

D

97.

# A testnevelés tanítása

XXIV. ÉVFOLYAM

1988 | 1

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM  
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

A TARTALOMBÓL:

- Folyamatterv a testnevelés tanításához
- Kísérleti cselgáncsoktatás
- Voltizsálás
- Cooper a tökéletes közérzetről



Szöcske

## TARTALOM

Sikó Attila: Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához — (1—3. óra) .....	1
Dr. Rókusfalvy Pál: Kísérleti cselgáncskutatás Pakson .....	4
Kiss Erzsébet: Tanórán kívüli testnevelési és sportmozgalmak .....	6
Somorjai László: Kajakos póló .....	9
Dr. Agfalvi Mihályné—Gyurkovics Mária: A középiskolás tanulók atlétikus képesség- és tudásszint vizsgálata .....	10
Mindennapos testnevelés (Takács Lászlóné, Zsivin Lászlóné) .....	15
Észrevételek, hozzászólások (Kiss Erzsébet, Szabó Imre) .....	17
Szakterületünk tudományos életéből (Dr. Harsányi László) .....	19
Ötletek, újdonságok (Balázs Olivér, Lukszics Ernő) .....	20
Könyvismertetés (Andor György, Nagy Sándor) .....	22
Folyóiratismertetés (Nagy Sándor) .....	27
Hírek, megemlékezések (Bagi János, Várhelyiné Kulcsár Magda) .....	28

## Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

## Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László  
 Dr. Burka Endre  
 Gyenge József  
 Dr. Győri Pál  
 Dr. Iglói László  
 Kékes Mária  
 Dr. Mészáros János  
 Dr. Nagy György  
 Dr. Szigeti Lajos  
 Dr. Takács Ferenc

## Rovatvezetők:

Balázs Olivér (Képanyag)  
 Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)  
 Somorjai László (Riportok)  
 Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

E számunk munkatársai: **dr. Andor György**

nyelvész, Bp.; dr. Agfalvi Mihályné szaktanácsadó, Székesfehérvár; Bagi János szaktanácsadó, Békés; Balázs Olivér tanár, Bp.; Gyurkovics Mária tanár, Székesfehérvár; dr. Harsányi László vezető edző, Pécs; Lukszics Ernő tanár, Polgárdi; Nagy Sándor tanár, Leányfalu; dr. Rókusfalvy Pál egy. tanár, Bp.; Sikó Attila tanár, Bp.; Somorjai László tanár, Bp.; Szabó Imre tanár, Aszód; Takács Lászlóné tanítónő, Szeged; Várhelyiné Kulcsár Magda, tanár, Bp.; Zsivin Lászlóné tanítónő, Szeged.

## ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1055 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra.

Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.  
 Megjelenik: évente hatszor.  
 Példányonkénti eladási ára: 7,— Ft.

Unilev Nyomda, Eger. 88 4600 pld.

Felelős vezető: Ujjady István.

# A TESTNEVELÉS TANÍTÁSA

1987. év, XXIII. évfolyam, 1—6. szám

## TARTALOM

### TANULMÁNYOK, CIKKEK

- Ákoshegyi Istvánné:** Az 1—4. osztályos tanulók motoros teljesítménye és szülei iskolai végzettsége közötti összefüggés vizsgálata Szekszárdon ..... 6/166
- Dr. Baksa László—Barbacsy Imre—dr. Iglói László—Odor Péter:** Elmélet és gyakorlat a számok tükrében ..... 1—2/25
- Batke László—Forczek Győzőné—Zielbauer András:** 9—10—11. életévét betöltött gyermekek néhány motorikus tulajdonsága ..... 1—2/34
- Ewa Chobocka:** A tanulók teljesítményének ellenőrzése és értékelése ..... 1—2/21
- Dr. Farnosi István—dr. Mezőszentgyörgyi László:** Budapesti és székesfehérvári középiskolás lányok motorikus tulajdonságainak összehasonlító vizsgálata ..... 6/168
- Dr. Farnosi István:** Humánbiológia — testnevelés és sport ..... 5/129
- Fazekas Miklósné:** Sportzászló-kiállítás Miskolcon ..... 1—2/29
- Gergely Ildikó:** A szolnoki fogyasztótábor eredményei, tapasztalatai ..... 5/144
- Horváth Beáta:** Adalékok szakközépiskolás lányok testalkati és motoros jellemzőihez ..... 4/104
- Jankovics József:** Az általános iskolai kosárlabda védekezés oktatásáról ..... 6/161
- Kalmár Zoltánné—Márkus Zsuzsanna:** Szakmunkástanulók felkészítése a sportünnepélyre ..... 3/85
- Kovács György:** A labdarúgás helye és szerepe a szakmunkásképző iskolákban ..... 3/88
- Lukszics Ernő:** A kislabdahajítás tömeges oktatásának néhány gyakorlati kérdéséről az általános iskolában ..... 6/164
- Nádasi Lajos:** Mozgásos játékok elemzése ..... 1—2/30
- Dr. Nagy György:** Adalékok a szenzomotoros koordináció életkori szintjeihez ..... 1—2/43
- Nagy György:** Edzett ifjúságért — Megtalált út ..... 3/81
- Nagy Sándor—Pádár Károly:** A kötelező úszásoktatás hazánkban ..... 1—2/8
- Nagy Sándor:** A testnevelés helyzete a szakmunkásképző iskolákban ... 3/65
- Nagy Sándor:** Szakközépiskolások motorikus teljesítményének összehasonlító vizsgálata (Résztanulmány) ..... 4/101
- Nyikos Árpád:** Szakmunkástanulók felkészítésének lehetőségei a kézilabda sportágban ..... 3/94
- Pádár Károly:** A szakmunkásképző iskolai testnevelés helyzete a fővárosban ..... 3/74
- Dr. Rigler Endre:** Tanulók állóképessége teljesítményének alakulása néhány motoros teszteredmény alapján ..... 1—2/1
- Schäfer Ferenc:** Javaslat az „Erőpróba” verseny bevezetésére ..... 5/141
- Sikó Attila:** Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához (13—14. óra) ..... 4/97
- Sikó Attila:** Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához (15—16. óra) ..... 5/136
- Sikó Attila:** Folyamatterv a gimnázium I. osztályos fiú testnevelés tanításához ..... 6/174
- Sikó Attila:** Folyamatterv a gimnáziumi fiú testnevelés tanításához ..... 1—2/14
- Dr. Tóth Julianna:** Röplabdázás a sportjátékok között ..... 1—2/41
- Weglárz Bálint:** Miért szűnt meg egy szakközépiskolai lány atlétikai szakosztály ..... 4/110
- Zielbauer András:** A tanulói ügyesség szintje az Országos Úttörőolimpia atlétikai döntőinek alapján ..... 6/177

### GYÓGYTESTNEVELÉS

- Gyógytestnevelés egy szakközépiskolában (Raskóné Várnagy Éva) ..... 4/166
- Gyógytestnevelők továbbképzése (Kocsis Zsuzsa) ..... 1—2/51

### MINDENNAPOS TESTNEVELÉS

- Minden nap egy kazetta (Süli József) ..... 1—2/56

## KUTATÓMŰHELY

- A szomatikus nevelés lehetőségei egy falusi és egy városi általános iskolában (*Karg Ibolya*) ..... 5/146

## BIBLIOGRÁFIA

- Iskolai testnevelés (Idegen nyelvű szakcikkek) (*Nagy Istvánné*) ..... 6/184

## RIPORT

- Fodor Endre a tollaslabdázás hazai úttörője (*Somorjai László*) ..... 4/122

## ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

- Egyéniben, áttekinthetőbben (*Pénzes Adrienn*) ..... 1—2/53
- Engedelmes pálcikabáb (*Szikra Erő*) ..... 5/153
- Kombinálható szabadtéri mászó- és tornaállvány (*Szentgyörgyi Zoltán*) ..... 4/126
- Marokvas (*Szentgyörgyi Zoltán*) ... 5/153
- Összerakható cél-, jelölő- és térelválasztó keret (*Balázs Olivér*) ..... 1—2/55

## EREDETI NÉPI JÁTÉK

- Hálósabla (Lakrosse) (*Somorjai László*) ..... 5/151

## ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁSOK

- Értékelés, osztályozás (*Dr. Csillag Béla*) ..... 1—2/48
- Kísérleti jelleggel: Testnevelési fakultáció (*Bánfalvi József—Wirth István*) ..... 1—2/45
- Testnevelő tanárok továbbképzése a Szovjetunióban (*Nagy Sándor*) 1—2/47

## SPORT ÉS NYELV

- Az atlétika színéváltozásai (*Andor György*) ..... 6/191
- Hogyan tanult meg beszélni a sportok királynője (*Andor György*) ... 6/190
- Idegen városok, idegen nevek (*Andor György*) ..... 1—2/57
- Még mindig (*Andor György*) ..... 4/125
- Közhelyszótár (*Andor György*) ..... 5/155
- Újra csak baki (*Andor György*) ... 5/154

## HÍREK, MEGEMLEKEZÉSEK

- Ács József ..... 1—2/64
- Dr. Andor György (1942—1987) (*Nagy Sándor*) ..... 6/192
- Átadták a „Jó tanuló — jó sportoló” díjat (*Várhelyiné Kulcsár Magda*) 1—2/61
- Kertész István ..... 1—2/64
- Működésben a start se (*Puhrné Antalffy Zsuzsa*) ..... 5/160
- Pedagógus sportolók és családtagjaik országos seregszemléje ..... 6/193
- Újító testnevelők első országos találkozója (*Szentgyörgyi Zoltán*) ... 1—2/59
- Zielbauer András (1934—1986) (*Nagy Sándor*) ..... 6/192

## KÖNYVISMERTETÉS

- Kemény György: A sportpályák közmédiásai (*Andor György*) ..... 1—2/58
- Kő András: Kardélen, kardhegyen — vagy tollhegyen? (*Andor György*) 5/158
- Nagy János: Csapatjáték a labdarúgásban (*J. J.*) ..... 5/159
- Orbán György: Hoki biblia (*Andor György*) ..... 5/158
- Pintér István: Pokol és mennyország (*Andor György*) ..... 1—2/58
- Alekszej Szuetyin: A megnyitásmélet tankönyve (*J. J.*) ..... 5/159
- Tanári kézikönyv a testnevelő tanárok számára (*J. J.*) ..... 4/128

## FOLYÓIRAT-ISMERTETÉS

- A Magyar Testnevelési Főiskola Szakirodalmi Gyorstájékoztatója (*Andor György*) ..... 5/157
- A Testnevelési Főiskola közleményei 1984/3. (*Andor György*) ..... 5/15
- Háttér (*J. J.*) ..... 4/B/II
- Testnevelés és sporttudomány (*Gergely Gyula*) ..... 1—2/B/I

# Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához

SIKÓ ATTILA

„Céltalan hajósnak nem kedvez a szél”

(Montaigne)

Ennek a cikksorozatnak kedves olvasója ne csodálkozzon azon, hogy visszalépek az időben és a tanév első órájával kezdem (folytatom) a folyamattervet. Változnak a körülmények és ehhez alkalmazkodnom kell. Két tanéven át tartotta magát az az óraterv, mely az I. és a III. osztályban heti 2—2, az a II-ben és a IV.-ben heti 3—3 órát írt elő. Ezt az óratervet az 1986/87. tanév végén (nem tudom miért) módosították úgy, hogy az I-ben és IV.-ben 3—3, a közbülső kettőben 2—2 testnevelési óra tartását teszi lehetővé. A folyamatterv előző 18 órája tehát már tárgyitalan. A szerkesztővel történt meg egyezés alapján most újra indul egy év tervezete. Hogy nagyobb lépésekben haladhassak, minden számban három óra anyagát dolgozom fel.

Ez a folyamatterv egyik I. osztályom számára készült. Az osztály létszáma 37 fő. Ebből egy tanuló gyógytestnevelésre utalt, egy pedig az első félévben sérülés miatt teljes felmentést kapott.

Itt nincs módom arra, hogy az év teljes tervezetét ismertessem (tanmenet) csupán a főbb célkitűzéseimet vetem papírra.

Heti három órában jól és eredményesen lehet tanítani tantárgyunkat. Az évi 108 óra lehetőséget ad arra, hogy a képességek differenciált fejlesztése mellett a tantervi anyagot elvégezzük. A nagy gondot az jelenti, hogy a II. és III.-ban csak 72—72 óra áll rendelkezésünkre. Tantervi korrekció nincs,\* így a tanár kénytelen ma-

ga átcsoportosítani az anyagot az évek között.

Erre a tanévre a főbb, általános célkitűzéseim az I. osztályban a következők. Év végére alakuljon ki jó és közvetlen kapcsolat köztük és köztem. Szeressék, kedveljék a testnevelési órákat, szívesen jöjjenek arra. Legyenek képesek egy sportágban (szabadidősportban) kedvükre fejleszteni képességüket. Az osztály szervezetségi foka legyen magas, hogy a tervezett anyagot gazdaságosan elvégezhesük az órákon.

Ezekről a célokról és a belőlük fakadó feladatokról a következő cikkekben részletesen szó lesz még.

Ha közösen kimunkált és világosan, jól megfogalmazott célokat tudunk magunk elé tűzni, a tanítási-tanulási folyamat öröm lehet a tanítvány és a tanár számára is. E közös munkálkodás alapja pedig a kölcsönös bizalom kell legyen. A kölcsönös bizalom táptalaja, hogy egyik fél se legyen kiszolgáltatva a másiknak. Ilyen légkört szeretnék kialakítani evvel a folyamattervvel.

## 1. óra

**Az óra célja;** Kapjanak a tanulók képet az éves munka anyagáról és jegyezzék meg a főbb, szervezeti szabályokat, az órák rendjét, a felszereléssel és felmentéssel kapcsolatos tudnivalókat. A legfontosabb (és csak a legfontosabb) balesetvédelmi tudnivalók elsajátítása.

Ez az óra elméleti foglalkozás, a részletes ismertetésétől tekintsenek el, hiszen a helyi sajátosságok ezer változatot teremthetnek ebben.

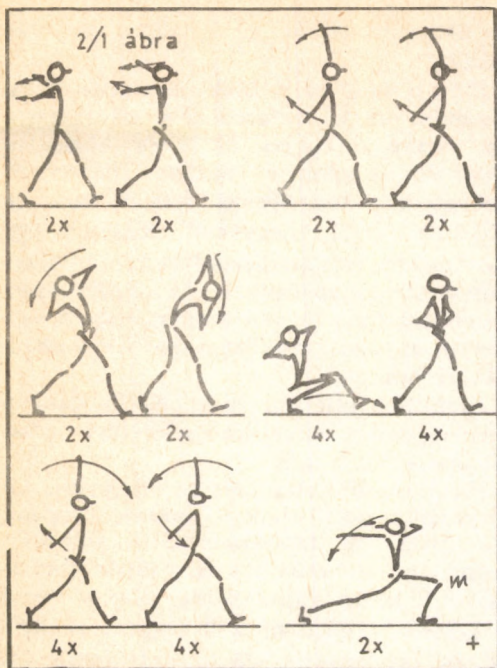
## 2. óra

**Az óra célja:** 1. A tanulók képességeinek és előképzettségének felmérése.

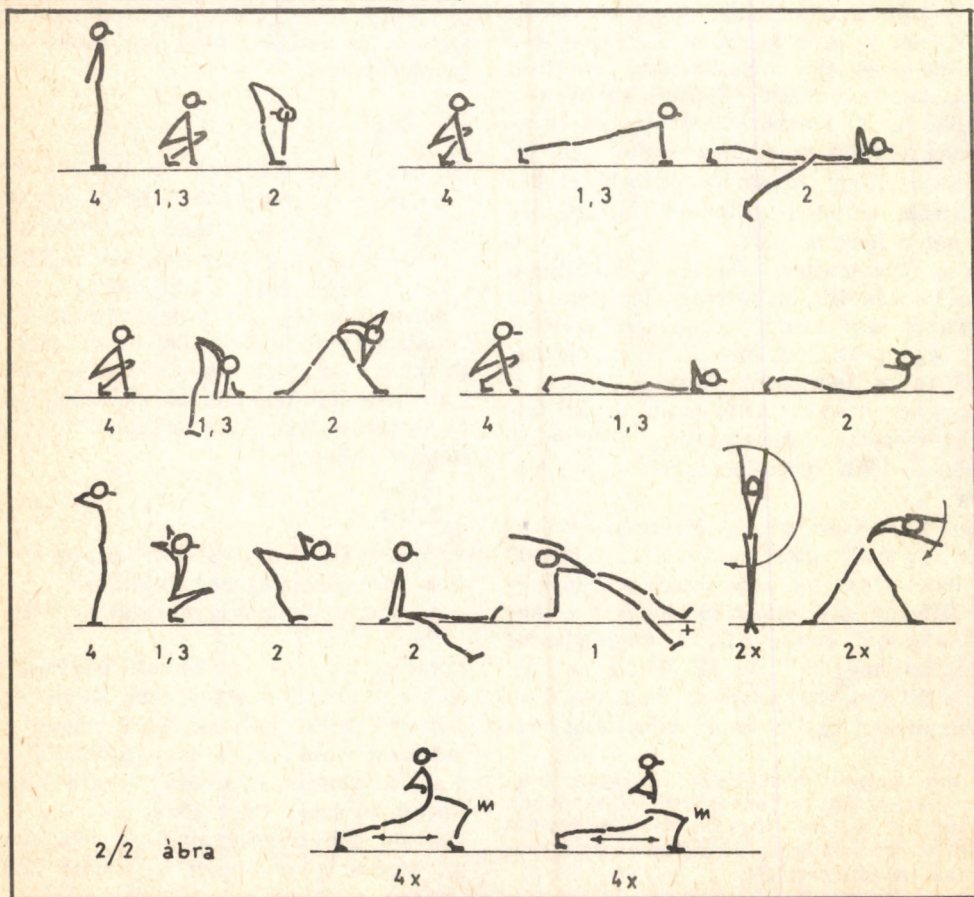
2. Alapvető rendgyakorlatok átismétlése.

