi demokrácia sportja (1944-1963.) (Tárcaszintű kutatási pályázat kézirata.). Bp. 1989. 486 lev.

2.4 1280. Kutassi L.
A Magyar Olimpiai Akadémia céljai, feladatai és eddigi tevékenysége. A szabadegyetem terve. = A Magyar Olimpiai Akadémia szabadegyeteme. Bp. 1989. okt. 7.

1281. Kutassi L.
A Magyar Olimpiai Akadémia működésének három éve. = Testi-nevelési munka-ankét. Szolnok, 1989. nov. 16-18. 3.

1282. Kutassi L.
A Magyar Olimpiai Akadémia munkájáról. = MOA 1. Nyári Egyeteme. Bp.., 1987. E. 13.

1283. Kutassi L.
A nemzetközi olimpiai mozgalom és a nemzetközi egyetemi sport. = MOA előadás, 1987. január 6.

1284. Kutassi L.
A sportirányítási rendszer változásai Magyarországon 1945-1989 között. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. I. 148-150.

1285. Kutassi L.
A testkultúra kialakulásának előfeltételei és folyamata az őskorban. = A Magyar Olimpiai Akadémia szabadegyeteme. 1989. nov. 4.

2.6 1286. Schmitt P. - Kutassi L. - Krasovec F.
Olimpiai kézikönyv. (A magyar olimpiai csapattagok könyve, Szöul, 1988.) Kiad. a Magyar Olimpiai Akadémia. Bp. 1988. 50 p.

2.7 1287. Kutassi L.
A MOA másféléves működéséről. = Olimpiai Bulletin. 1987. 28. 7-8.

Társszerzőként lásd még: 1229, 1250

Makszin Imre

1.1 1288. Makszin I.
Nekatorüe zamecsanije voproszi dvigatelnovo rezsima... = Teoreticseszkie osznovi razrabotki dvigatelnüh rezsimov... Praga, 1987. 119-126.

1.2 1289. Makszin I. - Laki L.
The Classes Specializing in Physical Education in Hungary. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 57-70.

1290. Dunham, P. - Makszin I.
The effect of evaulation of students on teaching behaviours. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1990. 58-64.

1291. Makszin I. - Laki L.
Effective forms and methods of the propaganda of leisure time sport and recreation. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 257-267.

1292. Makszin I.
Nekotorüe voproszü szportivnoj dejatelnoszti naszelenija v szvobodnoe vremja. = Dokladnü proizneszjonnüe na koordinacionnom szovesanü v Budapeste po teme 2. (szvobodnoe vremja, rekreacija.) 1986. Bp. 1989. TF. 68-73.

1293. Makszin I. - Laki L.
Physical Education Classes in Hungary. = International Review for the Sociology of Sport. 1987. 4. 317-329.

1.4 1294. Makszin I. - Laki L.
Effective forms and methods of the propaganda of leisure time sport and recreation. = Movement and Sports Challange for life-long Learning. AIESEP World Convention. Jyväskylä, 1989. június 17-22.

1295. Makszin I.
Naucsnoje osznovi masszovoj fizicseszkoj kulturü i masszovo szporta. = Szofia, 1988. nov. 15-16. 5.

1296. Makszin I.
Teaching behavior of coordinators of the Hungarian University of Physical Education. = On the AIESEP World Congress, Loughborough, 1990. July.

1297. Makszin I.
Upravlenie masszovoj fizicseszkoj kulturoj-funkcionirovanie organizacionnoj szisztemi v Vengrii. = Poznan, 1989. október.

1.6 1298. Makszin I.
Dokladü proizneszjonüe na koordinacionnom szovesanii v Budapeste po teme 2. (szvobodnoe vremja, rekreacija.) 1986. Bp. 1989. TF, 102 p.

2.1 1299. Laki L. - Makszin I.
A testnevelés tagozatos képzés és az iskolarendszer. Bp. 1988. Oktatáskutató Intézet, 152 p.

2.7 1300. Makszin I.
A "Sport mindenkinek" 2. nemzetközi kongresszusa (Prága, 1988. május 16-18.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 2. 157-161.

1301. Makszin I.
Tanulmányút a Német Sportszövetségnél (Frankfurt/Main, 1989. szeptember 4-11.). = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 2. 251-256.

Társszerzőként lásd még: 275

Nádori László

1.2 1302. Nádori L.
The influence of the Olympic Spirit on the development of training methods. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 135-139.

1303. Nádori L. - Giardina, F. - Madella, H. - Mastruzzo, G.
Modelli organizzativi dell'insegnamento sportivo. = Dal gioco allo sport. 69-74.

1304. Nádori L.
Modern trends in sports psychology. = Review of the Hungarian University of the Physical Education. 1989. 109-120.

1305. Nádori L. - Apor P. - Lőrincz L-né
Physiological parameters of female competitive swimmers for several years. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1990. 99-116.

1306. Nádori L.
Preparing for Barcelona. = Hungarian Olympic Bulletin. 1989. 36. 10-11.

1307. Nádori L.
Problemi psicologici dell'allenamento giovanile. = Rivista di Cultura Sportiva. 1988. 13. 15-18.

1308. Nádori L.
Specializzazione e talento. Problemi pedagogici della Specializzazione e della promozione del talento nello sport. = Rivista di Cultura Sportive. 1987. 9. 24-27.

1.4 1309. Nádori L. - Apor P. - Lőrincz L.
Cardiorespiratoric indices of swimmers through their sporting career. = 1988. Seoul Olympic Scientific Congress. 117.

1310. Nádori L.
Identification of talents in Sport. = National Conference of Physical Education's Teachers. Athen, 1988. okt. 12-13. 2.

1311. Nádori L.
Interrelation of Strength. = Endurance and Speed. Madrid, Spanish Olimpic Comittee, 1989. XI. 14-19.

1312. Nádori L.
Psychological approach of education of young gymnasts. = Conference of Italian Gymnastic Association 1988. dec. 14-16. 3.

1313. Nádori L.
Psychological Dimensions and Problems in Sports Specialization and Selection. = 7. European Congress of Sport Psychology (FEPSAC). Bad-Blankenburg, 1987. Abstracts. 20.

1314. Nádori L.
Psychopedagogical traits of sports selection. = 1988. Seoul Olympic Scientific Congress. 112.

1315. Nádori L.
Strength-training of junior weightlifters. = Coaching-Refereeing-Medical Symposium of the IWF. 1989. május 9-11. Siófok.

1316. Nádori L.
Suggestion for popularising and developing weightlifting (Psychological approach of an antidoping concept.). = International Weightlifting Federation, Extraordinary executive Board Meeting, Bp. 1988. november 15-16. 5.

1317. Nádori L.
Traces of sports psychology in the preparation of ancient athletes. = Proceedings of the "Pierre de Coubertin and the Psychological Basis of Olympism. Memorial meeting. Bp. 1989. HUPE. 22-26.