Bemelegítés: A tanulóknak nagyság szerint való sorakoztatása után átismételjük a fordulatokat helyben és a menet megindítását valamint a megállást. Pár perc alatt kijavítom a hibákat, majd közepes iramú futással folytatódik az óra. Futás közben jól megfigyelhetem tanítványaim mozgását. Az, hogy a többség hogyan

\* A gimnáziumi testnevelés korrigált tanterve elkészült, és az 1978/79-es tanévben kerül bevezetésre. Lapunk 3. és 4. számában a korrekcióról részletesen beszámolunk. (A szerkesztő)

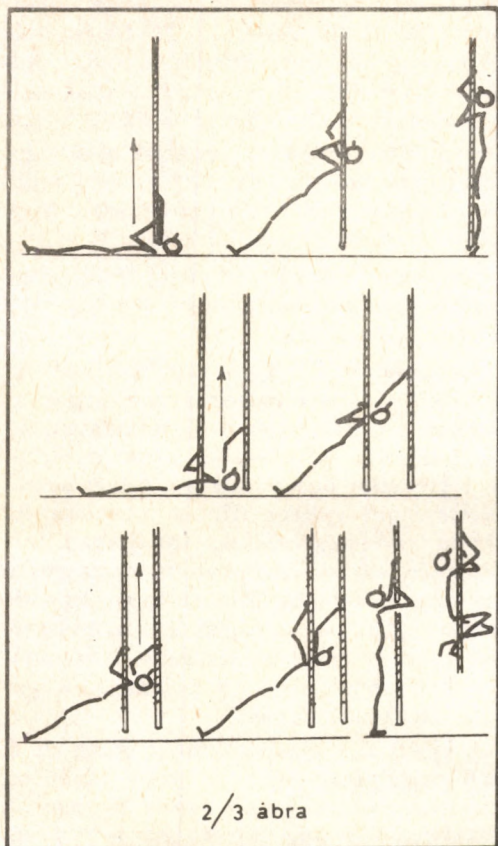


fut, szinte mindent elárul. Kb. 1 perc futás után járás közben végeztetek egyszerű gyakorlatokat. (2/1. kép) Pontos képet kapok arról, hogy mely tanulók küzködnek koordinációs zavarral. Ezután négyes nyitott alakzat felvétele, és kötött formájú szabadgyakorlatok következnek. (2/2-es kép). E gyakorlatok végzése kapcsán egyrészt felmérem, hogy a többség erőállapota és állóképessége milyen, másrészt, miután a gyakorlatok többségét utasításra végeztetem, a kapcsolatfelvételnek ez egy mással nem pótolható módja. Aki nem tud engedelmessé válni, később nem tud majd önmagának parancsolni. A képességek fejlesztése (főleg az első osztályban) frontális stratégiát kíván. Ennek alapja, hogy az utasításokat pontosan és maradéktalanul hajtják végre. Célszerűnek tartom, hogy erre a gyakorlatvezetésre nagyon készüljünk fel, hiszen ezen



az órán nemcsak a tanulók mutatkoznak be, hanem mi is. (Egy két gyakorlatot szépen mutassunk be.)

A gimnasztika után következik az első izgalmas nyilvános szereplés, a mászás.

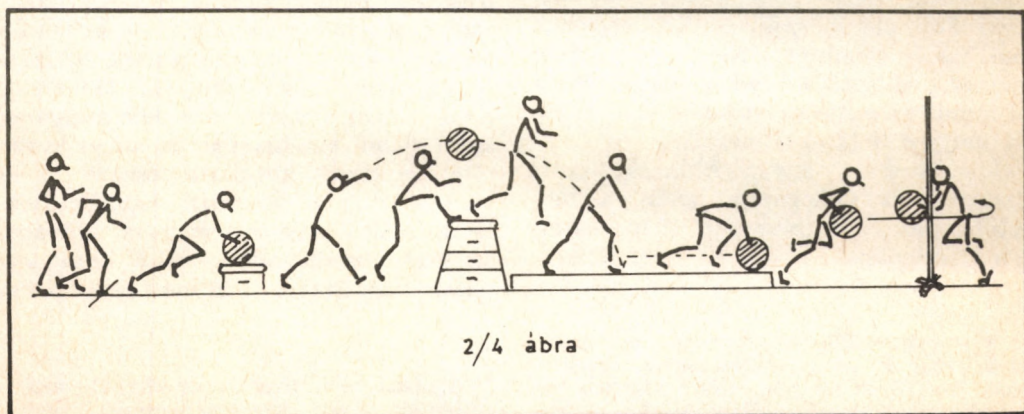


Soronként mászatom a tanulókat a többség figyelme mellett. Fontos tudnom, hogy **hogyan birkóznak meg a feladattal**, de még fontosabb nevelési helyzet adódik itt. Nagyon gyakran felcsattan az első nevetés. Kinevetik azt, aki nem tud mászni. Azonnal megállítom a gyakorlást és a döbbent csendben közlöm alapvető követelményeimet, hogy a gyengébb, vagy gyakorlatlan tanulót tilos kinevetni! Folytatódik a mászás és most már csendben figyel mindenki. Hallhatóvá válik az, amikor a jobbakat megdicsérem. Rendezek is számukra egy versenyt.

Amíg ők pihennek, a gyengébbekkel megbeszélem a felzárkózás menetét. Több gyakorlat közül válogathatnak (2/3. kép), és minden óra előtt vagy után a szünetben gyakorolhatnak.

Hogy jó hangulatban fejeződjék be az óra, egy változatos váltóversenyt rendezünk. (2/4. kép.) Ez a játék alkalmas arra is, hogy a versenyekkel kapcsolatos szabályokat is megtanulják. (Rajtolás, váltás, célbaérkezés stb.)

Az óra alapján egy kép marad bennem az osztályokról, tudásukról, értelmi—érzelmi arculatukról. Ezeket az ismereteket nem nagyon lehet felhasználni a folyamatterv elkészítéséhez, de elegendő ahhoz, hogy magamat a következő órákon az osztályhoz igazítsam.



(A rajzokat a szerző készítette)

### 3. óra

Az óra célja: Lehetővé tenni, hogy a tanulók bemutathassák tudásukat.

Ez az óra nagyon eltér a megszokottól. A tornatermet vagy udvart úgy rendezem be, hogy minél több sportág üzésére legyen alkalmas. Ezen az órán a tanulók bemutathatják, hogy eddigi tanulmányaik során milyen kiemelkedő tudásra tettek szert. Együttes bemelegítés után atlétikából, tornából, játékokból (sőt, ha hoznak felszerelést teniszből, vívásból, karatéból stb. is) tartunk bemutatókat.

Hangulatos óra ez, kedvet csinál a nem sportolóknak, én pedig felmérem, hogy melyik tanulót milyen versenyen indíthatok. (Jegyzetek is szorgalmasan!)

## Kísérleti cselgáncsoktatás Pakson

DR. RÓKUSFALVY PÁL

Az 1985/86. tanévben a paksi 2. sz. Bezerédj István Általános Iskolában\* — az MM, az OPI és a Tolna megyei Pedagógiai Intézet elvi egyetértésével, illetve engedélyével — a testnevelési tantárgy keretében, a kiegészítő tananyag óraszámában kísérleti jelleggel szervezett cselgáncsoktatás indult. E kísérleti oktatás szakmai irányítását, illetve támogatását a Testnevelési Főiskola Időszakos és Küzdősportok Tanszéke, valamint Neveléstudományi Tanszéke vállalta. A kezdeményezés Paksról indult és a kísérlet sikerét alapvetően két tényező határozta meg:

1) a Bezerédj István Általános Iskola igazgatójának támogatása, amely a tantestület pozitív hozzáállását is biztosította a kísérlethez,

2) a Paksi Atomerőmű vezetőinek és dolgozóinak áldozatkészsége és tényleges munkája, amely az oktatás valamennyi tárgyi feltételét (az épülettől a tatamiig) előteremtette. A kísérleti tanmenetet — sokszorosan kipróbált tapasztalatai alapján — Dr. Galla Ferenc, a TF Időszakos és Küzdősportok Tanszékeének vezetője dolgozta ki. E cikk írója a pedagógiai-pszichológiai vizsgálatokban működött közre.

Ez a cikk csupán a kísérlet elsődleges pedagógiai-pszichológiai értékelése, amelyet szakmódszertani és részletesebb eredményértelmező cikkek követnek.\*\*

A kísérleti oktatás felmenő rendszerrel a felsőtagozaton, egyelőre az egyik 5. osztályban indult meg.

Alapgondolata, célja a nemcsak testileg, de lelkileg és erkölcsileg is egészséges, az életben — családi életben, munkában és közéletben is — helytálló, a mai gazdasági, történelmi helyzetben a nemzet sorsát felelősséggel vállaló ifjúság nevelése. Az iskolai testnevelés szemléletmódjában, tartalmában és módszereiben is szükséges a változás, előrelépés. Ehhez csupán egy, de kiváló eszköz — a japán iskolarendszerben már évszázados oktatási hagyományokkal rendelkező — a cselgáncs mozgásos cselekvéssziszteme.

A kísérleti cselgáncsoktatás eddig az 5. és 6. osztályban folyt, a jelen tanévben pedig az első kísérleti évfolyam már 7. osztályos. E pedagógiai kísérletben a céloknak megfelelően differenciált módszerekkel követjük nyomon — a kísérleti osztályok mellett mindig egy-egy párhuzamos kontroll osztályban — a tanulók mozgásos cselekvőképességeinek és személyiségjellemzőinek alakulását. Két szemlédő eredményei ugyan még nem szolgálnak kellő alapul messzemenő és széles körben általánosítható következtetésekre, a két év tapasztalatai azonban néhány figyelemre méltó tény és tendencia nyilvánossá tételét teszik indokolttá. A kezdeti tapasztalatok ismeretében most csupán a pe-

\* A Testnevelési Főiskola részéről köszönetünket fejezzük ki az Általános Iskola igazgatójának, Dr. Török Lászlónak és a kísérleti pedagógiai munkát végző Vági Miklós és Bercez Pál testnevelő tanároknak.

\*\* A paksi példa nyomán egyébként máshol is történtek ilyen kezdeményezések, így pl. Szolnokon.

dagógiai-pszichológiai vizsgálatok legfontosabb eredményeire szorítkozunk. Valamennyi vizsgálati eredményünk\*\*\* olyan, hogy azok az országos átlaggal is egybevetethetők.

A kísérleti és a kontroll (tehát cselgáncs oktatásban nem részesülő) osztályok összehasonlításában először azokat a személyiségvonásokat emeljük ki, amelyek már az első év (tehát az 5. osztályban) végén is eltérést mutatnak.

A kísérleti osztály tanulói *kockázatvállalásban*, tehát az új benyomások kedvelésében, a kihívások vállalásában felülmúlják a kontroll-osztály tanulóit. Hasonló a helyzet az empátiával, a mások problémái iránti fogékonysággal, együttérzéssel is.

Egyértelmű különbségek mutatkoznak már az első év végén a *tanulók teljesítmény-motiváltságában* is. Ez egyaránt kifejezésre jut abban, hogy a cselgáncsoktatásban részt vevők *sikerorientáltsága* lényegesen erősebb és *kudarckerülő* beállítottsága lényegesen gyengébb, mint azoké, akik nem cselgáncsoznak. A finomabb elemzés arra is választ ad, hogy a sikerorientáltságban ez elsősorban az iskolai teljesítményszükséglet erősebb fejlettségéből, és kudarckerülésben az otthoni kudarcfélelemre orientálás gyengébb jellegeből fakad. (Csak zárójelben említjük, hogy a kísérleti osztályok tanulmányi átlaga: az 5. osztályban 3,84; a 6. osztályban 3,8 — az iskolai tanulmányi átlag 3,58 — felett van.) Mindkét osztályban elgondolkodtató tünet, hogy a cselgáncsozó lányoknál az osztálytársak (előtti) presztizs elvesztésének félelme erősebb a kontroll osztályok leánytanulóinál és az országos átlagnál is.

A második évben, tehát a 6. osztályban ezt még két tényező egészíti ki. Mindkettő emocionális, azaz érzelmi-indulati jellegű. Az Eysenck-féle gyermek személyiségkérdőív P-faktora a rossz értelemben vett keménységet, a másokkal nem törődő

figyelemzetlenséget, alkalmazkodásképtelenséget, illetve ennek ellentétét méri. E szerint a kísérleti 6. osztály tanulói a kontroll-osztály tanulóihoz képest kedvezőbb képet mutatnak. Egyébként megjegyzendő, hogy e tekintetben a kontroll osztály tanulói is fegyelmezettebbek és szociálisabbak, mint az országos átlag. A másik tünet a szorongás. Amíg az 5. osztályban a kísérleti és kontroll osztály között nincs különbség, addig a 6. osztályban a cselgáncsozók szorongás szintje — különösen a fiúknál — alacsonyabb, mint a nem-cselgáncsozóké. Egyébként a paksiak együttesen (legalábbis a vizsgált négy osztály tanulói) jóval az országos szint alatt vannak, s ezt egészséges tünetnek kell tartanunk.

E néhány vizsgálati eredmény csupán előzetes tájékoztató a kísérleti cselgáncsoktatás iskolai bevezetésének hatásairól. Az összkép kedvezőnek tekinthető. Természetesen további feladatunknak tekintjük — az adatgyűjtés folytatásán túl — az eddigi tapasztalatok differenciáltabb elemzését.

Az első két év tapasztalatai biztatóak, s a cselgáncs személyiségnevelő, jellemformáló hatékonyságát bizonyítják. Sietünk azonban hozzátenni, hogy mint minden tantárgy, illetve tantervi anyag, úgy a cselgáncs mozgásos cselekvésrendszere is csak hiteles hozzáértő pedagógus kezében válik hatékonyá.



\*\*\* A teljes vizsgálati methodika — zömmel Kozéki Béla: Személyiségfejlesztés az iskolában c. munkájából véve — 7 módszerből áll, amelyek 30 paraméter szerint jellemzik a tanulókat.

# Tanórán kívüli testnevelési és sportmozgalmak

KISS ERZSÉBET

Az iskolai tanórán kívüli testnevelési és sportmozgalmak jelentősen megváltoztak az elmúlt 40 év alatt.

Csoportosításukat több szempont szerint végezhetjük el:

- a) kötelezői jellegű, önként választott formák,
- b) ingyenes, fizetett sportolási alkalmak,
- c) sportmozgalmakhoz kapcsolódó értékelési rendszerek.

Az 1946-os órateremben az 5—8. osztályok számára heti 2 órás *játék-, illetve sportdélután* látogatása volt kötelező.

Az 1952-es módosított testnevelési tanterv tanítási időn belül 2 kötelező szervezeti formát ír elő: a *testnevelési órát* és a *testnevelési kirándulást*. [1.]

„Az 1920—1—15/1951. KM. sz. rendelet értelmében a tereptani és a harci játékok elsajátítására havonta egy félnapos, kéthavonként egy egésznapos kirándulást kell rendezni. (A rendelet megjelent a Köznevelési Közlöny 1951. évi 8. számában.) E kirándulások szervezésével, lebonyolításával és gyakorlatával külön foglalkozik a Kirándulások Kézikönyve c. kiadvány.”

A tanítási időn túli szervezeti formák:

- a) LMHK (1949-ben a SZU GTO testnevelési rendszerének mintájára került bevezetésre az MHK mozgalom, mely jelenítségű szerző és követelmény jellege miatt igen népszerű volt az általános iskolás tanulók körében is),
- b) sportköri óra (A sportszakkörök 1952-től a MT és Sporttanács felügyelete alá tartoztak. Megszervezésükre folyamatosan került sor, olyan ütemben, ahogyan azt az OTSB sportfejlesztési terve megállapította),
- c) év végi testnevelési vizsga (kötelező),
- d) versenyek,
- e) kirándulás alkalmi,
- f) szünetek.

A szakkörök száma egyre növekedett.

A terhek könnyítésére az úttörőházak, MHSZ is bekapcsolódtak működtetésükbe. Népszerűségüket annak köszönheték, hogy a részvétel önkéntes, kötetlenebb formájú volt, mint a tanóra, és lehetőséget biztosított az átlagból kiemelkedő képességű gyermekek foglalkoztatására.

Az általános iskolai szakkörök fejlődésének színvonalát rögzíti és a továbbhaladás útját jelöli a Művelődési Közlöny 1958. évi augusztus 1. számában a 49956/58. közlemény. E szerint a sportkör feladata az egészséges életmód feladatai mellett a sportteljesítmény növelésére való törekvés. A tanulók igényévé kell fejleszteni a sportolást.