1318. Nádori L.
Typical trends in European physical education in schools. = Verona, 1989. febr. 21-24.

2.1 1319. Nádori L.
Bevezetés a tudományos kutatás módszertanába. Tanárképző Főiskolák egységes jegyzete. Bp. 1989. Tankönyvkiadó, 253 p.

1320. Nádori L.
Az edzés elmélete és módszertana. (Testnevelési Főiskolai tankönyv) 4. jav. átd. kiad. Bp. 1986. Sport, 296 p.

1321. Nádori L.
Edzéselmélet és módszertan. (Segédedzői tanfolyam anyaga.). Bp. 1986. TFTI, 1-97., 152-232.

1322. Nádori L.
Az edzéstervezés elméleti, metodikai alapjai. = Edzéstervezés. Bp. 1986. Sport. 5-33.

1323. Nádori L. - Szigeti L. - Vass M.
A motoros képességek és a mozgásos cselekvéstanulás. (Tanárképző főiskolák jegyzete). Bp. 1986. Tankönyvkiadó, 201 p.

1324. Nádori L. - Derzsy B. - Fábián Gy. - Ozsváth K. - Rigler E. - Zsidegh M.
Sportképességek mérése. Második, átd. kiad. Bp. 1989. Sport, 351 p.

1325. Nádori L.
Versenysport. = A magyar sport helyzete és fejlesztési irányai. Bp. 1989. OSH STT. 84-91.

2.2 1326. Nádori L.
Alkalmazkodás a sportterheléshez. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 2. 8-12.

1327. Nádori L.
Az alkalmazkodás alapelvei sportterheléseknél. = Testnevelés és sporttémájú kutatások Somogy megyében. Kaposvár, 1986. 2-14.

1328. Nádori L.
Az államosított sport romjain. = Beszélő, 1990. 2. 9-10., 11. 28-29.

1329. Senussi S. - Nádori L.
Csapatépítési szempontok labdarúgásban. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 1. 43-47.

1330. Nádori L.
Egészség, erőnlét, sport. = Magyar Tudomány. 1989. 3. 216-225.

1331. Nádori L.
Elképzelések a sporttehetség jellemzőiről és gondozásáról. = Fejér megyei Módszertani Tájékoztató. 1988. 2. 1-13.

1332. Nádori L.
Elképzelések a versenysport fejlesztésére. = Sportvezető. 1989. 11. 7.

1333. Nádori L.
Erőállóképességi edzés. = Testnevelés- és sporttudomány. 1989. 1. 27-37.

1334. Nádori L.
Az erőfejlesztés időszerű kérdései. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 2. 11-46.

1335. Nádori L.
Az erősportágakra történő felkészítés módszerei. = Sportvezető. 1989. 7. 6-7.

1336. Nádori L.
Felértékelődő sporttudomány. = Sportvezető. 1988. 8. 6-7.

1337. Nádori L.
Gondolatok a testkultúráról. = Társadalmi Szemle. 1987. 8-9. 142-144.

1338. Nádori L.
Gondolatok az 1985. évi kormányhatározat végrehajtásához. = Sportvezető. 1986. 4. 4., 5. 8-11.

1339. Nádori L.
A gyors és pontos mozgás jellemzői. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 1. 45-54.

1340. Nádori L.
Hová tűnnek a tehetségek? = Kajak-Kenu. 1986. 3. 33-34.

1341. Nádori L.
Hová tűnnek a tehetségek? = Sportvezető. 1986. 1. 3-4.

1342. Nádori L.
A hypoxia edzés növekvő szerepe. = Sportvezető. 1990. 4. 20-21.

1343. Nádori L.
Javaslat a testnevelés tanításának korszerűsítésére. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 2. 39-46.

1344. Nádori L.
Készülünk Barcelonára. = Olimpiai Bulletin. 1989. 36. 10-11.

1345. Nádori L.
Kikerülhetetlen a gyökeres életmódváltás. = Sportvezető, 1988. 9. 8.

1346. Apor P. - Nádori L.
Kondícióedzés a labdarúgásban. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 153-170.

1347. Nádori L.
A mai sportolók táplálkozása. = Sportvezető. 1989. 4. 18-19.

1348. Nádori L.
Mérés a testnevelésben, sportban. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 1. 1-7.

1349. Nádori L.
Mérföldkő a sporttudományban. = Sportvezető. 1989. 9. 24-25.

1350. Nádori L.
Minilexikon. = Nemzeti (Nép)Sport. 1990. 3. 8., 9. 13., 37. 7.

1351. Nádori L.
Minilexikon. = Népsport. 1990. 40. 11.

1352. Mónus A. - Nádori L. - Székely G.
Az olimpiai felkészülést segítő tudományos és sport-egészségügyi tevékenység. = Testnevelés- és sporttudomány. 1988. 1. 37-41.

1353. Nádori L.
Az olimpizmus hatása az edzésmódszerek fejlődésére. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1987. Bp. 1988. 79-80.

1354. Nádori L.
Pihenés - helyreállás - feltöltődés. = Sportvezető. 1988. 10. 9-10.

1355. Nádori L.
Pszichológiai nyomelemek az ókori atléták felkészítésében. = Coubertin emlékülés, Bp. 1988. nov. 8. 2.

1356. Nádori L.
A sport válsága. = Testnevelés- és sporttudomány. 1990. 3-4. 99-101.

1357. Nádori L.
Sportedzés, versenyzés címszavakban. = Testnevelés- és sporttudomány, 1986. 2. 39-42.

1358. Nádori L.
Sportpszichológia a gyakorlatban. = Sportvezető. 1988. 7. 20-21.

1359. Nádori L.
A sporttechnikai képzés időszerűsége. = Sportvezető. 1989. 10. 9-10.

1360. Nádori L.
A sporttudomány mai helyzete, feladatai. = Sportvezető. 1987. 3. 12-13.

1361. Nádori L.
A szomatikus tehetség jellemzői. = Pedagógiai Szemle, 1986. 3. 76-88.

1362. Nádori L.
A szöuli olimpiai részvétel néhány tanulsága. = Olimpiai klub. Irány Barcelona. 1989. 1. 5-47.

1363. Nádori L.
Testi fejlődés és sport. "A lakótelepen élő fiatalok fokozott támogatást érdemelnek". = Sportvezető. 1989. 5. 4-5.

1364. Gáspár L. - Nádori L. - Szigeti L.
A testnevelés és a sport társadalomtudományi témakörei. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 1. 39-42.

1365. Nádori L.
A testnevelés, a sport és a családi nevelés. = Propagandista. 1986. 7. 69-79.

1366. Nádori L.
A tudományalkalmazás felértékelődése az olimpiai tudományos kongresszuson. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 2. 127-140.

1367. Nádori L.
A versenyelőkészületek szerepe a teljesítmény fokozásában. = Sportvezető. 1990. 5. 22-23.

2.4 1368. Nádori L.
Elfáradás sajátosságai a sporttevékenység idején. = A fáradás mozgásbiológiája. A Pécsi Akadémiai Bizottság Sportbiológiai Munkabizottsága konferenciájának előadása. Pécs. 1985. 66-76.

1369. Nádori L.
A hazai sporttudomány fejlődésének áttekintése. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. I. 22-26.

1370. Nádori L.
Időszerű kérdések az utánpótlás-nevelésben. = Kiválasztás és utánpótlásedzés konferencia. Pécs, 1987. 6.

1371. Nádori L.
Mozgás, testedzés, sport jelentősége. = Az óvodások, iskolások, felnőttek testnevelése. Miskolc, 1987. 1-17.

1372. Nádori L.
Az olimpizmus hatása az edzésrendszerek és módszerek fejlődésére. = MOA Előadás. 1987. január 20.

1373. Nádori L.
Sportszakmai felkészülés az olimpiai játékokra. = MOA 1. Nyári Egyeteme. 1987. E. 7.

1374. Nádori L.
Tehetségkutatás - gondozás a sportban. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs, 1988. Bp. 1989. ÁISH TSTT. 19-23.

1375. Nádori L.
Tehetségkutatás, gondozás. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs. 1988. október, 3.

1376. Nádori L.
Az utánpótlásnevelés időszerű kérdései. = Kiválasztás és utánpótlás edzés. Pécs. 1987. ÁISH TSTT. 12-22.

2.5 1377. Nádori L.
A bírák lélektana. = Népsport. Különszám. 1988. IV. 12. 2.

1378. Nádori L.
Dolgozni elhivatottan. = Magyar Hírlap. 1988. 287. 6.

1379. Nádori L.
Eszmények és tények. = Képes Sport. 1988. 45. 20-21.

1380. Nádori L.
Hogyan szaunázzon a sportoló? = Képes Sport. 1989. 13. 22-23.

1381. Nádori L.
Kocog a légierő. = Magyar Hírlap. 1988. 105. 8.

1382. Nádori L.
Kölykök a prés alatt. = Magyar Hírlap, 1989. 30. Mell. 7.

1383. Nádori L.
Magaslaton, magasabbra. = Magyar Hírlap. 1988. 154. Melléklet

1384. Nádori L.
Mit kínál a tudomány a dopping helyett? = 7. Népsport. 1989. febr. 7. 9.

1385. Nádori L.
Tanács edzőknek. = Foci. 1988. 1. 14.

2.6

1386. Nádori L.
Edzéstervezés. Bp. 1986. Sport, 252 p.

1387. Nádori L.
Felsőoktatási testi nevelési konferencia. Tanulmányok. Bp. 1986. 85 p.

1388. Nádori L.
Olimpiai klub. Irány Barcelona. 1989. 1. 99 p.

1389. Nádori L.
A sportedzés, versenyzés új útjai. Bp. 1988. Sport. 236 p.

1390. Nádori L.
Sportképességek mérése. 2., átd. kiad. Bp. 1989. Sport, 352 p.

1391. Nádori L.
Sportlexikon II. kötet. Bp. 1986. Sport, 518-1136.

2.7

1392. Nádori L.
Az AIESEP szervezete és müködése. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 3. 135-137.

1393. Mónus A. - Nádori L.
Beszámoló a Nemzetközi Olimpiai Bizottság I. Sporttudományos Világkongresszusáról (Colorado Springs, 1989. okt. 28. - dec. 3.). = Irány Barcelona, 2. 1990. 45-53.

1394. Nádori L.
Első Olimpiai Sporttudományos Világkongresszus. = Olimpiai Bulletin, 1990. 38. 26-27.

1395. Nádori L.
1988. Seoul Olympic Scientific Congress. = Sportvezető, 1988. 11. 10-11.

1396. Nádori L.
A VI. Nemzetközi Sportpszichológiai Kongresszus eseményei. (Koppenhága, 1985. VI. 23-27.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 2. 175-177.

1397. Nádori L.
Korszerűsítési kísérletek a Jyväskylä-i Egyetemen. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 1. 101-114.

1398. Nádori L.
A labdarúgás I. világkongresszusa. (Liverpool, 1987. ápr. 13-17.) Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 3. 36-40.

1399. Nádori L.
Lépni kell! (Olimpiai tudományos kongresszusról.). = Sportvezető. 1989. 2. 8-9.

1400. Nádori L.
Milánói, salzburgi és innsbrucki tanulmányutaim tapasztalatai. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 1. 147-149.

1401. Nádori L. - Mónus A.
A NOB I. Sporttudományos Világkongresszusa (Colorado Springs, 1989. Október 28-november 3.). = Testnevelés- és Sporttudomány, 1990. 2. 89-93.

1402. Nádori L.
A norvég testnevelő tanárképzés jellemző vonásai. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 3. 115-118.

1403. Nádori L.
A szöuli tudományos konferencia tapasztalatairól (1986. augusztus 12-13.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 1. 211-215.

Társszerzőként lásd még: 345, 756, 1118, 1191, 1219

Nagy György

2.2 1404. Nagy Gy.
Adalékok a szenzomotoros koordináció életkori szintjeihez. = A testnevelés tanítása. 1987. 1-2. 43-45.

1405. Nagy Gy.
A cselekvéstanulásról. = A testnevelés tanítása. 1986. 2. 35-38.

1406. Nagy Gy.
A diplomadolgozatok témaválasztásának problémái. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 3. 167-170.

1407. Nagy Gy.
Gondolatok a sportpszichológiáról. = Sportvezető. 1988. 3. 21.

1408. Nagy Gy.
Siker és kudarc. (A siker és a kudarc élménye edzésen és versenyen.). = Sportvezető. 1988. 5. 25.

2.6 1409. Nagy Gy.
Szemelvénygyűjtemény a motoros tanulás köréből. Bp. 1990. Tankönyvkiadó, 247 p.

Társszerzőként lásd még: 1118, 1125

Nagyné Kovács Ildikó

1.2 1410. Nagyné Kovács I.
The good result of physical education before entering the school. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 91-96.

1411. Nagyné Kovács I.
Thoughts on valuation or giving marks in physical education? = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1990. 65-71.

2.2 1412. Nagyné Kovács I.
"Vidámság a Búbánat völgyében". = A testnevelés tanítása. 1989. 5-6. 191-192.

1413. Nagyné Kovács I.
Kiegészítő gondolatok "Az alsó tagozatos tanulók képességfejlesztésének eredményei hároméves kísérleti program alkalmazásával" című tanulmányhoz. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 2. 123-124.

1414. Nagyné Kovács I.
Néhány szocialista ország és hazánk testnevelő tanári tevékenység rendszerének összehasonlítása egy felmérés alapján. = Testnevelés- és sporttudomány. 1988. 2. 59-62.

1415. Nagyné Kovács I.
Testnevelő tanárok munkája egy felmérés alapján. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 3. 65-69.

2.4 1416. Nagyné Kovács I.
A Freinet módszer és a testnevelés. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. 86-89.