Az élsport utánpótlás javítása érdekében jelentkezik az újabb igény a tanulók sportegyesületbe történő irányítására. 1959-ben jelennek meg a Művelődési Közlönyben a tehetséges gyermekek külső sportegyesületbe való irányításának feltételei, egyéni képességük fejlesztése érdekében.

A művelődési miniszter 156/1962. (MK. 19.) MM. sz. utasítása a sportszakköröknek évi 200 forintot biztosít a költségvetési keretből (atlétika, íjás, játékvetető, kerékpár, labdajáték, sakk, táborvezető, térképész, óravezető, úszás, vízi szakkörök részére).

Az igények növekedésével szükségessé vált az *önköltséges* foglalkoztatási formák bevezetése is.

A 110/1968. (MK. 8.) MM. számú utasítása értelmében az általános iskolákban az 1—4. osztályos tanulók részére lehet *rendkívüli tárgyként* gyermektornát tanítani.

„A gyermektorna rendkívüli tárgyként való tanításának célja annak biztosítása, hogy a tanulók a testnevelési órák anyagain túlmenően bővíthessék ismereteiket, testi képességeiket megfelelően fejleszthessék, hogy ezáltal sikeresebben készülhessenek fel az általános iskola felső tagozatának testnevelési óráira és úttörő sportfoglalkozásaira, valamint a sportiskolák felvételi követelményeire.” A havonkénti tanulói hozzájárulás összege 20,— Ft/fő, művészi torna zenével 30,— Ft/fő.

Az 1972-es oktatáspolitikai határozat az iskolai testnevelést és sportot is érintő változásokat vívott ki. Tanórát érintő leg-

jelentősebb intézkedése a 3. *testnevelési óra* bevezetése volt. A tanórán kívüli változások későbbi időponttól valósultak meg.

#### *Délelőtti torna*

Az OM, MUSZ, KISZ KB a Magyar Rádióval, valamint a SZOT egyetértésében felhívást intézett valamennyi alsó- és középfokú oktatási intézmény igazgatójához, nevelőtestületéhez, úttörőcsapatához és KISZ-szervezetéhez. [2.]

„1976. szeptember 1-től a rádió mindennap 10,50-kor délelőtti tornát közvetít az oktatási-nevelési intézmények tanulói részére.”

Ahol a feltételek adottak voltak, lehetővé vált, hogy a tanulók szervezeten, rendszeresen végezzék a délelőtti tornát.

*Célja*, hogy ezáltal valamennyi tanuló rendszeresen mozgásra és az egészséges életforma kialakítására is szoktassanak. Ez az intézkedés valójában *órákózi testnevelés* néven vált gyakorlattá az iskolákban, szintén igen változatos realizálási módzatokkal. Zenére, tanári, tanulói irányítással stb. Sajnos életképessége nem volt hosszú idejű. A szünetek rövidegsége, szervezési gondok, a szaktantermekbe történő vándorlás nehézségei, a téli időszak idején a feltételek hiánya miatt fokozatosan megszűnt.

1977 — az *új tanterv bevezetésének* kezdete és az *Edzett ifjúságért mozgalom indításának* éve. Az új tanterv újszerű elemeivel — 8 év után elmondhatjuk — kiállta a próbát. Az iskolai — és az Edzett ifjúságért mozgalom követelményeinek összhangja biztosíték, legalábbis az iskolai korosztályok számára a tömeges részvételre. Szinte valamennyi tanuló kapcsolódott valamilyen formában az akcióhoz, de nem magáért a mozgalomért.

Ugyancsak 1977-től a testnevelés óratervébe beépült a honvédelmi ismereteket (7—8. osztály) és a közlekedési ismereteket (6—7. osztály) segítő és előkészítő képességfejlesztés. 1978-ban a testnevelési osztályok tanórán kívüli óraszámait szabályozták. E szerint 1—2. osztályban ciklusonként 6 óra, 3—4. osztályban 8 óra tanításon kívüli sportfoglalkozásban részesülnek a tanulók, míg az 5—8. osztályo-

sok már sportiskolai szakosztályi edzésen vesznek részt. [3.]

A 134/1978. (MK. 13.) OM. számú utasítás az oktatási intézményekben folyó *tömegsportórákat* szabályozta. A tanulócsoportonként és iskolatípusonként meghatározott időkeretek és tartalmuk eltérést jelentett a korábbi szakköri formához viszonyítva. Az eddigi úttörőcsoport, a sportszakköri elnevezéssel tartott foglalkozások helyett *tömegsport órák* kerültek bevezetésre. Az utasítás a minden tanulóra kiterjedő sportolást tűzte ki célul. szemben az előző gyakorlattal, amikor a szakkörben legtöbb esetben néhány tehetséges gyermek foglalkoztatása volt megoldva — többnyire az úttörő olimpiai eredményes szereplés érdekében. A tömegsport óra rendelet arra ösztönözve a testnevelőket, hogy a tehetségeseket irányítsák sportegyesületbe, és ők valóban a „tömegekkel” foglalkozzanak ezeken az órákon. A versenyekre történő felkészülés nehézséget jelentett az egyesületi háttérrel nem rendelkező kislétszámú és vidéki iskolák számára.

Bővítik a testedzési alkalmakat — az Úttörő Szövetség irányításával — az őrsi, raj és csapat keretben folyó kötetlen, játékos, romantikus formák, amelyek igen népszerűek a kisdobos és úttörő korosztály számára. Őrsi és rajfoglalkozások elmaradhatatlan elemei a mozgás megszerettetésére irányuló, nem teljesítménycentrikus, minden tanulónak egyenlő esélyt biztosító kötetlenebb alkalmak. Az úttörőév programjában évenként kap kiemelt hangsúlyt a közösségeket érintő felhívás. pl.: *Ügyesség—bátorság; Hajrá őrsök! Játssz velünk!* stb. A jelszóhoz kapcsolódó módszertani kiadványok öntevékenységre ösztönöznek: a tanulók tanári felügyelet nélkül, idősebb társaik segítségével is képesek legyenek játékaik szervezésére.

Kiemelt helyen szerepel a közösségek programjában a *természetjárás* szervezése. Változatai (kirándulás, túrázás, táborozás..) egészségfejlesztő hatása mellett közösségformáló, nevelési hatásaiban sokrétű alkalmat kínálnak a gyermekek megismerésére, tanulmányaik elmélyítésére, kiegészítésére.

## Iskolai versenysport

Az általános iskolai versenysport átfogó rendszerét az Úttörő Szövetség indította el 1965-ben *úttörő olimpia* néven.

1987-ben XXIII. alkalommal került megrendezésre a korosztály legrangosabb sporteseménye, amely tartalmában és szervezeti formájában is jelentős változásokat ért meg a több mint 2 évtized alatt. Kibővültek a részt vevők sportág-választásai lehetőségei.

### I. Úttörő Olimpia (Budapest, 1965. július 25—30.)

(atlétika: 60 m, magasugrás, távolugrás, kislabdahajítás; torna, úszás, labdajáték (leány kosárlabda, fiú kispályás labdarúgás))

### XXII. Nyári Úttörő Olimpia (Zalaegerszeg, 1986. VI. 15—21.)

(atlétika, torna, úszás, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda, tájékozdási futás, tollaslabda, kajak-kenu, ritmikus sportgimnasztika)

A közbeeső időszakokban az alapsportágakban lehetőség nyílt a bizonyításra egyéni, egyéni összetett és csapatkeretekben. Időszakonként más-más forma kapott hangsúlyosabb szerepet.

Az 1977/78-as tanévtől 2 évig 2 kategóriában mérhették össze képességeiket a tanulók. „A” kategóriában versenyezhettek az egyesületekhez, sportiskolákhoz igazolt úttörők, akik között tetszés szerinti számban szerepelhettek egyesületen kívüliek is. „B” kategóriában azok a tanulók indulhattak, akik szakszövetségi igazolással nem rendelkeztek.

Az 1979/80-as tanév újabb mérföldkő az úttörő olimpiai versenyek rendszerében. Megszűnt az „A” és „B” kategória, most a *testnevelés tagozatos* osztályok versenye vált külön. Az Úttörő Szövetség fő felelősségét az Oktatási Minisztérium vette át, megosztva a sportágakat és az alsóbb szintű versenyek rendezési feladatait az Úttörő Szövetségekkel és a Megyei Testnevelési és Sporthivatalokkal. Ez az intézkedés szélesebb alapokról indította a versenyszerű küzdelmeket.

Az OM a 7 tantervi sportág versenyzési lehetőségeinek feltételeit teremtette meg céltámogatással, többfordulós bajnokságok keretében.

Az iskoláknak kötelező jellegű indulást írt elő atlétikából, és ezen felül a tanulócsoporthoz számától függően további indulási kötelezettséget most már szabadon választható jelleggel. A háziversenyeken és a tömegsport-foglalkozásokon valamennyi iskolai tanuló versenyzése biztosítva volt a csapatbakerülés lehetőségéért.

Eltörölték az egyéni versenyszámokat, hogy a testnevelők csapatok és korosztályok felkészítését végezzék.

Az Úttörő Szövetség a sakk, az asztalitenisz és a havas számok rendezője és pártfogoltja lett. A versenysportból „felszabaduló energiáit” a tömegsport, őrsi és raj keretekben folyó vetélkedési formák kialakítására, valamint a turizmus szélesítésére fordította.

Jelentős lépést jelentett az ún. „OTSH sportágak” (birkózás, cselgáncs, ökölvívás, vívás, tájékozdási futás, tollaslabda, kajak-kenu) bekapcsolása az egységes versenyrendszerbe. Azok a tanulók, akik eddig csak egyesületi színekben versenyeztek — és sok esetben iskolájuk nem is tudott kiemelkedő eredményeikről — újabb bizonyítási lehetőséget kaptak az úttörők éves legnagyobb sportversenyszemlájén. Ezáltal még nagyobb figyelem fordult a sportágak felé, segítve ezzel az utánpótlás nevelés szélesebb bázisát.

Három évig a testnevelési osztályokba járó tanulók külön kategóriában mérték össze tudásukat atlétika, torna és úszás sportágakban. Különböző okok miatt ez a megkülönböztetés nem állta ki a próbát. Így az 1983/1984. tanévtől már ezeknek az osztályoknak a tanulói is együtt versenyezhetnek az általános tantervű osztályokba járó társaikkal, csapatjátékokban ugyan létszámkötöttséggel.

1984-ben a Politikai Bizottság ismét áttekintette a testnevelés és sport helyzetét ezen belül az ifjúságét is. Megállapítja, hogy további erőfeszítések szükségesek az előrelépés érdekében. Kiemelt területként kell kezelni az iskolai testnevelést, a diák- és szabadidős sportot.

Mentőövként jelentkezik a „csongrádi találmány”, a *mindennapos testnevelés* ötlete. Indok, hogy a gyermekeknek fokozott mozgásra van szüksége, oldani kell a mindennapok túlzott szellemi terhelését. Az iskola, a család nem képes ezt megfelelő mennyiségben, valamennyi tanulónak intézményes keretek között biztosítani.

Úgy tűnik, hogy a kezdeményezés a napközis foglalkozások alatt, a bentlakásos intézményekben és az egésznapos oktatás ideje alatt nyert elsősorban létjogosultságot.

A *Magyar Diáksport Szövetség* Ideiglenes Intéző Bizottsága 1986-ban új programot hirdet. Elsősorban a tanulóifjúság azon 60<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-ának, akik nem tartoznak sem a rendszeresen sportolók, sem pedig a felmentett-, könnyített-, vagy gyógytestnevelési csoportok kategóriájába. Szervezeti keretei a *diáksportkörök* és *diáksportegyesületek* további lehetőségét nyújtják a megújulásnak, a testedzési alkalmak kiszélesítésének. Működésükhöz jelentős központi támogatás igényelhető pályázat útján, a pedagógusok tiszteletdíjának biztosítására, valamint a diáksporttevékenység feltételeinek megteremtésére illetve javítására.

Az 1986. év végi mérleg szerint a tanintézetek kb. 35—40<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a élt ezzel az újabb lehetőséggel.

Új formákat keresünk, régieket átértékelünk, mert nem vált gyakorlattá a testmozgás iránti igény. Felmérések bizonyítják, hogy — *sokan keveset, kevesen sokat sportolnak*. Az arányok megváltoztatása a társadalom és az egyének szempontjából is sorsdöntő szakaszhoz érkezett.

## IRODALOM

1. Testnevelés az általános iskolában, Tanterv és útmutató 1952. Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat.
2. Művelődési Közlöny, 1976. Mk. 18. 735. o. Felhívás délelőtti torna levezetésére.
3. Művelődési Közlöny, 1978. 18. sz. 739. o. Az általános iskolai szakosított tantervű testnevelési osztályok tanórán kívüli foglalkozásainak óraszámai.

## Eredete népi játék

### KAJAKOS PÓLÓ

SOMORJAI LÁSZLÓ

A kajakos póló vérbeli modern sportág. Külön e célra készített kajakkal játszzák. Előfordul azonban az is, hogy vadvízi kajakkal eveznek, passzolgatnak, gólokat lőnek. A pólót — megegyezés szerint — két- vagy egytollú lapáttal játszzák, de előfordulhat, hogy a játékosok a hajócskát pusztá kézzel hajtják. A labdát a vízen tologatják, sodorják egymásnak, és az egy csapatba tartozó versenyzők igyekeznek sokszor eljuttatni egymáshoz a labdát. A cél: minél több gólt lőni az ellenfélnek.

A *játéktér* — *játékterület* az adott lehetőségektől függ, hiszen bármilyen vízterület alkalmas erre a célra. A gólvonalat és az oldalvonalakat minden körülmények között jelölni kell. A pontos méretek is a helyi adottsághoz igazodnak; a kapukat kb. 20—30 méterre helyezik el egymástól.

A mérkőzést két *játékvezető* irányítja, egy időmérő és egy góljelző segítségével. Egy mérkőzés négy részből áll. A játékidő megállapodás szerint 4—7 perc (részenként) 2—2 perc pihenővel.

*Kezdésnél* a kétszer 5 főből álló csapat — a vízilabda szabályaihoz hasonlóan — a gólvonalon helyezkedik el. A kajakocskák hátsó része érinti a kijelölt vonalat. A labda a játéktér közepén van. A mérkőzés sípjelre indul. A két csapat között verseny kezdődik a labda megszerzéséért. Ez a kiindulóhelyzet minden gól után, és minden szakasz kezdésekor.

A csapatok 5 fővel versenyeznek, és cseré csak akkor lehetséges, ha valamelyik játékos megsérül. A csapatok egymástól elütő színben játszanak. Az ingeken elől és hátul nagyméretű számok vannak. *Védősisak* használata kötelező. A test érzékeny részeinek védelme miatt a derékrészen felfújható gumivédőruha viselete ajánlatos. A karokat és a vállakat is védeni kell.



A mérkőzést 5-ös nagyságú műanyag futball-labdával játsszák.

A *kajak* 2—3 méter hosszú, a versenykajakhoz viszonyítva rövid, könnyen mozgatható, mintegy 50—60 cm széles. A hajócska végei lekerekítettek (a rádiusz 5 cm), a sérülések elkerülése miatt. A lapátok fából készülnek, fémkeretek nélkül. Szabály, hogy a lapátok egyetlen része sem lehet 3 cm-nél keskenyebb. A labda a levegőben is megjátszható, de a lapátok ütésre nem használhatók sem a levegőben, sem a vizen. A szándékos szabálytalanságot szigorúan büntetik.

A mérkőzésen *szabály*: csak a labdát birtokló játékost lehet támadni. Ezen kívül egyéni harc nem lehetséges. A labdát birtokló játékosnak a játék folyamatosságának fenntartása érdekében 3 mp-ig lehet a labdát tartogatni, azután azt továbbítani köteles. Ha tovább van nála a labda szabálysértést követ el.

A *labda játékon kívül van*

- a) Ha túl kerül az oldalvonalon. Ilyenkor az a csapat dobja vissza a játéktérre, amelyik vétlen a labda kikerülésében. Az oldaldobást végrehajtó játékosnak soha nem szabad a támadási irányba előre dobnia a labdát — hanem kizárólag magával egyvonalban, vagy a saját védőtérfelére.
- b) Ha a támadó csapat meghosszabbított gólvonalon túlra juttatja a labdát, a védők jutnak kidobáshoz. Ha a labda a védőkről hagyta el, a védők érintésével a játéktérre, szögletdobás következnek. A bedobásokat, kidobásokat elvégző játékosról az első ellenfél 3 m-re helyezked-

het el. Bedobásból közvetlenül nem érhető el gól.

Játékon kívül van egy játékos, ha elhagyja a hajóját. Amíg nem kerül vissza a hajóba, játékon kívüli nem avatkozhat a mérkőzésbe.

*Személyi hibát* követ el az a játékos, amelyik szándékosan akadályozza ellenfelét, arra törekszik, hogy kárt okozzon ellenfele védőborításában. kísérletet tesz elszüllesztésére, és nehezíti a vízbe került ellenfél játékba állását.

A büntetések fajtái:

- a) büntető dobások;
- b) 2 perces kiállítás;
- c) a játékos feljelentése az illetékes szövetségnél.