1417. Nagyné Kovács I.
Néhány szocialista ország és hazánk testnevelő tanárai tevékenységrendszerének összehasonlítása egy felmérés alapján. = Felsőoktatási intézmények testnevelési és sporttudományos konferenciája. Pécs. 1988. október, 5.

1418. Nagyné Kovács I.
Néhány szocialista ország és hazánk testnevelő tanári tevékenységrendszerének összehasonlítása egy felmérés alapján. = A kutatási eredmények hasznosítása a testnevelő tanárok és szakedzők képzésének tantervi reformjában. Referáló ülés. 1989. szept. 20. Bp. 1989. MTF. 50-55.

1419. Nagyné Kovács I.
A testnevelés fejlesztő hatása iskolába lépés előtt. = Tantárgypedagógiai Tudományos Konferencia. Baja, 1989. nov. 8-9. 14.

Társszerzőként lásd még: 1121-1122, 1131

Radák Zsolt

2.2 1420. Radák Zs. - Magony B.
Az erődeficit. = Atlétika, 1990. 6. 14-15.

1421. Radák Zs.
Felugrásos teszt. = Atlétika. 1987. 9. 13-15.

2.3 1422. Radák Zs.
Különböző izommunka hatása az izom ingerelhetőségére. Testnevelésdoktori értekezés. Bp. 1990. MTE,

2.4 1423. Radák Zs. - Petrekanits M. - Fekete Gy.
Különböző izomcsoportok ingerküszöbének vizsgálata élsportolókon. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. I. 327-329.

Társszerzőként lásd még: 25

Szikora Katalin

1.2 1424. Szikora K.
Contributions to the historical geography of Olympia. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 22-27.

1.7 1425. Szikora K.
Lectures at the Hungarian Olympia Academy. = Olympic Bulletin. 1987. 27. 27-28.

2.2 1426. Szikora K.
Adalékok Olümpia történeti földrajzához. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1986. Bp. 1987. MOA. 164-169.

1427. Szikora K.
Magyarország nemzetközi sportkapcsolatai az ellenforradalmi korszak első évtizedében (1919-1929). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 1. 33-44.

2.3 1428. Szikora K.
Testnevelés és sport a Bethlen kormány konszolidációs politikájának szolgálatában. (TSTT Kézirat). Bp. 1987. 93 lev.

1429. Szikora K.
A testnevelés és sport a Bethlen-kormány konszolidációs politikájának szolgálatában. (1921-1929). (Bölcsészdoktori értekezés.). Bp. 1986. 146 lev. 38 Mell.

2.4 1430. Szikora K.
Beszámoló a MOA 1986. évi görögországi tanulmányútjáról. = MOA előadás. 1987. február 24.

1431. Szikora K.
A Magyar Olimpiai Bizottság újjászervezése és tevékenysége 1920-1928 között. = MOA ülés, Bp. 1990. nov. 10.

1432. Szikora K.
A magyar olimpiai mozgalom 1933-1944 között. = MOA ülés, Bp. 1990. dec. 10.

1433. Szikora K.
A magyar olimpiai mozgalom a két világháború között. = MOA ülés, Bp. 1990. márc. 17.

2.6 1434. Kahlich E. - Papp L., Gy. - Szikora K.
Olimpiai kézikönyv. Bp. 1988. MOA, 44-46.

2.7 1435. Szikora K.
Előadások a Magyar Olimpiai Akadémián. = Olimpiai Bulletin. 1987. 27. 27-28.

Vági József

2.2 1436. Vági J.
Szervezni kell! De hogyan? = Sportvezető. 1988. 2. 19.

Társszerzőként lásd még: 1105

Vittek Lajos

2.1 1437. Vittek L.
A tájékozódási futás. = Testnevelés 7-8. Tanári kézikönyv. Bp. 1988. Tankönyvkiadó, 470-507.

2.2 1438. Örsi Tóth L. - Vittek L.
Családi szabadidős foglalkozások hatása a testneveléssel kapcsolatos szemléletre. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 3. 63-75.

1439. Vittek L.
Mindenkinek mindenhol. = Szabadidősport-pályázat '86. Bp. 1986. BTSH, 23-30.

2.4 1440. Vittek L. - Torma Z.
Családok számára szervezett több éves rekreációs program során nyert tapasztalataink. Magyar Sportorvos Társaság Konferenciája. 1985. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1987. 1. 26.

2.7 1441. Vittek L.
A szabadidősport szakembereinek képzése Varsóban. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 3. 135-137.

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA TOVÁBBKÉPZŐ KÖZPONTJA

Gyenge József

Társszerzőként lásd: 1443

Kincses Ferenc

2.1 1442. Kincses F. - Sermer Gy.
Ökölvívás. Verseny- és játékszabályok. 3. jav. bőv. kiad. Bp. 1987. Sport, 79 p.

2.6 1443. Kincses F. - Gyenge J.
Sportszervezés. Jogszabály- és szöveggyűjtemény (1984-1987). Bp. 1987. TFTI, 141 p.

Nyulászi János

2.2 1444. Nyulászi J.
Funkcióelemzés a labdarúgás szabályairól. = Játékvezető. (A labdarúgás melléklete.) 1986. 3. V.

Pignitzky Péter

2.2 1445. Pignitzky P.
Esőben, szélben - két keréken. IBUSZ Maraton'90. = Atlétika. 1990. 5. 19.

2.5 1446. Pignitzky P.
A "Cooper-teszt". = Futó Magazin '86. 7-8.

1447. Pignitzky P.
Felkészülési tanácsok. = Futó Magazin '86. 4-5.

1448. Pignitzky P.
Hogyan kezdjük el? = Futó Magazin '86. 3-4.

Tamás István

2.4 1449. Apor P. - Tamás I. - Varga I.
A fittségi vizsgálat és tanácsadás kardiológiai tapasztalatai. = Magyar Kardiológiai Társaság Kongresszusa, Balatonfüred, E. 12. 1987.

TORNA TANSZÉK

Árkosi Andrea

2.2 1450. Árkosi A.
Fiatalkorú tornásznők két csoportjának testalkati vizsgálata. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 2. 59-72.

1451. Árkosi A.
Tornásznők komplex fizikai felkészítésének intenzív módszere. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1986. 1. 73-84.

Békési Sándor

1.1 1452. Békési S. - Vígh L.
Pommel horse exercises. Bp. 1986. Corvina-Sport, 92 p.

1453. Békési S. - Vígh L.
Übungen am Pauschenpferd. Bp. 1986. Corvina-Sport, 88 p.

2.2 1454. Békési S. - Kuba T.
Képességfejlesztés a sportakrobatikában. = Magyar Torna. 1987. 2. 1-8.

2.4 1455. Békési S. - Szakály E.
Új oktatástechnológiai vizsgálati eredmények gyakorlati hasznosítása a tornaoktatásban. = A kutatási eredmények hasznosítása a testnevelő tanárok és szakedzők képzésének tantervi reformjában. Referáló ülés. 1989. szept. 20. Bp. 1989. MTF. 25-33.