*Döntetlen* esetén a-játékot az első gólig folytatják. Ezt a szakaszt térfélcserre és egyperces pihenő után szokták kezdeni. Ha gólt — időhiány miatt — egyik csapat sem lő, akkor sorozatmérkőzésen a jobb gólarány dönt. Ha ez sem hoz döntést, pénzfeldobással határozzák meg a végeredményt.

## A középiskolás tanulók atlétikus képesség- és tudásszint vizsgálata

DR. ÁGFALVI MIHÁLYNÉ—  
GYURKOVICS MÁRIA

A kb. 13 000 tanulóra kiterjedő reprezentatív felmérés 6 alapképességre vonatkozik. *gye összes középiskolájában* atlétikus képesség és tudásszint vizsgálatot végeztünk testnevelő tanáraink segítségével.

A 13.000 tanulóra kiterjedő reprezentatív felmérés 6 alapképességre vonatkozik. Az eredményeket átlagoltuk és az OPI által kiadott országos gimnáziumi standardnak megfelelően szálalékoltuk. Az ebből készült táblázatok a megyei helyzetet tik-

## 1. táblázat

Fejér megye 1986. évi atlétikai teljesítményszintje évfolyamonként és versenyszámonként (lányok)

	Évfolyam	Létszám	60 m-es futás		600—800 m-es futás		12' perces futás		Magasugrás		Távolugrás		Súlylökés	
			x	%	x	%	x	%	x	%	x	%	x	%
Gimnáziumok	I.	499	10,2	50	2:38	50	2127	50	109	50	317	30	537	50
	II.	487	10,2	50	2:33	50	2163	50	111	50	336	50	576	50
	III.	617	10,2	50	3:45	50	2165	50	112	50	345	50	593	50
	IV.	449	10,2	50	3:46	30	2024	30	114	50	345	50	591	50
Szakközépiskolák	I.	622	10,2	50	2:38	50	2054	50	105	50	339	50	552	50
	II.	522	10,2	50	2:34	50	2122	50	108	50	353	50	575	50
	III.	499	10,4	30	3:54	30	2021	30	108	30	348	50	588	30
	IV.	379	10,3	50	3:46	30	2131	50	110	50	351	50	604	50
Szakmunkásképző Intézetek	I.	781	10,4	50	2:48	30	1960	30	104	30	313	30	509	30
	II.	507	10,4	50	2:51	30	1999	30	107	50	326	30	511	30
	III.	480	10,3	50	3:49	30	1913	10	106	30	319	30	533	30
43 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>				48 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>		39 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>		39 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>		45 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>		43 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>		43 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>

## 2. táblázat

Fejér megye 1986. évi atlétikai teljesítményszintje évfolyamonként és versenyszámonként (fiúk)

	Évfolyam	Létszám	60 m-es futás		800—1000 m-es futás		12' perces futás		Magasugrás		Távolugrás		Súlylökés	
			x	%	x	%	x	%	x	%	x	%	x	%
Gimnáziumok	I.	106	9,1	30	3:18	50	2556	50	122	30	391	30	666	30
	II.	177	8,5	70	2:57	50	2680	50	132	50	416	30	724	30
	III.	111	8,6	50	3:53	30	2614	30	138	50	412	10	776	30
	IV.	111	8,6	30	3:41	50	2431	10	142	50	468	50	767	10
Szakközépiskolák	I.	751	9,2	50	3:01	50	2472	50	123	30	389	30	688	50
	II.	693	8,9	50	2:59	50	2660	50	130	50	423	30	779	50
	III.	642	8,8	30	3:49	30	2768	50	132	30	435	30	817	30
	IV.	605	8,7	30	3:45	50	2613	30	135	30	435	10	886	50
Szakmunkásképző Intézetek	I.	1413	9,5	30	3:11	30	2601	70	117	30	372	10	639	30
	II.	1397	9,1	30	3:06	30	2626	50	122	30	400	30	688	10
	III.	1205	8,9	30	3:52	10	2640	30	124	10	408	10	716	10
35 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>				41 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>		37 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>		43 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>		35 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>		25 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>		30 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>

3. táblázat

Fejér megye 1986. évi százalékos atlétikai teljesítményszintje iskolatípusonként és versenyszámonként

Lányok:	60 m-es futás	600—800 m-es futás	12 perces futás	Magasugrás	Távolugrás	Súlylökés
Gimnáziumok	50 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	45 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	45 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	50 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	45 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	50 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Szakközépisk.	45 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	40 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	45 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	45 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	50 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	45 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Szaktm.képző Int.	50 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	30 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	23 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	37 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	30 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	30 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>

Fiúk:

Gimnáziumok	50 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	40 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	35 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	45 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	30 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	25 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Szakközépisk.	40 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	45 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	45 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	35 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	25 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	45 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Szaktm.képző Int.	30 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	23 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	50 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	23 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	17 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	17 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>

rözik, és a vizsgálati céloknak megfelelően elemezhetők az alábbi aspektusok szerint:

1. előképzettség,
  2. érzékenységi fázisok,
  3. oktatás és képzés hatékonysága,
  4. iskolatípusok.
1. A középiskolába került első osztályos tanulók teljesítményszintje lányoknál megfelel az országos standard-nek. (kivéve a szakmunkás tanulókat) a fiúknál azonban 20<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-os lemaradás tapasztalható.
  2. A leányok kondicionális állapota igazodik az egyes érzékenységi fázisok által domináló képességek szintjéhez (kivéve a szakmunkás tanulókat). a fiúknál a középiskolára eső I—II. év érzékeny időszakában a képességszint felzárkózik az országos standard-hez, III—IV. osztályban azonban újra visszaesik.
  3. A lemaradás feltételezhető oka:
    - a korszerű edzéselméleti módszerek általános és középiskoláink többségénél nem kerültek át az oktatás gyakorlatába;

— az atlétika törzsanyag tantervi óraszám a III—IV. osztályban csökken;

— a megmaradt órákban is az atlétikus képességek fejlesztése arányában eltolódik a futás irányába.

4. Az iskolatípusok közötti különbségek okai:

- az óraszámok eltérései;
- a munkarend változatai;
- a tárgyi feltételek különbözőségei;
- a tanulók teljesítménymotiváltságának és értelmi képességeinek színvonal.

A megszokottól eltérően indokoltnak tartjuk negatív eredményeinket nyilvánosságra hozni, mert úgy érezzük, hogy a koncevenciák országos tendenciát tükröznek.

Középiskolás tanulóink nem megfelelő kondicionális állapota nemcsak a testnevelés órákra vonatkozóan bővíti feladatainkat, hanem meghatározza a tanórán kívüli testedzés tartalmát is.

4. táblázat

Fejér megye 1986. évi százalékos atlétikai teljesítményszintje iskolatípusonként és évfolyamonként

Lányok:	Létszám:	I.	II.	III.	IV.	Össze- sen	Mind- össze- sen
Gimnáziumok	2052	47 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	50 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	50 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	43 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	47,5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	
Szakközépisk.	2040	50 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	50 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	33 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	47 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	45 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	43
Szakm.képző Int.	1768	33 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	37 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	30 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	—	33 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	

Fiúk:

Gimnáziumok	505	37 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	47 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	33 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	33 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	37,5 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	
Szakközépisk.	2691	43 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	47 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	33 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	33 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	39 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	35
Szakm.képző Int.	4015	33 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	28 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	17 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	—	26 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	

A kísérletező kedvű kollégáinknak tájékoztatásul közöljük az országos standard 50<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-os teljesítményeit:

Lányok	60 m	600 m 800 m	12'	Magas- ugrás	Távol- ugrás	Súly- lökés
I. osztály	10,4	2:41	1990	105	330	5,20
II. osztály	10,4	2:46	2000	107	335	5,70
III. osztály	10,3	3:50	2100	110	335	5,90
IV. osztály	10,4	3,40	2100	110	335	5,90

Fiúk	60 m	800 m 1000 m	12'	Magas- ugrás	Távol- ugrás	Súly- lökés
I. osztály	9,4	3:05	2450	125	400	6,80
II. osztály	8,9	3:00	2600	130	430	7,80
III. osztály	8,6	3:40	2700	135	450	8,00
IV. osztály	8,5	3:45	2800	140	460	8,60

# Mindennapos testnevelés

## A „MINDENNAPOS TESTNEVELÉS” BEVEZETÉSÉNEK TAPASZTALATAI A SZEGEDI—TARJÁNVÁROS III. SZÁMÚ ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN

Évtizedek törekvéseinek adott hangot Mészáros Pál a Csongrád Széchenyi István úti Általános Iskola igazgatója 1982-ben, amikor egy megyei sportértekezleten kiemelte a mindennapos testnevelés fontosságát, és azt megvalósíthatónak ítélte. A gondolatot tett követte, és merész követők is akadtak.

Először a makói Bajza József Általános Iskola, 1984 februárjától pedig a szegedi Tarjánváros II. sz. Általános Iskola nevelőtestülete vállalta a kísérleti programban való részvételt.

Iskolánknál történt beindításának célját a következőkben fogalmazta meg Szalai József igazgató: „A mindennapos testedzés célja és feladata az egészséges életmód alapjainak lerakása, a rendszeres sportolás igényének kialakítása. Az egyik legfontosabb szempont, hogy a gyermek mozgáskultúrája gazdagodjon és megfelelő szintre fejlődjön.” (Csongrád megyei Hírlap, 1984. 04. 29-i számából.)

A mindennapos testnevelés bevezetése az iskola 883 tanulója közül 410 alsótagozatos napközis és 292 felsőtagozatos tanulót érintett. Az utóbbiak a még érvényben lévő, de nálunk már emelt óraszámú (36 óráról 42 órára hetente) tömegsport keretében. A többi tanuló sportegyesületekben sportolt.

Mivel az érintett alsós tanulók több mint 80%-a napközis volt, a napközis munkaközösség kapta azt a feladatot, hogy kidolgozza a bevezetésének módját.

Egy új, módszerében kialakulatlan feladatot kellett beilleszteni a napközi keretei közé úgy, hogy az ne érintse hátrányosan a gyakorlatban kialakult kötött foglalkozásokat, sőt megtalálja azokat a lehetőségeket, amelyekkel élve erősíthetjük egymásra gyakorolt hatásukat.

A program bevezetését megelőzően gyakran tartottunk munkaközösségi megbeszéléseket, amelyeknek témája a terve-

ző-szervező munka volt. Ebben sok segítséget kaptunk dr. Kovács Józsefné városi vezető szakfelügyelőtől.

Sok jelentéktelennek tűnő feladatot kellett megoldani, figyelembe véve a váltott rendszerű tanítást is:

— az ebédlőt úgy kellett beosztani, hogy a „mindennapos” tartó csoportok időben étkezhessenek, biztosítva az étkezés utáni pihenést is;

— az órarendet úgy kellett alakítani, hogy lehetőleg azokon a napokon, amikor nincs testnevelési óra, korábban érjen véget a tanítás, növelve ezzel a napközis időkeretet, — a „mindennapos” foglalkozásokat időbelileg úgy egyeztetni, hogy biztosítsuk a tanulmányi munka védelmét, az egyéb foglalkozások időkeretét, s mindazt a sajátosságát, amelyek a napközi jellegét meghatározzák; (Szinte minden csoport egyéni időbeosztással a számára legmegfelelőbb időben, általában azonban negyed kettőtől fél háromig 45 perc időtartamban, a tanulmányi foglalkozást megelőzően tartotta a foglalkozásokat.)

— összeállítani egy, a csoportokat átfogó „mindennapos menetrendet”, a rendelkezésünkre álló eszközkészlet használata miatt. Az iskolai szinten rendelkezésre álló eszköz (karika, kislabda, labda, ugrókötél stb.) kezdetben kevésnek bizonyult; a rendelkezésünkre bocsátott 15.000 Ft-os támogatás felhasználásával megteremtődtek azok az optimális feltételek, amelyek a kezdeti szakaszban még hiányoztak; bővült a magnetofon és kazettakészlet, saját kéziszerszám-készlet állt a napközis csoportok rendelkezésére;

— a tornateremre nem számíhattunk, hiszen ott a megnövelt óraszámú tömegsport működött, az iskola nagyszerű tagoltsága — a széles közlekedő folyosók, a nagy tágas zsidongó, emeleti körfolyosók. A viszonylag tágas tanterem, — jó időben a nagy játék és sportudvar, az iskolát körülvevő füves területek adta lehetőségeket használtuk ki;

— a munkaközösségen belül 1 fő rendelkezett csak testnevelés szakos diplomával, 4 fő tanítói és 9 fő más-más szakos főiskolai, ill. egyetemi végzettséggel. (Fontos feladatot jelentett tehát a nevelők szakmai felkészítése, amelyet testnevelés szakos kollégáink vállaltak.)

A csoportok havi és heti tervébe a „Játék, sport” és „Séták, kirándulások” elnevezésű oszlopaiba tervezték a „mindennapos” foglalkozások anyagát. A tervezésnél abból indultunk ki, hogy a mindennapos testnevelés olyan testedzés, amelynek alapeleme a játék, a mozgás sokfélesége. A kötött foglalkozások és a „mindennapos” ilyen összekapcsolása könnyítette a tervezést, ugyanakkor hatékonyabb munkára nyílt lehetőség.

Megismerve az adott évfolyam testnevelés tantervi követelményét, arra építve, de azt kiegészítve hosszú távú tervet dolgoztak ki a csoportvezetők.

A napitervben részletesen kidolgoztuk — szinte óravázlatszerűen — a megvalósításra váró feladatokat. Kezdetben sok munkát jelentett, de a testnevelés szakos kollégák Lázár Mária tanárnő vezetésével ebben is segítségünkre voltak. Évszakonként tanteremben és szabadban megvalósítható óraterveket dolgoztak ki oly módon, hogy azok jól szolgálják a mozgás-kultúra, állóképesség, ügyesség, az egészséges testmozgás fejlesztését.

Nagy segítséget nyújtott az Ivanics Géza megyei testnevelés szakfelügyelő által összeállított, magnókazettán rögzített óra, amelyet rajzos kiegészítővel látott el.

A Csongrád megyei Művelődési Osztály a programot kipróbáló iskolák részére tapasztalatcseréket, bemutató foglalkozásokat szervezett. A városi napközis kollégák részére — a program előzetes megismertetése céljából — a szakfelügyelet támogatásával tartottunk bemutató foglalkozásokat. A bemutatókat követő megbeszélések, a kollégák elismerő szavai növelték hitünket, hogy amit vállaltunk jó ügy, s megvalósításában eredményesen dolgozunk. Rendszeresen látogatta, s mindenkor hasznos tanáccsal látta el a napközivezetőket Csizmadia Lajosné Szeged városi Művelődésügyi Osztály sport- és testnevelés főelőadója.

A kísérleti program lehetőséget nyújtott minden új kipróbálására, bevezetésére, amely eddig nem szerepelt a napközi feladatrendszerében. Így kapott lehetőséget napközis munkaközösségünk, hogy látogassa a Termál uszodát. A költségeket a városi Művelődési Osztály fedezte.

Több napközis csoport élt is a lehető-

séggel. Részben azzal a céllal, hogy az úszás alapelemeivel megismertesse a gyermekeket, részben, hogy játékos formában uszodarajongókat neveljünk.

Heti egy alkalommal, péntekenként 3 csoport rendszeresen látogatta az uszodát. Két csoportban folyamatos úszásoktatás is folyt a mindennapos testnevelés keretében.

A mindennapos testnevelést immár két és fél tanéven át szervezzük. Tapasztalataink pozitívak. Gyermekek és szülők között is egyértelműen kedvelt lett.

Nagyon kevés az olyan tanuló, aki különórák és egyéb iskolán kívüli elfoglaltság miatt a napközis csoportok mindennapos foglalkozásain nem vesz részt. Számukra összevont foglalkozásokat tartanak a szakos kollégák.

A nevelőtestület és a napközis munkaközösség számos elismerést kapott a kísérleti program vállalásáért, és kipróbálása során elért eredményeiért. A kezdeti szakaszban több munkát jelentett, talán több energiát is fektettünk bele, mint az szükséges lett volna. Fáradozásainkért azonban kárpótolt a lehetőség, hogy megmutathattuk munkánkat városi, megyei, sőt országos fórum előtt. Sikerrel teljesítettük vállalatunkat, ezt bizonyítja az a jó néhány kitüntetés is, amelyeket kollégáink kaptak (Miniszteri Dicséret, Aranykoszorús KISZ-jelvény, Városi, illetve Megyei Úttörőelnökség Dicsérő Oklevelei.)

Elismerésként könyveljük el Szeged város pedagógusainak azon törekvését, hogy mind szélesebb körben elterjeszti a mindennapos testnevelést. Ma már a város szinte valamennyi iskolája követője a mindennapos programnak. A ma még kétkedőket az eredmények fogják meggyőzni.

Szalai József igazgató szavai meggyőzik a kétkedőket is (Népsport, 1984. április 29-i szám): „Az ismeretlen mindig félelmetesebbnek, nehezebben legyőzhetőbbnek látszik. Amint közelebb kerülünk hozzá, rádöbbenünk, mindezt azért érezzük így, mert önmagunk gátlásait is hoztattuk. Ezért minden kollégának javasolom, nézze meg közelebbről a kísérletünket, és ha megismeri, bizonyára még is kedveli a mindennapos testnevelést.”