Társszerzőként lásd még: 1505

Derzsy Béla

2.2 1456. Derzsy B. - Rigler E. - Magony K.
Előkísérletek leánytanulók torna mozgásrepertoárjának meghatározására. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 2. 27-50.

2.4 1457. Derzsy B.
Mikroszámítógép felhasználási lehetősége a sportpszichológiai vizsgálatokban. = 5. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc, 1986. 97-101.

1458. Derzsy B.
Tantervi követelmények és teljesítménybeli realitások az iskolai tornaoktatás példáján. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. II. 465-469.

Társszerzőként lásd még: 1324

Hamza István

2.1 1459. Hamza I.
Body-roll gyakorlatok óvodások részére. = Torna, mentálhigiéne, sportérdeklődés az óvodában. Bp. 1989. TFTK. Melléklet 29 p.

2.2 1460. Hamza I.
Beszélgetés Muhinával. = Magyar Torna. 1988. 5. 7.

1461. Hamza I.
Így csinálják az Egyesült Államokban. = Magyar Torna. 1988. 3. 1-16., 4. 2-16., 5. 1-6.

1462. Hamza I.
Interjú Jurij Tyitovval. = Magyar Torna. 1988. 9. 6-13.

1463. Hamza I.
"Lesz-e gyümölcse a fának, ha nincs virága?". = Magyar Torna. 1987. 4. 14-16., 5. 13-16.

1464. Hamza I.
Segédanyag a torna elemek oktatásához az óvodában. = Torna, mentálhigiéne, sportérdeklődés az óvodában. Bp. 1989. TFTK. 39-53.

1465. Hamza I.
T'ai Chi. Pekingből jött. = Magyar Torna. 1988. 2. 14-16.

1466. Hamza I.
Torna elemek tanulása aktív és passzív verbalizálással és fizikai gyakorlással. = Torna, mentálhigiéne, sportérdeklődés az óvodában. Bp. 1989. TFTK. 25-38.

1467. Hamza I.
Egy továbbképzés tanulságairól. = Magyar Torna. 1989. 1. 2-7.

2.3 1468. Hamza I.
Sporttorna elemek tanulása aktív és passziv verbalizálással és fizikai gyakorlással nagycsoportos óvodások körében. (Testnevelésdoktori disszertáció.). Bp. 1989. 89 p.

Társszerzőként lásd még: 295, 1505

Karácsony István

1.2 1469. Karácsony I.
Another Stunt on Pommel Horse. = World Gymnast. 1986. 6. 26.

1470. Karácsony I.
Balkan Championships - Bulgarian and Romanian Victorious. = World Gymnast. 1988. 6. 22.

1.4 1471. Karácsony I.
Selection and screening of talents in Hungary. = The growing child in Competitive Sport. Banc International Congress Proceedings. Cardiff, 1987. 34-50.

1.7 1472. Karácsony I.
Biannual Conference a Good Job. = World Gymnast. 1988. 1. 29.

2.1 1473. Karácsony I.
Képességfejlesztés a férfi tornában I-II. (TF jegyzet). Szerk: Kis J. Bp. 1989. TF, 75+57 p.

2.2 1474. Karácsony I.
Férfi tornászok életmódjának néhány jellemzője. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 2. 1-7.

1475. Karácsony I.
A férfi tornászok sportbeli pályafutásának társadalmi hátteréről. = Sportvezető. 1986. 4. 10-12.

1476. Karácsony I.
Gondolatok a sportági kiválasztáshoz tornában. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 3. 33-43.

1477. Karácsony I. - Mészáros J.
Speciális erőfejlesztés a férfi tornában. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. l. 85-112.

1478. Karácsony I.
A sportágválasztás néhány szociológiai összetevője a férfi tornában. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 1. 45-58.

1479. Karácsony I.
A tanulás és a sporttevékenység kapcsolata a férfi tornászok sportpályafutásában. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1987. 2. 51-66.

1480. Karácsony I.
Tornászfiatalok sportpályafutásának megszakadása, azok szakmai és társadalmi háttere. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1989. 2. 59-71.

2.3 1481. Karácsony I.
Férfi tornászok sportbeli pályafutásának társadalmi háttere. (Testnevelésdoktori értekezés.). Bp. 1985. (1986.). 191 lev.

2.7 1482. Karácsony I.
Angliai élmények. = Magyar Torna. 1988. 9. 1-4.

1483. Karácsony I.
Kanadai regionális tornaedzői konferencia (Torontó, 1989. december 17-20.). = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei, 1990. 3. 189-191.

1484. Karácsony I.
Tornaedzők nemzetközi konferenciája (Cardiff és Lilleshall, 1987.). = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1988. 3. 261-262.

2.8 1485. Karácsony I. - Szekeres L.
Speciális erőfejlesztés a férfi tornában. Bp. 1987. MTE, 16 sec. PAL.

Társszerzőként lásd még: 289, 303

Katics László

2.1 1486. Katics L.
Támaszugrások. = Sporttorna. Bp. 1988. Tankönyvkiadó. 164-217.

2.4 1487. Katics L.
Általános iskolai torna tantervi anyag értékelése. = Tantervelméleti Konferencia. Pécs, 1988. 124-132.

1488. Katics L.
Talajon a kézenátfordulás hátra gyakorlatelem végrehajtását befolyásoló mozgásfeladatok. = Felsőoktatási Intézmények Testnevelési és Sporttudományos Konferenciája. Bp. 1988. ÁISH TSTT 176-187.

1489. Katics L.
Talajon a kézenátfordulás hátra gyakorlatelem, technikájának oktatása. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT, II. 477-489.

1490. Katics L.
Törekvések a szabadgyakorlati alapformák elemzésének újfajta megközelítésére. = Dél-dunántúli Regionális Testi Nevelési Tudományos Konferencia. Pécs, 1989. 199-217.

Kulcsár László

2.1 1491. Kulcsár L.
A szekrényugrás oktatásának módszertana. Bp. 1987. TF, 57 p.

2.2 1492. Kulcsár L.
A középiskolai tantervi törzsanyag oktatása - talajtorna. = A testnevelés tanítása. 1986. 2. 44-55.

Leopold József

1.2 1493. Leopold J.
The Olympics and the Hungarian gymnastics. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 172-189.

2.2 1494. Leopold J.
Az olimpizmus és a magyar tornasport. = A Magyar Olimpiai Akadémia évkönyve. 1987. 1988. 115-121.

2.4 1495. Leopold J. - Szabó T.
9-10 éves fiú tornászok teljesítmény-összetevőinek vizsgálati tapasztalatai. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989 OSH STT. II. 543-548.

2.7 1496. Leopold J.
Ez is, az is Nagybányáról. (IBV.). = Magyar Torna. 1988. 9. 14-16.