TAKÁTS LÁSZLÓNÉ—  
ZSIVIN LÁSZLÓNÉ

# Észrevételek, hozzászólások

## TÖMEGSPORT ÉS VERSENYEZTETÉS

(Tapasztalatok egy nevelőintézetben)

Azért fogtam tollat, hogy az iskolai tanórarendszerű foglalkozásokhoz kapcsolható, a délutáni időpontban szervezhető sportköri foglalkozásokkal kapcsolatban írjam le tapasztalataimat. *Sajátos nevelőintézetben* szervezem, s irányítom e tevékenységet. *Céлом az, hogy hasonló jellegű nevelőintézetekben és nevelőotthonokban dolgozó testnevelő kollégáimnak segítsek. Ha írásomból ötletet véve azt felhasználják, akkor megérte a fáradozást.*

Intézményünkben eredményesen működő sportköri tevékenység folyik. Ennek egyik feltétele, hogy a *vezetőség* tudatában van a testnevelési- és sportfoglalkozások általános és specifikus pedagógiai hatásával, a személyiséget formáló jelentőségével.

A testi nevelés egyenrangú a nevelés területei között. Ezért megfelelően, a kiemelt testgyakorlati és sportágakat tekintve pedig *jól el vagyunk látva eszközökkel.* Ezt azért hangsúlyozom, mert könnyen belátható: a legjobb elképzelés sem ér sokat az anyagi és tárgyi feltételrendszer hiánya esetén.

A *szabadidő* hasznos, eredményes kitöltése mindig sarkalatos pont a pedagógiai hatásrendszerben. A játék, a vetélkedés, a küzdelem igénye — akár testnevelési játékokkal, akár sportolással — minden korosztályban megvan.

A mi intézetünkbe került fiúk személyiségállapota a társadalmilag elvárt szint alatt van. Közülük egyeseknél kulturális művelődési (zenei, ének, olvasási), többük-nél viszont a nagyfokú játék- és mozgásigények azok, amelyek személyiségük alakításában szerepet játszhatnak.

Sportköri rendszerünket a sportjátékokra építettük. Van ugyan egy kimondottan erős, akaraterőt igénylő sportágunk a súlyemelés is, de ennek is megvannak a

kellőképpen motiválható hívei.

Sportköri rendszerünk a hét öt napján biztosít szervezett szakosztályi, illetve tömegsport foglalkozási alkalmakat.

*Sportkörünk két részre tagolódik.* Az egyik, az intézeten kívüli versenyzési lehetőséget is biztosító szakosztályrendszerű edzések, a másik — a részvételi létszámadatait tekintve lényegesen szélesebb körű — tömegsport rendezvények. Mindkét területen — az iskolai tanévet figyelembe véve — folyamatos az edzés, a sportolás, a versenyzés. Két szakosztályunk működik. Az erősuortot kedvelők súlyt emelnek, az inkább játékot, ügyességet, gyorsaságot előnyben részesítők pedig asztalitenisznek.

A *súlyemelésnek* már évek óta külön rangja, hagyománya van. Kupa és megyei szintű versenyeken veszünk részt. Van már országos bronz szintet elért versenyzőnk. Minden versenyről fényképes beszámoló, tabló készül, ami az elért eredmények méltatásán túl is motiválja a súlyemelés iránti érdeklődőket a komoly, kintartó edzéseken való részvételre.

Szakosztályunk versenyztetését megkönnyítette az a DSK-kra vonatkozó OTSH rendelkezés, amely megszünteti az A, B, C kartonos — kissé hosszadalmas — leigazolást. Helyette névjegyzékes igazolvány elegendő (igazgatói, illetve iskola- vagy sportorvosi aláírással).

Sportkörünk másik ága a *tömegsport* rendezvényekben ölt testet. Minden tanévben készül egy ún. „Tömeg- és versenysport terv”. A tervben meghirdetett versenyek nemcsak sportági jellegzetességük, hanem egymásra épülésük alapján is elkülönülnek. Így nálunk háziversenyek, s intézetek közötti bajnokságok, kupaversenyek kerülnek megrendezésre.

A háziversenyeken már évek óta a tanulócsoportok 90—100<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a vesz részt. Ezek a versenyek felkészülési időszakot is jelentenek az intézetek közötti „TÉLI KUPA” és „NYÁRI KUPA” versenyekre.

A téli főversenyen teremben játszható sportágak szerepelnek (asztalitenisz, tollaslabda, röplabda, kézilabda). A nyári főversenyen pedig az eredetileg szabadtéri versenyszámokban mérkőznek egymással tanulóink.

SZABÓ IMRE

## VOLTIZSÁLÁS

A latin illetve olasz eredetű szó (volitare = röpködni) a lovon végzett gimnasztikát illetve tornagyakorlatok végzését tartalmazza. A lovassport egyik legújabb és talán legkevésbé ismert szakága, melynek gyökerei a legősibb időkig nyúlnak vissza. A legrégebb tárgyi emlékek a görög olimpiai játékok idejéből származnak — olvashatjuk Dr. Ócsag Imre és Szidnainé Dr. Csete Ágnes Lóra Gyerekek! c. könyvében. Az időszámításunk előtti 648-tól 444-ig terjedő időben — vagyis a 33. olimpiától a 84. olimpiai játékokig — többször találunk olyan utalást, amely a gyermekek, felnőttek lóval kapcsolatos gimnasztizálását írja le vagy ábrázolja. Az ember és a ló kapcsolata nyomonkövethető mind a történelem, mint pedig sporttörténet vonatkozásában egészen napjainkig, amikor is egy sokáig elfelejtett sportág újra-élesztéséről van szó.

Több igény és lehetőség egymásratalálása játszott szerepet ismételt előtérbe kerülésével:

- a megnövekedett szabadidő tartalmas eltöltésének lehetőségeként,
- az élsport és a különböző lovassport utánpótlási igényének biztosításaként,
- a terápiás lovaglás a gyógyászat érdeklődését is felkeltette a civilizációs betegségek, valamint a belgyógyászati betegségekben szenvedők gyógyítására,
- az állattenyésztő szakemberek részéről is támogatásra talált egy sokoldalúan hasznosítható program részeként (idegenforgalom, sport, egészségvédelem stb.).

Úgy tűnik, hogy *Hajdú-Bihar megyében talált elsőként a legkedvezőbb fogadtatásra* Dr. Papócsi László MÉM miniszterhelyettes a Magyar Lovas Szövetség elnökének felhívása „Legyen kedvelt tornaszer az élő ló!” címmel.

A debreceni Állattenyésztő Vállalat támogatásával, a Megyei Tanács művelődési, ifjúsági és sportosztályainak egyetértésével, a megyei Lovasszövetség szervezé-

sével kétszer 4 napos tanfolyamon ismerkedhettek meg a pedagógusok és állattenyésztési szakemberek a lovastorna szakág alapelemeivel. A tanfolyam anyaga az alábbi alapismereteket tartalmazta: ló-tartás és bánásmód, voltizs-lóképzés futószárzás, lovastorna oktatás, (sportszervezés, egészségügyi és lótenyésztés.

A főleg Kelet-Magyarország területéről érkező 47 érdeklődő elméleti és gyakorlati oktatásban is részesült.

*Milyen indíték vezérelhette a szervezőket, hogy egy külföldön már népszerű, de Magyarországon még meglehetősen gyermekcipőben járó sportág alapjainak várható szélesítése érdekében vállaljanak úttörő szerepet?*

Az első lépéseket a Lovas Szakszövetség tette. A Hajdú-Bihar megyei lovassport egyre szebb sporteredményekkel büszkélkedhet. Az élsportnak szélesebb alapokra van szüksége a tehetségek kiválasztásával. Ennek a tevékenységnek a támogatásához elsősorban az iskolákban és a pedagógusokban látják a partnereket.

A tanácsi szakigazgatási szervezetnek a 2012/85-ös minisztertanácsi határozat jelölte meg kiemelt feladatként az iskolai és diáksport fejlesztésének gyorsítását, valamint a szabadidős sport széleskörű és sokszínű kibontakoztatását.

A voltizsálás nagyszerű lehetőség, megfelelő „lőhátér” megléte esetén a fenti célok valamennyi megvalósításához. Ez a lovasszakág rendre, fegyelemre állászeretetre, állatgondozásra tanítja a fiataalt. A mozgó lovon történő tornázás mozgás- és ritmusérzéklet fejleszt. A gyakorlatok eredményes végrehajtásához sokoldalúan fejlett és edzett izomzat szükséges.

A voltizsálás kifejezetten gyermek és ifjúsági sport. Űzésének alsó korhatára 5, felső korhatára pedig 16 év csapatban, illetve egyéniben 21, az itt megszerzett képességeket ezután az ifjak a lovassport többi szakágában hasznosíthatják tovább.

További előnye, hogy egy futószáron körbe vágató lovon testnevelési órányi idő alatt akár 20–25 gyereknek is alapos mozgáslehetőséget biztosít, természetesen megfelelő előképzettség esetén.

*Milyen előképzettség szükséges egy voltizsáló sportoló számára?*

Elsősorban a torna alapelemeinek ismerete, amely testnevelési foglalkozásokon sajátítható el, minél fiatalabb korban. Az ehhez szükséges alapvető testi képességek fejlesztése: erő, ügyesség, ruganyosság, lazaság.

A voltizs alap- és versenyelemeinek elsajátítása ún. *műlovon*.

A mülő elkészítése nem drága és nem is bonyolult. Leglényegesebb része a „test”, amelyet másfél 200 l-es hidrofórhordó összeheggesztésével állíthatjuk elő. (Hossza 130 cm.) Tornalóhoz hasonló négy, 120 cm hosszú lábra helyezzük fel, megfelelő stabilitást biztosítva.

A voltizshevedert egy 10–15 cm széles vaspánt segítségével heggeszük a hordó elejétől 55–60 cm távolságra. A fogópánt és a köztük lévő távolság egyaránt 20–20 cm. A vashordót szivaccsal, pokróccal borítjuk, védve a tornászt a sérüléstől.

A szárazföldi edzések alatt már meg lehet kezdeni a lóval történő barátkozást is, amely először gondozásból álljon.

A négynapos tanfolyam debreceni résztvevői elsősorban ezekhez a praktikus kérdésekhez kaptak megfelelő indíttatást, tájékoztatást és tanácsokat. A tanfolyam önmagában munkavállalásra nem jogosít, de tájékoztatást nyújtott az érdeklődők számára, hogy milyen személyi és tárgyi feltételek szükségesek az új sportág meghonosításához.

Akik hosszabb távon szeretnének foglalkozni vele, azok segédedzői tanfolyam keretében szerezhetik meg a megfelelő képesítést és képességet is.

A Lovas Szövetség 1988-ban az ország több városában tervezi megismételni a tanfolyamot és addig a TF engedélyét is szándékozik megszerezni, hogy a lovasoktatói tábor gyakorlati részeként ismerjék el.

Mi hajdú-bihariak a kedvező tapasztalatok birtokában követésre méltó példának ajánljuk pedagógusok és sportszakemberek számára egyaránt.

KISS ERZSÉBET

## Szakterületünk tudományos életéből

### „KIVÁLASZTÁS ÉS UTÁNPÓTLÁSEDZÉS” KONFERENCIA PÉCSETT



Az ÁISH Tudományos és Szakoktatási Főosztálya, Utánpótlás-nevelési Osztálya és Sporttudományos Tanács Versenysport Bizottsága 1987. október 21–22-én Kiválasztás és utánpótlásedzés címmel rendezett konferenciát.

A konferencia színhelye Pécs, a mecsek-aljai egyetemi város volt. E város római korig visszanyúló történelmi hangulatot árasztó légkörével, mint a Dél-Dunántúl regionális központja vonzónak bizonyult. A hazai résztvevők 29 magyar településről jöttek és képviselték mind a magyar sporttudományos, mind az érdeklődő gyakorlati szakembereket. A résztvevők és előadók közt hat ország (Csehszlovákia, Franciaország, Jugoszlávia, NDK, NSZK és a Szovjetunió) képviselői is megtisztelték részvételükkel a rendezvényt.

Külön kiemeljük, hogy a PMSC Atlétikai Szakosztályának bázisa, a Baranya Megyei Állami Építőipari Vállalat (BÉV) nagyszerű, mutatós színháztermével — nemzetközi mércével mérve is kitűnő — környezetet nyújtott a konferencia munkájához.

A konferencia a következő témák szerint dolgozott: atlétika, óvodai és iskolai testnevelés, sportorvosi kérdések, úszás, sportjátékok, valamint egyéb tudományágak is képviseltették magukat.

A fenti témákból 40 előadás hangzott el és 2 posztert is bemutattak.

A kétnapos konferencián a sok előadás mellett kevés idő maradt az úgynevezett informális információszerezésre. Pedig tudjuk, hogy ma a tudomány öntörvényei e formát avatták az egyik leghatékonyabb tudományos együttműködési módszerre.

A konferencián elhangzott előadások színvonala hullámzó volt. A többségében eredeti, kitűnő és hasznos ismereteket nyújtó munkákon túl kénytelenek voltak a hallgatók több, másutt előadott, vagy olvasott munkát is meghallgatni. Ezt a negatívumot a rendezők szolgálatkészsége és a konferencia-elnökök udvarias türelme is csak enyhíteni tudta.

A konferencia rendezése bizonyította, hogy egy sportegyesület is kész és képes arra, hogy a sporttudományos ismeretek terjesztésében jelentős szerepet vállalhat, ha bázisszerve és a sporthatóság bizalmát, támogatását élvez.

Az említett probléma ellenére is úgy érezzük, hogy mind a sporttudományos tapasztalatcsere, mind a hazai és külföldi kollégákkal való kapcsolatfelvétel tekintetében a konferencia eredményes munkát végzett. Hozzájárult ahhoz, hogy dr. Horváth Gyula az MTA Regionális Kutatások Központja tudományos osztályvezetőjének felhívása megvalósuljon: „Legyen Pécs konferenciaváros!”

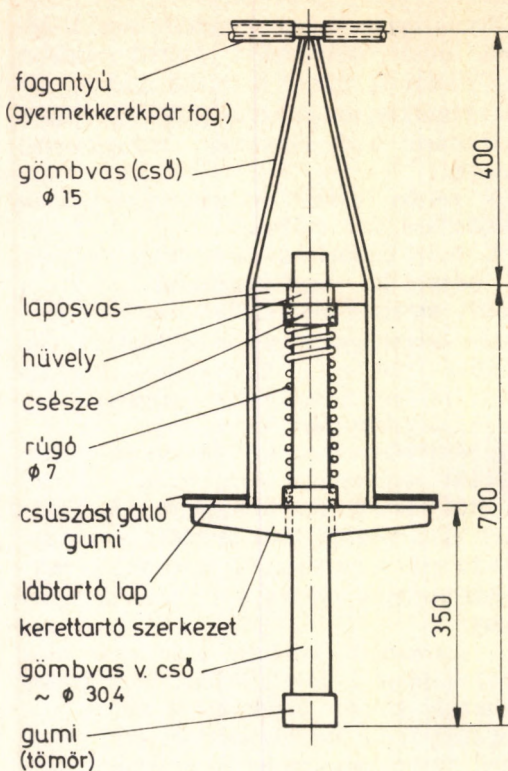
DR. HARSÁNYI LÁSZLÓ

## Ötletek, újdonságok

### „SZÖCSKE”

Az általam „Szöcskének” nevezett ugráló eszköz nem az én ötletem, a tv egyik „Leg...” műsorában láttam két kisfiúnál de csak néhány pillanatig. Ez elég volt ahhoz, hogy máris lássam tanulóimat is, amint ugrálnak a még akkor ismeretlen szerkentyűn.

### „SZÖCSKE”



Hosszas utánjárással megtudtam, hogy Csehszlovákiában már gyári kivitelű ugrálókat gyártanak és árusítanak. Gimnázista fiam segítségével (az egyik barátjától) sikerült egy mintapéldányt szerezni. Levettem méreteit, megjegyeztem (leírtam) működési elvét és a helyi termelőszövetkezet lakatos egységében volt tanítványaim elkészítettek egy próbapéldányt. Ezt — némi módosítással — követte még 5 db, s az 1986-os májusi OSN ünnepségünkön (lásd a képet) már be is mutatták tanulóim a résztvevőknek — nagy sikerrel.

Igaz ugyan, hogy már jómagam is szolgáltam néhány ötlettel, újítással, de nem szégyelltem átvenni a másokét sem, hiszen mindig az a cél lebeg a szemem előtt, hogy miként lehet a gyerekek szellemi, akaratí, főként fizikai tulajdonságait fejleszteni, mozgásigényüket minél jobban, sokoldalúbban kielégíteni, szabadidős játékaikat újakkal bővíteni.

Tehát végső soron itt egy eszköz iskolai gyakorlatban való kipróbálásáról van szó.

Mi más lehetett az első aggályom? — Vajon hányan törik össze magukat, nyúzzák le lábukról a bőrt? (Testnevelő tanári betegség.) Két év óta — örömömre — egy sem, viszont nagyon sokan megtanultak velük szökdelni. Először és legtöbbször a fiúk, de néhány leány is. A fiúk versenyeztek egymással a tanulásban. Néhanyan már több ezret szökdeltek megállás nélkül, s ma már több órán át is képesek — még elengedett kézzel is — szökdelni. Mi több, az előre és hátrafelé való haladás sem okoz most már problémát, s újabban a távolsági csúcs megdöntésére történnek sokszor kísérletek.

Egy ötlet nálunk bevált, ismét nem volt hiábavaló a kilincselés, a fáradozás.

(Egy zárójeles kérdésem: miért nem lehet, ezt a hasznos eszközt nálunk is gyártani és forgalmazni?)

LUKSZICS ERNŐ

### A SÚLYPONTEMLEKEDÉS-MÉRŐ PRAKTIKUS ÉS EGYSZERŰ HASZNÁLATÁHOZ

A tanintézeti és iskolai készség szintek felmérésénél sokszor kell használni a súlypontemelkedés-mérőt, tehát nem közömbös, mennyi időt kell fordítani egy-egy felmérésre. Az eddigi gyakorlatban sokféleképpen használják, sőt sokan nem is használják, mert körülményesnek tartják.

Ez a felfogás egyrészt adódik abból, hogy egyesek a falra rajzolják a méréseket, összeadnak, különbséget számolnak. Valamint abból, hogy a súlypontemelkedés-mérőt csak a terelő szárnyakkal használják, mert nincs rendszeresítve terelő pálcáca. Megnehezíti az egységes, és egyszerű használatot még az is, hogy számos helyen a mérő alapmagassága — talajtól az első billentyűig — túl alacsonyan, vagy túl magasan van. Így nem tudják használni minden korosztálynál és magasságú tanulóknál.

### Az egyszerű használat előfeltételei

1. Minden mérőt optimális magasságra kell felszerelni. Ez lehet az általános iskolában 150 cm, középiskolában 180 cm, felsőfokúban 200 cm.

Egyesületekben, a foglalkoztatott korosztályok szerint két kiválasztott alapmagasság is lehet.

2. Számjelölések és különbségszámítás nélkül mérjenek fel: Az előre elütött, elmozdított billentyűket számolják meg, (lehet ötös egységeket is számolni. Például 3 egység,  $[3 \times 5] = 15$ ) és szorozzák meg 2-vel. Így cm-ben megkapják az eredményt.

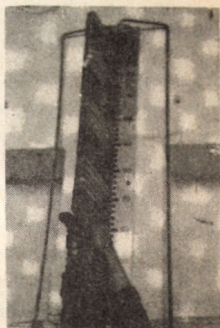
3. Az egyszerű és gyors végrehajtáshoz használni kell a „terelő pálcát”. Ez lehet fabot, gömbölyű nyél stb. Körülbelül 130—136 cm hosszú. Felső végén 2 cm, alsó végénél, a fogórésznél 12—15 cm szélességű bevonat legyen. (Színes szigetelő szalag, műanyag cső stb.)

### A felmérés gyakorlati sorrendje

1. Az alapmagasság bejelölése billentyű eltolással, előre. (1. kép)

A terelőszárnyakat középre kell összezárni, majd a szárnyakat visszanyitni. Így minden billentyű középre kerül. Az ugró a „jobbik” oldalával álljon a billentyűk mö-

gés és lábujjra emelkedés nélkül, ujjvégével érintő magasságban toljon előre egy billentyűt. Ezzel jelölte az alapmagasságot.



2. Azokat a billentyűket, amelyek ilyenkor útban vannak, nincs rájuk szükség, el kell tolni hátra, a megérintett, jelölt billentyűvel együtt. (2., 3. kép.) Ez egyben a kezdés alaphelyzete.

3. Eredményterelés. (4. kép)

A felugrás után elütött, eltolt, elmozdított billentyűket a terelőpálcával tovább kell

# Könyvismertetés

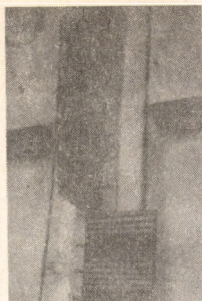
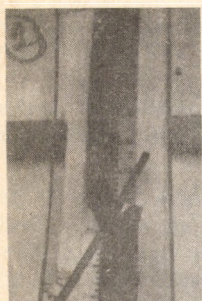
## A TÖKÉLETES KÖZÉRTET PROGRAMJA

Dr. Kenneth Cooper

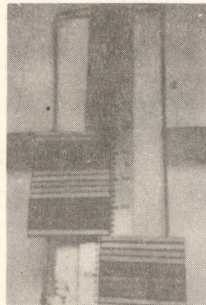
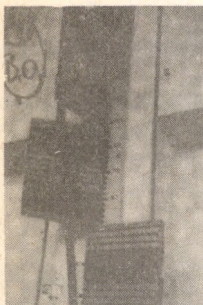
(Sport, Budapest, 1987.)

K. H. Cooper neve hazánkban főleg a 12 perces futótesztről ismert. Az 1960-as években munkatársaival közösen kidolgozott teszt a 12 perces futástávolság és a maximális oxigénfelvevő-képesség kapcsolatát elemezte és osztályozta életkorok és fittségi kategóriák szerint.

„Az aerobics fellegvára Dallasban van — írja a könyv előszavában Apor Péter dr. Mit is nyújt az Aerob Központ, a Cooper doktor által alapított létesítmény? A dallasi Kutató Intézet közel ötven tudományos közleményt jelentetett meg, valamennyi a fizikai aktivitás és egészség egy-egy oldalát tárgyalta: a koronária rizikófaktorok kedvező befolyásának módjait, a testsúlycsökkentés kérdéseit, a vérzsírok diétás befolyásolását, a szív- és tüdőfunkciók javulását edzés hatására stb. A Cooper Klinika végzi el — kilenc orvossal és kitűnő műszerezettséggel — a rizikófaktorok kiszűrését, a futószalag-terheléses vizsgálatokat. Balke módszerével a rákszűrés, a serdülők sportra alkalmasságának megítélését, a (magán)repülő-alkalmassági vizsgálatot is. A 23 hektáros terület parkjában három tartán borítású kocogókör, a fedett játéksarnokban három futópálya, 25 méteres szabadterei uszoda, négy tollaslabdapálya, valamint kondicionálóterem található: 11 Nautilus, 6 Universal Gym és számos izokinetikus erősítőkészülékkel felszerelve. A négy teniszpálya, a szauna, és az edzőszoba futószalagokkal és kerékpárokkal reggel hattól fél nyolcig mozgáslehetőséget és edzésprogramokat biztosít azoknak, akik 12 hétre (400 dollár) vagy egy évre (1400 dollár) klubtagok. A további órákban a 40 férőhelyes vendégház négy napra befekvő páciensei (500 dollár) veszik birtokukba a sportpályákat. Nagy hangsúlyt helyeznek az egészséges életvitellel kapcsolatos ismeretek oktatására. A bentlakók napi öt órán át video-oktatáson



„segíteni”, ütögetni, tolni — előre felé. (Az elmozdított, elütött billentyűk már a teljesítményt mutatják!) A még el nem mozdított billentyűket mindig tereljük be középre, és így kísérelje ismét a további billentyűk elérését, elmozdítását az ugró. (Három érintés nélküli kísérletet engedhetünk.)



### 2. A „kiterített végeredmény” (5. kép)

Az utolsó sikertelen kísérlet után a pálcavég segítségével rendezzük el a billentyűket, és olvassuk le az eredményt. Az elmozdított billentyűk elől, a még érintetlenek közepén, és ami útban lett volna hátul vannak. Gyakorlatban ez a módszer igen egyszerű és gyors. Ezzel a módszerrel állandó biztonsággal és könnyen felmérhetők a teljesítmények.

Az alapfelméréseknél legalább négy formát lehet alkalmazni:

- helyből páros lábról, duplázás nélkül,
- helyből páros lábról közlendülettel, duplázás után,
- belépés összeugrásból,
- egy-két futólépés után egylábról felugorva.

BALÁZS OLIVÉR



vesznek részt, ezek témái: a betegségek megelőzése, az egészségmegtartás lehetőségei, a helyes táplálkozás, ételkészítési módok, a stresszhelyzetek elkerülésének és a negatív élmények feldolgozásának lehetőségei, a különböző edzésprogramok alapelvei, »receppei«. A fizikai teljesítőképesség felmérését és a rizikótényezők vizsgálatát követően pedig egyénre szabott edzésprogramot, fogyókúra-előírást kapnak a »páciensek«.

Cooper doktor 29 országban tartott előadó körutat, így a Szovjetunióban is. Braziliában, ahol a dallasi központhoz hasonló fittségi bázis tervezésében és működtetésében is részt vett, úgy kérdezik meg az emberek egymástól, hogy futottak-e ma: »Megcsináltad már a cooperedet?«

A könyv alcíme: Gyakorlás. Étrend. Érzelmi egyensúly. Mage Cooper így ír erről a hangsúlyváltozásról könyve bevezetőjében:

„Amint azt az aerob felkészüléssel foglalkozó régebbi könyvek olvasói tudják, a főhangsúly mindig a fizikai tevékenység fokozásán volt. Mégis, ahogy utóbb egyre több ismeretre tettünk szert ezen a téren, nyilvánvalóvá vált, hogy a tökéletes közérzet kialakítása sokkal több tényezőtől függ, mint csupán a rendszeres testedzéstől. Volt idő, amikor én is úgy gondoltam, hogy egy jó edzésprogram ki tudja küszöbölni az egészségre káros szokások hatását, s az is az én bűnöm, hogy azt állítottam, a testgyakorlás megszünteti a helytelen táplálkozás igen sok, ha nem is valamennyi ártalmát. Ha valaki dohányzott,

vagy tömege néhány kilóval több volt a kelleténél, ez nem aggasztott túlságosan, amennyiben tudtam, hogy az illető rendszeresen sportol — s még most is meggyőződésem, hogy a testedzés hozzásegít a káros egészségügyi szokások levetkőzéséhez. Mégis, túlságosan sok esetben kellett figyelniem a túlsúlyos embereknél és azoknál, akik dohányoznak, súlyos progresszív érlemeszesedésre, valamint szívbetegségek kifejlődésére még akkor is, ha rendszeresen futottak. Ezekben az esetekben a testgyakorlás valószínűleg késleltette a betegség kifejlődését és minden bizonnyal segített meghosszabbítani az életet, de teljes védelmet mégsem nyújtott. Az én tudomásom szerint, ma még nem ismer az emberiség olyan eszközt, amely teljes védelmet nyújtana a szívkoszorúér megbetegedések ellen — legyen az gyógyszer, sebészeti beavatkozás, vagy akár maraton futás.

Az egyik fontos alapelv, amelyet a könyvben mindvégig hangsúlyozok, a mértékletesség. Nyomatékosan megkérdőjeletem azt a régi szemléletet, hogy »ha valami jó, ugyanabból a még több még jobb«, akár gyötrelmes fogyókúrákról, akár maratóni futásról van szó. Az a megállapítás, hogy »ha valaki hetente öt alkalommal több mint öt kilométert fut, akkor azt nem csupán a maga jó fizikai állapota érdekében teszi«, a korábban megjelent aerobik könyvek sok olvasóját bizonyára meglepi. Ám az elmúlt tíz év során lehetővé vált azoknak a fizikai tevékenységi küszöböknek az azonosítása, amelyek átlépése kedvező változást hoz a szív- és vérkeringési rendszer működésében, s úgyszintén azé a tevékenységi szinté, amelynél már káros mellékhatások lépnek fel. Jóslatom szerint a szóban forgó küszöbök meghatározására használt tudományos adatok eléggé meggyőzőek lesznek majd ahhoz, hogysem figyelmen kívül hagyhatnák őket.”

A könyv kiinduló axiomája, az *egyensúlyi elv*, Az egyensúlyi elv megvalósulása a tökéletes közérzet.

Az emberi test szintén olyan része a világegyetemnek, — írja Cooper — amelynek elvileg tökéletes egyensúlyban kell lennie. Úgy „készültünk”, hogy éppen adott mennyiségű gyakorlásra van szük-

ségünk, sem többre, sem kevesebbre. Éppen adott mennyiségű (és meghatározott jellegű) ételt kell elfogyasztanunk. S ugyanígy adott mennyiségű alvást és pihenést igényelünk ahhoz, hogy a napi élet feszültségeit és stresszállapotát levezesük.

Ha valaki bármelyik irányba túlzottan elmozdul (túl keveset vagy túl sokat sportol, eszik vagy alszik), akkor fizikai és pszichológiai egyensúlya kibillen. S az egyensúlyhiány az egyéni jó közérzet hiányához vezet.

Ugyanebből a logikából kiindulva ennek pozitív oldala is igaz: ha megvan az egyensúly, kialakul a jó közérzet is. Még továbbmenve: ha az egyensúly tökéletes, akkor alakul ki az, amit én tökéletes közérzetnek nevezek.

A könyv alcíme tehát a tökéletes közérzet három alapvető szükségletét jelenti:

1. aerob testgyakorlás,
2. „Pozitív Étkezési Terv,”
3. érzelmi egyensúly.

A továbbiakban részletesen szól mindhárom szükségletről, amelyek közül az aerob testgyakorlással kapcsolatos tudnivalókra hívom fel a kartársak figyelmét.

A gyakorlatprogramoknak Cooper szerint öt alaptípusa van:

- izometrikus,
- izotonikus,
- izokinetikus,
- anaerob és
- aerob gyakorlatok.

Általában az aerob gyakorlatprogramok fejtik ki a legnagyobb hatást. Az aerob edzés

- hozzájárul az erős és egészséges csontrendszer kifejlődéséhez,
- hozzásegít bennünket ahhoz, hogy felülkerekedjünk életünk fizikai és érzelmi stresszhelyzetein,
- az érzelmi zavarok ellenszereként hat,
- javíthatja a szellemi kapacitást és emelheti a tevékenység hatékonyságát,
- reális módja a fogyásnak és a testsúly megtartásának,
- jelentős védelmet nyújt a szívbetegségek ellen,
- széles skálájának végrehajtásával

maximális előnyöket szerezhetünk minimális időráfordítással.

A továbbiakban négy fő lépést jelöl meg a szerző a saját igényeknek megfelelő programhoz.

1. A saját gyakorlatprogram megkezdése előtt alapos orvosi vizsgálat, kiegészítve futószalag terheléses vizsgálattal.

2. Határozzuk meg saját „célpulzusunkat”.

3. Az alapvető aerob tevékenység kiválasztása.

4. Lássunk neki a rendszeres aerob edzésprogramok teljesítéséhez.

A könyvben megtalálhatjuk a gyalogló-futó-, a futó-, a gyalogló-, az úszó- és kerékpárteszt táblázatokat életkor és edzettégi kategória szerint.

A tesztábrázatok után részletes program táblázatok találhatók, többek között a gyaloglás, a futás-kocogás, a kerékpározás, az úszás, a sportjátékok, a kerékpározás, a lépcsőzés és ugrókötelezés gyakorlására.

Gondolom e rövid ízelítő is elégséges volt annak érzékeltetésére, hogy Cooper könyve nem hiányozhat egyetlen testnevelő tanár sőt, talán túlzás nélkül állítható, hogy egyetlen pedagógus asztaláról sem.

NAGY SÁNDOR

**Kocsis L. Mihály:**

## **A HALÁL KAPUJÁBAN**

(Minerva, 1986.)

A futballkapuban a Halál áll. Egy csontváz, előtte labda. Ez Kocsis L. Mihály könyvének címlapja. S a hátlapon térdelő, zokogó férfi, a pályán. A Halál a labdarúgó pályán.

Néhány adat a futballmérkőzések utóbbi húsz évéből:

Kairó, 1966.: 300 sérült. Törökország, 1967.: legalább 27 halott és 600 sebesült. Buenos Aires, 1968.: 80 halott, 150 sebesült. Kongó, 1969.: 27 halott, 52 sebesült. Glasgow, 1971.: 66 halott, Kairó, 1974.: 48 halott, többszáz sebesült. 1977., Hamburg: 1 halott, 25 sebesült, majd három hónap múlva 70 sebesült. Pireusz, 1981.: 21 halott, 54 sebesült. Cali, 1982.: 24 halott, 50 sebesült. Még ez évben: Algír: 8 halott,

600 sebesült, Moszkva: 72 halott, 150 sebesült. Bradford, 1985.: 57 halott, 211 sebesült. A lista korántsem teljes. És ezután jön Brüsszel, 1985. május 29-én. 39 halott, többszáz sebesült.

„Balesetek mindig voltak — írja a szerző. — De míg korábban szinte mindig a vakvéletlen, mondhatni baleset következtében, ahogy a mához közeledünk: egyre inkább az erőszak, az emberek egymás ellen fordulása okozza a tragédiákat. Brüsszel ilyen tekintetben valamiféle fordulópontja volt egy hosszan érlelődő folyamatnak. És ami miatt szinte minden korábbit felülmúlt: mert a szemünk előtt játszódott le. Egyenes adásban! Hiszen százmilliók ültek abban az órában a képernyők előtt a játékra kíváncsian. Ami történt, velünk történt tehát.”

**Vége a focinak, vége a sportnak?** Mert hiszen más sportágakban is — jégkorong, vízilabda — egyre agresszívbabbak a nézők. (Nézők?)