1497. Leopold J.
Nyitott szemmel Nagybányán. = Magyar Torna. 1988. 10. 6-16.

Machalikné Hlavács Irén

1.2 1498. Machalikné Hlavács I.
The situation of our women's gymnastics in the reflection of one apparatus work. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1989. 252-256.

2.2 1499. Machalikné Hlavács I.
Az izmok működésének fajtái, egyszerű gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása során. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 3. 155-166.

1500. Machalikné Hlavács I.
A rendszeres sporttevékenység hatása az egészséges életmóddal kapcsolatos szükségletek alakulására. = A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. 1990. 1. 11-60.

1501. Machalikné Hlavács I.
Sporttorna mozgások szimbolikus ábrázolása. = A Testnevelési Főiskola közleményei. 1985. 3. 81-85.

2.4 1502. Machalikné Hlavács I.
A rendszeres sporttevékenység hatása az egészséges életmód kialakítására. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. II. 662-666.

Metzing Miklós

2.1 1503. Németh M. - Metzing M.
Body roll. Játék és sporteszköz. Bp. 1988. 28 p.

Társszerzőként lásd még: 1218

Nagyszentpéteri Gézáné

2.3 1504. Nagyszentpéteri G-né
A koordinációs képességek fejleszthetőségének lehetőségei az óvodáskorban. (Testnevelésdoktori értekezés.). Bp. 1985. 64 lev.

Szakály Ernő

2.2 1505. Szakály E. - Békési S. - Hamza I.
Tapasztalatok a tornaoktatás technológiai hatékonyságának fokozásáról. = Testnevelés- és sporttudomány. 1989. 1. 21-25.

2.4 1506. Szakály E.
Új oktatástechnológiai vizsgálati eredmények gyakorlati hasznosítása a tornaoktatásban. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. II. 470-476.

Társszerzőként lásd még: 1455

Szécsényiné Fekete Irén

2.1 1507. Szécsényiné Fekete I.
Ritmikus sportgimnasztika. Mozgás, szépség, harmónia. Bp. 1986. Sport, 215 p.

1508. Józsa E. - Szécsényiné Fekete I. - Szécsényi J.
Saját kezedben vagy. Bp. 1987. Zrinyi ny. 80 p.

2.2 1509. Szécsényiné Fekete I.
Helyzetkép az edzőképzésről, edzői munkáról, a ritmikus sportgimnasztikában. = Magyar Torna. 1990. 12.

2.4 1510. Szécsényiné Fekete I.
A ritmikus sportgimnasztika (RSG) helye és szerepe a testnevelés órán, oktatásának új módszertani lehetőségei. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. II. 427-430.

2.5 1511. Józsa É. - Szécsényiné Fekete I. - Szécsényi J.
Tükröm, tükröm... (testedzési tanácsok). = Magyar Ifjúság. 1987. 20. 45-47., 25. 34-35., 30. 34-35., 35. 48-49., 42. 34-35., 47. 34-35.

TUDOMÁNYOS TITKÁRSÁG

Makkár Márta

1.6 1512. Makkár M.
Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 286 p., 1988. 243 p., 1989. 267 p., 1990. 252 p.

2.2 1513. Makkár M.
Doktori értekezések a Testnevelési Főiskolán. = Sportvezető. 1986. 12. 27.

1514. Makkár M.
Testnevelő tanári jellemzők és az iskolai tantestület. = Sportvezető. 1987. 11. 28-29.

2.5 1515. Makkár M.
Juan Antonio Samaranch díszdoktori avatása a Testnevelési Főiskolán. = Hegyvidék. 1988. december. 12.

2.6 1516. Makkár M.
Barabás A.: Középfokú oktatási intézmények tanulói motoros teljesítményeinek összehasonlító vizsgálata. Bp. 1989. OSH STT, 63 p.

1517. Makkár M.
Eckschmiedt Sándor: A dobások oktatásának előkészítése, az előkészítő dobásgyakorlatok technikája és oktatása. Bp. 1988. ÁISH TSTT, 145 p.

1518. Makkár M.
I. Országos Sporttudományos Kongreszus. I-II. kötet. Bp. 1989. OSH-TSTT, 719 p.

1519. Makkár M.
Farmosi I.: A magyar sportoló nők testösszetétele és szomatotípusa. Bp. 1986. TSTT, 89 p.

1520. Makkár M.
Felsőoktatási Intézmények Testnevelési és Sporttudományos Konferenciája. Pécs, 1988. október. Bp. 1989. ÁISH TSTT, 287 p.

1521. Makkár M.
Keresztesi K.: A kötélugró sportág versenyszabályzata. Bp. 1990. Magyar Diáksport Szövetség, 115 p.

1522. Makkár M.
Kiválasztás és utánpótlásedzés. Nemzetközi konferencia. Pécs. 1987. október. Bp. 1987. ÁISH, 338 p.

1523. Makkár M.
Kozmanovics Endre: A felnőtt lakosság szabadidősportja és távlatai. Bp. 1989. ÁISH TSTT, 77 p.

1524. Makkár M.
A Magyar Testnevelési Egyetem közleményei. = 1990. 1. 205+98 p., 2. 256+59 p., 3. 191+50 p.

1525. Makkár M.
Odor P. - Iglói L.: Bevezetés a sportbiometriába. Bp. 1987. ÁISH TSTT. 267 p.

1526. Makkár M.
Petrekanits M.:Élsportolók fiziológiai és teljesítmény-jellemzői. Bp. 1986. TSTT, 89 p.

1527. Makkár M. - Győri P.
Sport és számítástechnika. Informatika és számítástechnika a sportban. Tudományos konferencia. Badacsonytomaj. 1987. 174 p.

1528. Makkár M.
Tájékoztató a tárcaszintű kutatásokról. 1987-es beszámolók. Magyar Testnevelési Főiskola. Bp. 1988. 40 p.

1529. Makkár M.
Tájékoztató a tárcaszintű kutatásokról. 1988-as beszámolók. Bp. 1989. ÁISH TSTT, 79 p.

1530. Makkár M. - Iglói L.
Testnevelés- és sporttudomány. = 1987. 1. 44 p., 2. 32 p., 3. 44 p., 4. 48 p., 1988. 1-4. 200 p., 1989. 1-4. 200 p., 1990. 1-4. 200 p.

1531. Odor P. - Iglói L. - Makkár M.
Testnevelés-egyetemi doktori információk '87. Bp. 1987. ÁISH-TSTT, 46 p.

1532. Makkár M.
A Testnevelési Főiskola közleményei 1986. 1-3., 1987. 1. 117+97 p., 2. 199+58 p., 3. 137+79 p., 1988. 1. 218+80 p., 2. 191+57 p., 3. 279+41 p., 1989. 1. 252+43 p., 2. 170+38 p., 3. 215+63 p.

2.7 1533. Makkár M.

A Nemzetközi Testnevelési és Sporttudományos Tanács (CIEPSS) Szocialista országok tisztségviselőinek tanácskozása. (Bp. 1988. május 6-7.). = Testnevelés- és sporttudomány. 1988. 4. 196-197.

ÚSZÓ ÉS VÍZISPORTOK TANSZÉK

Arold Imre

2.1 1534. Arold I.
Az úszás oktatása. 2. kiad. Bp. 1989. Sport, 147 p.

Csaba László

2.1 1535. Csaba L. - Fliegauf J.
Uszodamester betanító tanfolyam tananyaga. (2. u. ny.). Bp. 1986. (Vízügyi Dok. Szolg. Leányváll. ny.), 157 p.

1536. Csaba L. - Fliegauf J.
Uszodamester betanító tanfolyam tananyaga. (3. u. ny.). Bp. 1988. (Vizügyi Dok. Szolg. Leányváll. ny.), 157 p.

2.2 1537. Csaba L.
A segédeszközökkel történő úszásoktatás első tapasztalatai. = Testnevelés- és sporttudomány. 1989. 2. 87-91.

2.7 1538. Csaba L.
Ifjúsági úszó Európa-bajnokság, Amersfoort. Egerszegi Krisztina harmadszor is aranyérmes. = Népsport. 1988. augusztus 1. 2.

1539. Csaba L.
Ifjúsági úszó Európa-bajnokság, Amersfoort. Kettős magyar siker a női hátúszásban. = Népsport 1986. július 30. 1.

1540. Csaba L.
Magyar sikerek a legnépesebb úszóversenyen. (Brisbane, Ausztrália.). = Úszósport. 1989. 1. 20-21.

Társszerzőként lásd még: 1552, 1557

Kovácshegyi Ferenc

Társszerzőként lásd: 1552, 1557

Nádori Katalin

2.4 1541. Nádori K.
Néhány tapasztalat sportolók személyiségvizsgálata nyomán. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. II. 572-576.

1542. Nádori K.
Utánpótlás vízilabdacsapat szerkezeti változásának nyomonkövetése szociogramon. = VII. Sportpszichológiai Munkaértekezlet. Miskolc 1988. június 3-4. 59-79.

Szabó Sándor

2.1 1543. Szabó S.
Öttusaúszás. = Öttusa. Módszertani jegyzet szakedzők részére. Bp. 1987. Tankönyvkiadó. 145-176.

2.6 1544. Szabó S.
Öttusa. Módszertani jegyzetek szakedzők részére. Bp. 1987. Tankönyvkiadó, 234 p.

Tóth Ákos

1.2 1545. Tóth Á.
The development of results in 400 metres men's medley. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 188-193.

1546. Tóth Á.
The Evaluation of the Work of Swimmers' Selection as Reflected in Preparation Period of 1980-84. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1986. 145-160.

1547. Tóth Á.
The role of video in the technical training of the swimming competitor... = International Swimming and Waterpolo. 1986. 3. 24.

2.2 1548. Tóth Á.
A 400 m vegyesúszás. = Úszósport. 1987. 8. 1-11.

2.3 1549. Tóth Á.
A 400 m-es férfi vegyesúszás eredményeinek, edzésmódszereinek fejlődése 1964-től napjainkig. (Testnevelésdoktori értekezés). Bp. 1987. 101 lev.

2.4 1550. Tóth Á.
A magyar úszósport olimpiai eredményei. = MOA előadás. 1987. január 20.

Zsidegh Miklós

1.1 1551. Zsidegh M. - Apor P.
Zur sportartspezifischen Leistungsfähigkeit von ungarischen Spitzenruderern. = Rudern (Hrsg: Steinacker, J. M.) Berlin, Heidelberg, 1988. Springer Verlag, 90-93.

1.2 1552. Zsidegh M. - Csaba L. - Kovácshegyi F.
The development of Olympic time-results in swimming, 1952-1984. = Review of the Hungarian University of Physical Education. 1988. 194-218.

2.1 1553. Zsidegh M.
Korszerű felkészítés a kajak-kenu sportágban. = A sportedzés, versenyedzés új útjai (Szerk.: Nádori L.) Bp. 1988. Sport. 153-183.

2.2 1554. Zsidegh M. - Apor P.
Élvonalbeli evezősök teljesítménye. = MÉT 51. Vándorgyűlés, Keszthely, 1986. július, E 45.

1555. Zsidegh M. - Rigler E.
A mozgásciklus reprodukálása evezős élversenyzőknél. = Testnevelés- és sporttudomány. 1987. 4. 28-34.

1556. Zsidegh M. - Apor P. - Fábián Gy.
Naprosyn hatása a kajakosoknál észlelt miofibrotikus panaszokra a motorikus mutatók alapján. = Sportorvosi Szemle - Hungarian Review of Sports Medicine. 1986. 1. 5-12.

1557. Zsidegh M. - Csaba L. - Kovácshegyi F.
Az olimpiai időeredmények fejlődése úszásban 1952-1984. = Testnevelés- és sporttudomány. 1988. 4. 40-45.

2.4 1558. Zsidegh M. - Fábián Gy.
Csapathajók összeállításának egy lehetősége Cluster analízis segítségével. = I. Országos Sporttudományos Kongresszus. Bp. 1989. OSH STT. II. 594-597.

1559. Apor P. - Zsidegh M. - Fekete Gy. - Hatfaludy Zs. - Tihanyi J.
Spiroergometriás mutatók és a teljesítmény fordulatszámfüggése kerékpározókon. = MÉT LIII. Vándorgyűlése. Szeged. 1988. július 2-5.

Társszerzőként lásd még: 935, 954, 1324

NÉVMUTATÓ

A

Apor Péter: 309-319, 558, 560, 722, 1156-1157, 1183, 1554, 1556

Arday László: 1103-1116, 1125

Árkosi Andrea: 1450-1451

Arold Imre: 1534

Arold Imre (ifj.): 286, 290, 301

B

Bacsó István: 64, 68

Bajkainé Hegedűs Gabriella: 197

Bakonyi Ferenc: 345, 364, 1117

Bánszki Ilona: 556, 567

Barabás Anikó: 106-155

Barna Tibor: 254, 293

Barton József: 156-180

Báthori Béla: 1105, 1118-1119

Batovszki Katalin: 328, 333, 337, 340, 376, 380, 436, 456, 614, 622, 673-674, 677, 687, 692, 694, 706-708, 711, 716

Békési Sándor: 1452-1455, 1505

Bíróné Nagy Edit: 1120-1141

Bognár Gábor: 255

Boksay Zoltán: 185

Botár Zoltán: 320-322

Bretz Károly: 181-186

C

Csaba László: 1535-1540, 1552, 1557

Csider Tibor: 296, 1142-1149

Csizmadia Ferenc: 265-266

D

Derzsy Béla: 1324, 1456-1458

Dosek Ágoston: 1150-1155

Dubecz József: 312, 314, 1156-1160

E

Eckschmiedt Sándor: 1-11, 45

Elbertné Farkas Judit: 1121-1122, 1131, 1161-1168

Erdődy Miklós: 187-188

F

Fábián Gyula: 106, 116, 118, 143, 149-150, 267-269, 314, 642, 1147, 1156, 1324, 1556, 1558