**Aligha.** A közúti balesetek száma egyre növekszik, csak hazánkban évi többszáz halottal. De azért nem kell betiltani az autókat. Az agresszív vezetőket kell kitiltani az utakról. Az agresszívakat a stadionokból. (Az azóta lezajlott mexikói világbajnokságon különösebb incidens nem történt. Pedig a nem is olyan régen egymással háborúban álló Argentína és Anglia is játszott egymással.)

Kocsis L. Mihály olvasmányos — ugyanakkor tragikus — könyvében a brüsszeli tragédiát elemzi. Beszámol az eseményekről, idéz újságokból, kommentátoroktól, politikusok, sportvezetők véleményét ismerteti. A tragédiák kifejlődésének menetét kísérli meg feltárni. Hogy tanuljunk belőle.

És hogy a pedagógus mire hívja fel egy-egy sportverseny előtt tanítványai figyelmét. A jelen és a jövő szurkolói figyelmét.

## A DÉLKELET-ÁZSIAI HARC MŰVÉSZETEK

„A harc és a küzdelem minden nép történelmében fontos szerepet kapott, a legnagyobb kultuszát mégis a délkelet-ázsiai

országokban érte el, ahol a nemzeti hagyományok szerves részévé vált.

A kiemelt jelentőség egyik oka az elhúzódó feudalizmus volt, ami hosszú időre konzerválta az elmaradottabb termelőeszközök mellett a kezdetlegesebb fegyverhasználatot is. Azért lehetett a harci művészetekből nemzeti tradíció, mert összefonódott az ezekben az országokban uralkodó vallásokkal, életszemlélettel s — mint Japánban — a hivatalos gondolkodással.

Ez az egybefonódás az ok, amiért a délkelet-ázsiai harci művészeteket megérteni csak a történelmi és társadalmi összefüggésekkel együtt lehet. A könyvben ezért törekedtem egy átfogó és fejlődési folyamatában ábrázolt kép bemutatására, ragaszkodva a tényszerűséghez.

Visszás módon ehhez a tényszerűséghez legendák és elfogadhatatlan elméletek is tartoznak. Amennyiben ezeket elhagyom, a tényeken változtattam volna. Ugyanakkor a feltétlen kritikát sem tekintettem elsődleges célomnak, mivel — ha akarja — ezt az olvasó is elvégezheti. Ehelyett inkább egy ismeretlen, sokszor félreértett (túlértékelt vagy alábecsült) világot igyekeztem bemutatni.”

Ezekkel a sorokkal kezdi Dr. Ujvári Miklós A Délkelet-Ázsiai harci művészetek című könyvét (Budapest, 1986., a szerző kiadása).

Való igaz, a dzsudó, a karate, a kung-fu egyre divatosabb a „fehér” világban. Európában és Észak-Amerikában is mint ahogy a könyvben — sajnos nem szereplő — indiai „sportok” is. Divatosak, de teljesen más társadalmi körülmények között terjednek nálunk, a hagyomány az egybefonódás nélkül. Mert számunkra meglehetősen nehéz megérteni hogy egy küzdősport annyi stílusban és szabállyal létezzen. ahány iskola. ahány mester van. Sőt még a mesterek is váltanak olykor-olykor.

Európa ezt nehezen viseli el, a kereszténység gondolkodásán felnőtt Európa. Hogy egy sport egyben vallás is legyen? Számunkra ez nehezen érthető, mint ahogy az is, hogy egy sport, egy vallás még ráadásul művészet is. Csak hogy a kínai, a japán, a koreai egy kicsit mást ért valláson és művészetben, mint mi. Nálunk

a vallás — és itt nem szabad kimondottan istenhitre gondolni, inkább világnézetre — kultúra is, életmód is, művészet is, testedzés is — és megfordítva: bármelyik szót, fogalmat vehetjük a mondat élére.

Ebbe a számunkra sokszor érthetetlen világba vezet be dr. Ujvári Miklós. Abba a világba, ahol jegyzik ugyan az egyszeri ütéssel összetört téglák számát, de nem ez a fontos. Nem a másik legyőzése, hanem az életbenmaradás. Ahol az évtizedeken át gyakorolt mozdulatsor menti meg hatvan-hetven évesek életét (és becsületét) a sokkal fiatalabbaktól.

## Sportlexikon II. kötete

Mit lehet írni egy lexikon második kötetéről, amikor az első kötetet egyszer már örömmel üdvözöltem, és megtettem észrevételeimet is?

Lehet, méghozzá sokat is. Szerencsére és sajnos.

Szerencsére, mert a második kötet nem egészen egy évvel követte az elsőt, és ez napjaink könyvkiadásában — nem számítva a labdarúgó világbajnokságról szóló könyvtárat — dicséretes gyorsaság. Tehát végre van egy teljes sportlexikonunk. És ez nem akármilyen, mindannyiunk — testnevelők és szakírók — dolgát megkönnyíti, segíti munkánkat.

És szerencsére, mert a szerkesztők megtartották a második kötet megjelenése előtt tett ígéretüket: eredeti elhatározásukkal ellentétben, pótjegyzékben jelentették meg legjelentősebb sportíróink, sportújságíróink egy részének legfontosabb adatait. Pontosan 39-en kerültek bele a pótjegyzékbe, két más szócikkal egyetemben. (A kettő közül az egyik a Központi Sportiskola!)

Sajnos — írtam az imént. Mert szerencsére a pótkötetbe két oldalnyi helyesbítés és kiegészítés is belekerült. Képaláírások eltávolításait helyesbíti a kötet, csúcsok és aranyérmek számát igazítja ki. Ez mindenképpen öröndetes, a sajnos csak az, hogy hány hasonló elírás, nyomda hi-

ba maradt még a kötetben, azt legfeljebb többhónapos munkával tudná a közönséges olvasó kideríteni. Reméljük, egy sem, és reméljük, nem járunk úgy a könyvvel, mint az egykori Filmlexikkal, amelyben hemzsegett a hiba, és amelyet a kiadó Új filmlexikon néven, szinte változatlan hibaszámmal ismét megjelentetett.

A fenti azonban csak jóindulatú kötöködés volt. Azt viszont nem lehet szó nélkül hagyni, hogy egy sportlexikon szinte tudomást se vegyen az iskolában folyó testnevelésről. Kerestem a szócikket a „testnevelés” címszó alatt, itt körülbelül annyit találok róla, mint bármely lengyel vagy román szaklapról. Az „iskolai”-nál mindössze „sportkörök”-et találtam, és erről sem igen ír többet a lexikon, mint például az „információcsere” lényegéről, pedig ez a — fontos — szakkifejezés bármely területen játszik annyi szerepet, mint a sportban. A Testnevelési Főiskoláról nem találtam önálló szócikket, a TF Kutató Intézetéről, Továbbképző Intézetéről, vagy a „testnevelési doktori cím külföldi állampolgároknak”, témáról igen. A „testnevelőtanár-képzés” sem tesz ki egy egész hasábot. Így aztán nem csoda, hogy a Testnevelés Tanítása sem található meg, legfeljebb rejtve, valahol. És az sem csoda, hogy a mai testnevelésben olyan jelentős szerepet betöltő egyének, mint Nagy Tamás vagy Burka Endre sem szerepelnek. Értem, hogy a lexikon nem elsősorban szakpedagógiával foglalkozik. De hogy az élsportnak, a tömegsportnak utánpótlást nyújtó testnevelést ennyire mellőzze, azt már nem tudom elfogadni.

Egyébként mindkét kötet pillanatok alatt elfogyott. Így már most szükséges lenne újrányomása.

ANDOR GYÖRGY

# Folyóiratismertetés



Harmadik évfolyamába lépett a HÁTTÉR az OPI úttörő jellegű kiadványa.

A 100 oldalas, színes, gazdagon illusztrált folyóirat tanulmányai félévenként az egyes osztályok esedékes tananyagához kapcsolódva olyan kérdéseket vet fel, amelyek szerencsésen kiegészítik és korszerűsítik a tankönyvek érintett fejezeit.

Hírneves tudósok, tudományos kutatók, tanárok, írók, újságírók és tehetséges diákok számolnak be — többnyire személyes hangú írásaikban — a tudományok és a művészetek legfrissebb hazai és külföldi eredményeiről és az egyes ismeretágaknak egymással, valamint a gyakorlati élettel való kapcsolatáról.

Minden iskolában megvásárolható!

Az általános iskola 7. osztályától a középiskola IV. osztályáig jól használható az oktató és nevelő munkában a HÁTTÉR 13, 14, 15, 16, 17 és 18.

Előkészületben az általános iskola 5. és 6. osztályosainak szóló évfolyamunk.

A kartársak rendelkezésére bocsátjuk azt a cikklistát, ami ízelítőt ad a Háttert eddig megjelent sporttémájú anyagaiból:

*Láz-e az izomláz?* A sportorvos válaszol  
HÁTTÉR 13 1986/87/1

*Az ember röpködni szeretne.* Látogatás az az Állami Artistaképző Intézetben.

HÁTTÉR 13 1986/87/2

*Ne légy kriplí!* Az edzettségről.

HÁTTÉR 13 1986/87/2

*Robin új, Tell tegeze.* Az íjászat fejlődése

HÁTTÉR 14 1986/87/1

*Pilóta, hol hagytad a motorod?* A vitorlázó repülés örömei.

HÁTTÉR 14 1986/87/2

*Lexi tanár úr, a „szellem világbajnoka”.*

Mező Ferenc élete és munkássága.

HÁTTÉR 15 1986/87/1

*Kő kövön nem marad.* A 4000 éves múltra visszatekintő GO-játékról.

HÁTTÉR 15 1986/87/1

*„Kokszolt” sportolók.* A dopping.

HÁTTÉR 16 1986/87/1

*Védd magad!* Harcművészetek, önvédelmi sportok.

HÁTTÉR 16 1986/87/1

*A szabadulás művésze.* Houdini bűvész élete.

HÁTTÉR 17 1986/87/1

*Tizenéves nagymesterek.* Ifjú sakkozók a legjobbak között: Mádl Ildikó.

HÁTTÉR 17 1986/87/1

*Birokra!*

HÁTTÉR 17 1986/87/2

*Mi újság a nehézsúlyban?* Ökölvívás.

HÁTTÉR 18 1986/87/L

*Bene új szerepkörben.*

HÁTTÉR 18/3

*Párhuzamos csillagpályán* (Chales Humez és Papp László)

HÁTTÉR 18 1986/87/2

*Begurultam.* A tájékozódási futás magyar világbajnoknője sportágáról és életéről.

HÁTTÉR 15/3



# Hírek, megemlékezések

## EMLÉKPLAKETT A TESTNEVELÉS ÉS DIÁKSPORT FEJLESZTÉSÉÉRT

A Magyar Diáksport Tanács, mely a Művelődési Miniszter szakmai testületként tevékenykedett, 1983-ban az ifjúság testnevelésének és diáksportjának fejlesztésében kiemelkedő munkát végző pedagógusok és társadalmi aktivisták részére a „Testnevelés és diáksport fejlesztéséért” elnevezésű emléklakettet alapította.

A Magyar Diáksport Tanács az 1985/86. tanévig évenként pályázati felhívást jelentetett meg, melynek alapján az állami és társadalmi szervek, sőt magánszemélyek is megtehették javaslataikat.

Az elismerő plakett és díszoklevél adományozására szóló felterjesztéseket a Magyar Diáksport Tanács szakbizottságai rangsorolták és javaslatot tettek az elismerésre érdemes személyekre. A javaslatokat a Magyar Diáksport Tanács Elnöksége bírálta el, és döntött a plakettek odaítéléséről. 1986-ig a kiemelkedő munkát végző szakemberek közül 89 fő részesült elismerésben.

Az elmúlt időszakban ismertük el több évtizedes kiemelkedő munkásságát többek között dr. Koltai Jenőnek a Magyar Testnevelési Főiskola volt rektorának, Varga Sándornak a főváros volt vezető szakfelügyelőjének, Burka Endrének az Országos Pedagógiai Intézet volt osztályvezetőjének, Kárpáti Györgynek Pest megye volt vezető szakfelügyelőjének, Fehér Istvánnak testnevelő tanárnőnek, akiket a testnevelési és sportmozgalom fiatal szakemberei, testnevelői és edzők példaképeiknek tekinthetnek.

Az 1986/87-es tanévben „A tanulóifjúság testi neveléséért” elnevezéssel a Művelődési Minisztérium jelentette meg a pályázati felhívást.

A testnevelési és sportmozgalom szerepének, a testi nevelés, egészségvédelem fontosságának felértékelődését tükrözte, hogy 1987. évben 208 személyi javaslat érkezett. Közülük az elmúlt évi 32 fővel

szemben, a felkért társadalmi bizottság javaslatára az 1987. június 18-ai ünnepségen 43 fő részesült elismerésben.

Ezúton is mindenkinek nagy tisztelettel gratulálunk.

A Művelődési Minisztérium a TANULÓ-IFJÚSÁG TESTI NEVELÉSÉÉRT emléklakettet és díszoklevelet adományozza

Békési Sándornénak, a budapesti Ilku Pál Általános Iskola testnevelő tanárának, Berki Elemérnek, a csákánydoroszlói általános Művelődési Központ általános iskolai tanárának,

Csikós Sándornak, a zalaegerszegi Petőfi Általános Iskola testnevelő tanárának, Füleki Sándornak, a kunhegyesi Kossuth úti Általános Iskola igazgatóhelyettesének,

Gera Sándornak, a tatabányai Általános Iskola testnevelő tanárának,

Haramia Jenőnek, a fűzfőgyártelepi Irinyi János Általános Iskola testnevelő tanárának, vezető szaktanácsadónak,

Fekete Jánosnak, a gyöngyösi 5. sz. Általános Iskola testnevelő tanárának, Hargitai Tibornak, a szolnoki Újvárosi Általános Iskola nyugdíjas tanárának,

Kiss Ferencnek, a tatai kertvárosi Általános Iskola testnevelő tanárának,

Lisztos Istvánnak, a magyarnándori körzeti Általános Iskola nyugdíjas igazgatójának,

Maráz Lászlónak, a tatai 4. sz. Általános Iskola testnevelő tanárának.

Nagy Mihálynak, a hajdúnánási 6. sz. Általános Iskola testnevelő tanárának.

Pálmai Ferencnek, a Fejér Megyei Pedagógiai Intézet testnevelési szaktanácsadójának,

Pálfai Andrásnak, a pécsi Anikó utcai Általános Iskola testnevelő tanárának.

Pálos Józsefnek, a Somogy Megyei Pedagógiai Intézet testnevelési szaktanácsadójának,

Réti Józsefnek, az ózdi Bem úti összevont általános iskola testnevelő tanárának,

Ifj. Turák Lászlónak, a budapesti Zugligeti Általános Iskola biológia—földrajz szakos tanárának,

Szecsó Alfrédnek, a karcagi Györffy István Általános Iskola biológia—testnevelés szakos tanárának,

Szimcsák Lajosnének, a budapesti Harrer Pál úti Általános Iskola testnevelő tanárának,

Dr. Szigeti Lajosnének, a pécsi Dr. Hal József Általános Iskola igazgatóhelyettesének,

Újváry Józsefnek, a nyíregyházi 17. sz. Általános Iskola testnevelő tanárának, Vámos Ferencnek, a hegykői Általános Iskola igazgatójának,

Arady Andornének, a budapesti Berzsenyi Dániel Gimnázium testnevelő tanárának,

Dr. Borsai Józsefnének, a monori József Attila Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskola testnevelő tanárának,

Egyed Mihálynak, a pécsi Nagy Lajos Gimnázium testnevelő tanárának,

Eördögh Lajosnének, a győri Kazinczy Ferenc Gimnázium testnevelő tanárának,

Kele Ibolyának, a székesfehérvári József Attila Gimnázium testnevelő tanárának, Kovács Istvánnak, a gyulai Erkel Ferenc Gimnázium és Szakközépiskola testnevelő tanárának,

Sikó Attilának, a budapesti Móricz Zsigmond Gimnázium testnevelő tanárának,

Marancsics Imrénének, a Zala Megyei Pedagógiai Intézet testnevelési szaktanácsadójának,

Ónodi Szabolcsnak, a bonyhádi Petőfi Sándor Gimnázium testnevelő tanárának,

Sebők Istvánnak, a Veszprém Megyei Pedagógiai Intézet pedagógiai szaktanácsadójának,

Buzási László főiskolai docensnek, a Bárczi Gusztáv Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola csoportvezetőjének,

Gaál Lajosnak, a Bessenyei György Tanárképző Főiskola nyugalmazott tanszékvezető főiskolai tanárának.

Gyenge Józsefnek, a Magyar Testnevelési Főiskola Továbbképző Intézete igazgatóhelyettesének, a Magyar Diáksport Tanács volt főtítkárának,

Heckenbergerné dr. Pintér Gyöngyinek, a Janus Pannónius Tudományegyetem Tanárképző Kara főiskolai docensének,

Dr. Istvánfi Csaba egyetemi tanárnak, a Magyar Testnevelési Főiskola rektorá-

nak, a Magyar Diáksport Tanács elnökének,

Dr. Kálmánchey Zoltánnak, a Pécsi Tanárképző Főiskola nyugalmazott főigazgatójának,

Mészáros Ferencnek, az Esztergomi Tanítóképző Főiskola nyugalmazott tanszékvezető főiskolai tanárának,

Dr. Som Ferencnek, a Semmelweis Orvostudományi Egyetem tanszékvezető testnevelő tanárának,

Szekeres Istvánnak, a NÉPSPORT főszervező-helyettesének,

Török Györgynek, a Marx Károly Közgazdaságtudományi Egyetem, egyetemi testnevelő tanárának, a Magyar Diáksport Tanács egyetemi-főiskolai sportbizottsága Versenysport Albizottsága vezetőjének,

Dr. Keczer Tamásnak, a Művelődési Minisztérium Középfokú Nevelési Főosztály vezetőjének.