Faludi Judit: 309-310, 323, 575, 1183-1184

Farkas Ágnes: 198-206

Farkas Anna: 324-341, 585-588, 592-596, 599-600, 603, 611, 614, 616, 619, 622-623, 628, 632, 654-655, 657, 660, 663, 669-670, 672

Farkas József: 857-858

Farmosi István: 342-374

Fekete Béla: 288, 304, 859

Fekete Győző: 190-191, 309-310, 375-385, 558, 560, 575, 579, 773, 1423, 1559

Ferencziné Horváth Györgyi: 981-984, 1129

Földényi János: 207-213

Földesiné Szabó Gyöngyi: 985-1040

Frenkl Róbert: 320-322, 326-327, 333-334, 339, 353, 386-546, 565, 584-589, 593, 595-596, 599, 607, 611, 613-614, 617-618, 623, 625, 628, 670, 672, 676, 685, 716, 718-720, 725-726, 730, 736-739, 741-743, 745, 1105

Furmann Mária: 389, 453, 639

G

Galla Ferenc: 256-258

Gencsev Plámen: 1041

Gombocz János: 275, 1169-1173, 1217

Göltl Béla: 860-864

Gunda András: 459, 462, 546-553

Gyenge József: 1443

H

Hajdú János: 275, 1125

Halmos Imre: 865-874

Hamza István: 295, 1459-1468, 1505

Hatfaludy Zsófia: 309-310, 375, 384, 460, 554-582, 1559

Hortobágyi Tibor: 312, 323, 1156-1157, 1174-1198

Horváth Beáta: 12-18

Horváth Györgyi: 746-749

I

Istvánfi Csaba: 1199-1219

J

Jakabházy László: 830-831, 1220-1225
Jákfalvi Béla: 875-896

K

Karácsony István: 289, 303, 1469-1485
Katics László: 1486-1490
Kelemenné Tóth Éva: 750
Keresztesi Katalin: 19-50, 58-61
Kertész Tibor: 51
Kincses Ferenc: 1442-1443
Kis Jenő: 270-285, 1013, 1122, 1124-1125, 1131
Kiss Annamária: 389, 453, 644
Kormosné Acsai Irén: 751-754
Kovács Etele: 1, 52-61, 287, 292, 326, 334
Kovácshegyi Ferenc: 1552, 1557
Kozma Ágnes: 716
Kökényesiné Lazur Margit: 1042
Krasovec Ferenc: 214-231, 1261, 1286
Kudar Katalin: 755-761
Kulcsár László: 1491-1492
Kun László: 1226-1251
Kutassi László: 1229, 1250, 1252-1287

L

Lénárt Ágota: 761-772
Leopold József: 1493-1497
Lezák György: 583
Lukovich István: 259-260

M

Machalikné Hlavács Irén: 1498-1502

Magyar Károly: 285

Makkár Márta: 1512-1533

Makszin Imre: 275, 1288-1301

Mészáros János: 324-334, 336-340, 344, 353-356, 370, 389, 392-397, 403, 406, 450, 453, 584-634, 653-657, 659-660, 663-667, 669-672, 716-717, 1477

Metzing Miklós: 1218, 1503

Miltényi Márta: 635-652

Mocsai Lajos: 897-902

Mocsainé Csorba Virginia: 903

Mohácsi János: 320-322, 324-325, 327-333, 336, 338-340, 395, 584-589, 591-601, 603-604, 606-608, 611, 613, 616, 619, 622-626, 630-632, 653-672, 717

Molnár Sándor: 62-70

N

Nádori Katalin: 1541-1542

Nádori László: 345, 756, 1118, 1191, 1219, 1302-1403

Nagy György: 1118, 1125, 1404-1409

Nagy Istvánné: 232-236

Nagykáldi Csaba: 773-786

Nagyné Kovács Ildikó: 1121-1122, 1131, 1410-1419

Nagyszentpéteri Gézáné: 1504

Németh Endre: 261-264

Németh Lajos: 904-907

Nyulászi János: 1444

O

Olexó Zsuzsa: 400, 404, 673-678 680, 687-689, 691-692, 694, 701, 704, 706-709, 711-712

Oros Ferenc: 56-57, 60-61, 71-75

Orosz Pál: 908-914, 939

Ortutay Béla: 197, 237-241

P

Pavlik Gábor: 313, 673-675, 677-714

Petrekanits Máté: 189, 328-329, 336-337, 376, 380, 394, 396, 405, 445, 451-452, 460, 565, 586, 592-593, 603, 616-619, 635, 645, 654-656, 664, 666-667, 671, 673-674, 676-677, 687, 692, 706-708, 715-717, 719-720, 730, 745, 759, 1423

Pignitzky Péter: 1445-1448

Pilvein Márton: 773, 784, 787

Pintér László: 788-789

Porubszky László: 915-921

Prókai András: 396, 718-720, 730, 737, 739, 745

Q

Quang Pham: 721-722, 1193, 1197

R

Radák Zsolt: 1420-1423

Radnóti Róbert: 197, 242-244

Reigl Mariann: 922-933

Rigler Endre: 905, 934-955, 1217, 1324, 1456, 1555

Rókusfalvy Pál: 790-824, 826, 829, 833, 839

S

Schiller János: 136, 140, 1043
Schulek Ágoston: 76-87, 103, 287, 292
Semjén Sára: 346
Sipos Kornél: 777, 780, 825-846, 949
Skoumal András: 88, 287, 291-292, 297, 305
Stuber István: 723-724
Stuller Gyula: 847-856, 782, 826, 829, 833, 839
Szabó Lajos: 239, 245-253, 260
Szabó Sándor: 1543-1544
Szakály Ernő: 1455, 1505-1506
Szécsényi József: 89-94, 1508, 1511
Szécsényiné Fekete Irén: 1507-1511
Szekeres László: 286-308, 319, 1149, 1173, 1485
Szentirmai Karola: 1044
Szikora Katalin: 1424-1435
Szőts Gábor: 400-401, 406, 462, 725-726

T

Takács Ferenc: 1045-1102
Takács László: 95-99
Talán Csaba: 306-308
Tamás István: 1449
Tarnawa Ferdinánd: 915, 920-921
Tihanyi József: 189-196, 309-310, 323, 382, 558, 575, 722, 1183-1184, 1197, 1559
Toncsev Hriszto: 396, 454, 718-720, 727-745
Tóth Ákos: 1545-1550
Tóth István (ifj.): 184

V

Vági József: 1105, 1436
Vágó Béla: 56-57, 100-102
Varga Sándor: 347, 361, 367
Vittek Lajos: 1437-1441

Z

Zalka András: 956-980
Zarándi László: 103-105
Zsidegh Miklós: 935, 954, 1324, 1551-1559



90 Ft