## A JÓ TANULÓ — JÓ SPORTOLÓ CÍM ÁTADÁSA

A Magyar Népköztársaság Jó tanuló — Jó sportoló országos cím átadására az ötödik alkalommal került sor 1987. október 30-án. A KISZ-KB székházában ünnepélyes keretek között 44 általános 70 középiskolai tanuló és 6 felsőoktatási intézmény hallgatója vehette át Zidarics Ilona iparművész és Várhelyi György szobrászművész által készített tiszteletdíjakat. Ebben az évben a Nemzetközi Olimpiai Bizottság „ötkarikás” különdíjat ajánlott fel, amelyet Balogh Judit kosárlabdázó és Szűcs Attila kajakos nyert el.

1986/87. tanévben

A Magyar Népköztársaság Jó tanuló — Jó sportoló országos címet nyerte

*általános iskolai kategóriában:*

Botor Barbara a pécsi Jurisics Miklós Általános Iskola tanulója, tájfutó

Vass Anikó a pécsi Testnevelési Általános és Sport Iskola tanulója, tornász

Nagy Beáta a békéscsabai 1. sz. Általános Iskola tanulója, atléta

- Nagy Róbert a békéscsabai 1. sz. Általános Iskola tanulója, sakkozó
- Nagy Judit a miskolc—tapolcai Általános Iskola tanulója, sakkozó
- Breznai Béla a boldvai Körzeti Általános Iskola tanulója, atléta
- Deményi Norbert a miskolci 39. sz. Általános Iskola tanulója, atléta
- Alexa Zsuzsanna a szegedi tarjánvárosi 4. sz. Általános Iskola tanulója, úszó
- Kalmár Tamás a szegedi gedői Általános Iskola tanulója, asztaliteniszező
- Szabó Máté a székesfehérvári II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola tanulója, labdarúgó
- Péter Mária a dunaújvárosi Vasvári Pál Általános Iskola tanulója, tornász
- Varga György a soproni Kellner Sándor Általános Iskola tanulója, teniszező,
- Koch Éva a soproni Kellner Sándor Általános Iskola tanulója, sízó
- Ötvös Éva a debreceni Bocskai István Általános Iskola tanulója, úszó
- Szabó Zsuzsanna az oroszlányi 3. sz. Általános Iskola tanulója, atléta
- Vejtei Miklós a tatabányai sárbereki Általános Iskola tanulója, röplabdázó
- Bagyinszki Anita a pástói Kun Béla Általános Iskola tanulója, atléta
- Kiss János a salgótarjáni Lovász József Általános Iskola tanulója, atléta
- Liber Anikó a kiskunlacházi Általános Iskola tanulója, atléta
- Szabari Gábor az érdi 8. sz. Általános Iskola tanulója, birkózó
- Varga Barbara a budakeszi Széchenyi úti Általános Iskola tanulója, sízó
- Ruzsinszki Valéria a nyíregyházi 9. sz. Általános Iskola tanulója, atléta
- Szakács Csaba a nyíregyházi 9. sz. Általános Iskola tanulója, úszó
- Kántor Ferenc a tomajmonostorai Általános Iskola tanulója, tornász
- Mondok Ágnes a törökszentmiklósi Csikós József Általános Iskola tanulója, atléta
- Herczig Judit a tolnai 2. sz. Általános Iskola tanulója, asztaliteniszező
- Lendvai Noémi a szombathelyi Bercsényi Miklós Általános Iskola tanulója, sakkozó
- Bán László a szombathelyi Schönherz Zoltán körúti Általános Iskola tanulója, sportlövő
- Völgyi Péter a zalaegerszegi Népköztársaság úti Általános Iskola tanulója, kosárlabdázó
- Gonda Krisztina a budapesti Thälmann utcai Általános Iskola tanulója, sízó
- Gulácsi Alexandra a budapesti Bogdánfy utcai Általános Iskola tanulója, ritmikus sportgimnasztika sportágban
- Szöcs Klára a budapesti Budenz utcai Általános Iskola tanulója, teniszező
- Jágfalvi Beáta a kecskeméti Tóth László Általános Iskola tanulója, atléta
- Szabó Attila a tiszakécskei Móricz Zsigmond Általános Iskola tanulója, atléta
- Belevári Zita a Dombóvári 4. sz. Általános Iskola tanulója, úszó
- Horváth Gergely a budapesti Órnagy utcai Általános Iskola tanulója, tornász
- Erdélyi Bence a budapesti Órnagy utcai Általános Iskola tanulója, tornász
- Árkay Dóra a budapesti Bem József Általános Iskola tanulója, úszó
- Eleki Krisztina a budapesti Bem József Általános Iskola tanulója, úszó
- Turi Szabolcs a balatonszárszói József Attila Általános Iskola tanulója, atléta
- Szalay Andrea a kaposvári Berzsényi Dániel Általános Iskola tanulója, ritmikus sportgimnasztikázó
- Bangó Mónika a veszprémi Széchenyi István Általános Iskola tanulója, atléta
- Lakatos Róbert a veszprémi III. sz. Általános Iskola tanulója, atléta
- Takács Rita a debreceni Bocskai István úti Általános Iskola tanulója, atléta
- szakmunkásképző iskolai kategóriában:*
- Sarlós Katalin a budapesti 6. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, evezős
- Kiss Ágnes a mohácsi 502. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, sakkozó
- Kasik Zsolt a békéscsabai 635. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, labdarúgó
- Szász Sándor a mezőhegyesi 614. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, lovagló
- Lakatos János a kazincbarcikai 105. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta
- László Attila a székesfehérvári 323. sz. Szakmunkásképző Intézet tanulója, labdarúgó

Rövid Anikó a debreceni Kereskedelmi és Vendéglátóipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, ritmikus sportgimnasztika sportág versenyzője

Kevert László a tatabányai 314. sz. Szakmunkásképző Intézet tanulója, birkózó

Evenich Gábor a salgótarjáni Kereskedelmi és Vendéglátó Szakmunkásképző Intézet tanulója, birkózó

Halmi Attila a ceglédi 203. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, asztaliteniszező

Kómár Zoltán a szolnoki 605. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet és Szakközépiskola tanulója, atléta

Török Attila a szombathelyi 405. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta

Veisz Péter a budapesti 24. sz. Szakmunkásképző Intézet tanulója, birkózó

Bagi Zsolt a budapesti 18. sz. Faipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, kajakozó

Tóth Péter, a kiskunhalasi 618. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, tornász

Szvercsék Péter a budapesti 24. sz. Szakmunkásképző Intézet tanulója, labdarúgó

Kovács Réka a kaposvári 512. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, cselgáncsozó

Ignác István a veszprémi Tánics Mihály Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta

#### *szakközépiskolai kategóriában:*

Varjas István a pécsi Ziperovszky Károly Ipari Szakközépiskola tanulója, kerékpáros

Durst Ferenc a békéscsabai Vásárhelyi Pál Szakközépiskola tanulója, cselgáncsozó

Dézi Ferenc a leninvárosi Kun Béla Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, kajakozó

Balogh Piroska a szegedi Közgazdasági Szakközépiskola tanulója, tájfutó

Bucsi László a dunaujvárosi Bánki Donát Szakközépiskola tanulója, kajakos

Csenger Ferenc a győri Lengyel Gyula Közgazdasági Szakközépiskola tanulója, evezős

Nyika Andrea a debreceni Kereskedelmi Szakközépiskola tanulója, röplabdázó

Pálffy Andrea az egri Gimnázium és Közgazdasági Szakközépiskola tanulója, viatorlázó repülőversenyző

Molnár Gyula az egri Gép- és Műszeripari Szakközépiskola tanulója, rádió-öttusázó

Sárik Zoltán a tatabányai 314. sz. Erősáramú Szakközépiskola tanulója, röplabdázó

Balogh Géza a salgótarjáni Stromfeld Aurél Szakközépiskola tanulója, úszó

Bakti Tibor az aszói Petőfi Sándor Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, kézilabdázó

Kovács Andrea a nyíregyházi Szamuely Tibor Mezőgazdasági Szakközépiskola tanulója, atléta

Jávor Péter a törökszentmiklósi Székács Elemér Mezőgazdasági Szakközépiskola tanulója, atléta

Koleszár István a szekszárdi Rózsa Ferenc Szakközépiskola tanulója, kajakozó

Jancsó Beáta a szombathelyi Rudas László Közgazdasági Szakközépiskola tanulója, atléta

Kovacsics Ferenc a nagykanizsai Cserháti Sándor Mezőgazdasági és Gépészeti Szakközépiskola tanulója, kézilabdázó

Leinemann Zsolt a budapesti Corvin Mátyás Ipari Szakközépiskola tanulója, modellező

Hajnal Márta, a kecskeméti Kada Elek Közgazdasági Szakközépiskola tanulója, röplabdázó

Szabó Zsolt a kaposvári Ipari Szakközépiskola tanulója, kosárlabdázó

Horváth Csaba a veszprémi Ipari Szakközépiskola tanulója, atléta

#### *gimnáziumi kategóriában:*

Kovács Ildikó a pécsi Löwey Klára Gimnázium tanulója, tájfutó

Seres Árpád a békéscsabai Rózsa Ferenc Gimnázium tanulója, asztaliteniszező

Horváth Beáta a miskolci Kossuth Gimnázium és Óvónői Szakközépiskola tanulója, vívó

Simon Judit a szegedi Radnóti Miklós Gimnázium tanulója, röplabdázó

Nikolényi Csaba a szegedi Radnóti Miklós Gimnázium tanulója, röplabdázó

Rockenbauer Gabriella a székesfehérvári Teleki Blanka Gimnázium tanulója, evezős

Gerháth Zoltán a győri Révai Miklós Gimnázium tanulója, kézilabdázó

Tulok Andrea a győri Bercsényi Miklós Gimnázium tanulója, öttusázó

Szabó Gabriella a debreceni Kossuth Lajos Tudományegyetem Gyakorló Gimnázium tanulója, atléta

Kovács Péter az egrri Gárdonyi Géza Gimnázium tanulója, cselgáncsozó

Farnadi Péter a dorogi Kelen Jolán Gimnázium tanulója, birkózó

Balázs Dénes a salgótarjáni Bolyai János Gimnázium tanulója, atléta

Németh Zoltán a gödöllői Török Ignác Gimnázium tanulója, atléta

Bajzáth Tibor a nyíregyházi Krúdy Gyula Gimnázium tanulója, tájfutó

Szűcs Attila a szolnoki Verseghy Ferenc Gimnázium tanulója, kajakozó

Koczián Judit a jászárokszállási Solymosi Ignác Gimnázium tanulója, atléta

Gallyas Tímea a szolnoki Varga Katalin Gimnázium tanulója, könnyűbúvár

Nagy Andrea a tamási Béri Balogh Ádám Gimnázium tanulója, kézilabdázó

Tóth Tamás a sárvári Tinódi Sebestyén Gimnázium tanulója, tájfutó

Gáspár Katalin a zalaegerszegi Ságvári Endre Gimnázium tanulója, atléta

Takács András a nagykanizsai Landler Jenő Gimnázium tanulója, akrobatikus tornász

Noszály Andrea a budapesti Petőfi Sándor Gimnázium tanulója, teniszező

Schmitt Petra a budapesti Petőfi Sándor Gimnázium tanulója, teniszező

Ináncsi Rita a budapesti Petőfi Sándor Gimnázium tanulója, atléta

Hobinka László a budapesti I. István Gimnázium tanulója, atléta

Monori Zoltán a budapesti I. István Gimnázium tanulója, sakkozó

Zubovics Eszter a budapesti Radnóti Miklós Gimnázium tanulója, röplabdázó

Kullai András a kecskeméti Bányai Júlia Gimnázium tanulója, atléta

Pavlovits Gábor a kaposvári Munkácsy M. Gimnázium tanulója, tájfutó

Gyenesei Anita a kaposvári Táncsics M. Gimnázium tanulója, RSG

Fazekas Erzsébet a veszprémi Kállai Éva Gimnázium tanulója, atléta

*egyetemi—főiskolai kategóriában:*

Poór István az ELTE hallgatója, sakkozó  
Balogh Judit az ELTE hallgatója, kosárlabdázó

Banczik Zoltán a SOTE hallgatója, párbajtőröző

Nyári Gyula a MKKE hallgatója, vitorlázó

Varga Mónika a Könnyűipari Műszaki Főiskola hallgatója, kosárlabdázó

Schweighoffer Edina a SOTE hallgatója, röplabdázó

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság Különdíját nyerte:

1. Balogh Judit az Eötvös Loránd Tudományegyetem hallgatója, kosárlabdázó
2. Szűcs Attila a szolnoki Verseghy Ferenc Gimnázium tanulója, kajakos

## VISY LÁSZLÓ (1926—1987)



1987. szeptember 16-án — életének 61. évében — elhunyt Visy László testnevelő tanár, testnevelési szakfelügyelő.

Tatárszentgyörgyön született, pedagógus szülők gyermeke volt. Szüleivel együtt tizenketten ültek a családi asztalnál. Kilencc testvéréből heven élnek. A család-, a gyermek- és emberszeretet, az önzetlenség, becsületesség, szorgalom, kötelesség-tudat a Visy család életében meghatározó volt. Ezt a példát követte élete végéig.

Kecskeméten végezte a polgári iskolát, Szegeden a Tanítóképzőt. Testnevelő tanári diplomáját a Pécsi Tanárképző Főiskolán szerezte. Tanulmányai befejezése után Kevermesen tanít az általános iskolában, majd 1977-től Battonyán a gimnáziumban.

1956-tól harminc éven keresztül testnevelési szakfelügyelő volt. Közben a Szegedi Tanárképző Főiskolán — levelező hallgatóként — elvégezte az ének-zene szakot, karvezetői, majd magánénekesi képesítést szerzett. Csodálatos hangja volt, gyönyörűen énekelt. Magánénekesként is kiemelkedő teljesítményt nyújtott.

Tevékenysége sokirányú. Testnevelő, szakfelügyelő, felnőtt- és gyermekkorust vezet, magánénekes. Mindezt rendkívül igényesen, magas színvonalon véghezvitte.

Kiváló szakmai felkészültsége birtokában a sportpályákon ugyanolyan bizton-

sággal mozgott, mint az előadóművészet területén. Példamutató munkájáért az alábbi kitüntetésekben és számtalan elismerésben részesült: Oktatásügy Kiváló Dolgozója, Kiváló Úttörővezető, Szocialista Kultúráért, Békés Megye Diáksportjáért.

Derült kedélye, életvidámsága, rokon-szenves egyénisége rengeteg barátot szerzett számára itthon és az ország határain túl is. Az úttörő-olimpiák, szakmai továbbképzések és baráti találkozók kedves és felejthetetlen Visy Lacija volt, aki pillanatok alatt magasra tudta szítani a hangulatot, a vidámságot.

Ennek vége mindörökre.

Tisztán csengő, magasan szárnyaló hangja elnémult, de emlékét kegyelettel őrző szeretett családjá, barátai, munkatársai, tanítványai és mindazok, akik ismerték.

BAGI JÁNOS

## CONTENTS

<i>Attila Sikó</i> : Syllabus for physical education of boys in the first form of secondary grammar school .....	1
<i>Pál Rókusfalvi</i> : Teaching jodu in Paks. An experiment .....	4
<i>Erzsébet Kiss</i> : Extra curricula physical education and sport movements .....	6
<i>László Somorjai</i> : Kayak polo .....	9
<i>Mrs Mihály Agfalvi—Mária Gyurkovics</i> : An examination of the athletic abilities and skills of secondary school students	10
Everyday physical education .....	15
Remarks, contribution .....	17
From our field of science .....	19
Ideas, novelties .....	20
Book reviews .....	22
Periodical reviews .....	27
News in brief, commemorations .....	28

## СОДЕРЖАНИЕ

Шико А.: План-проект к обучению физкультура юношей первого класса гимназии (1—3. уроки)	1
Др. Рокушфалви П.: Экспериментальное обучение по дзюдо в Пакше	4
Нишш Э.: Внешкольные движения по физкультуре и спорту	
Шоморяи Л.: Байдарочное поло	
Др. Агфальви М. — Дюркович М.: Испытание ешоспособностей по атлетике и уровней знания у учащихся средних школ	10
Повседневная физкультура (Такач Ласлонэ, Живин Ласлонэ)	15
Замечания, дополнения (Нишш Эржебет, Сабо Имре)	17
Из научной жизни нашей профессии (Др. Харшани Ласло)	19
Иден, новинки (Балаж Оливер, Луксич Эрнё)	20
Изложение книг (Андор Дёргь, Нагь Шандор)	22
Новости, воспоминания (Нагь Шандор)	27
Изложение журналов (Баги Янош, Вархейинэ Кулчар Магда)	28

7.-Ft



# A testnevelés tanítása

XXIV. ÉVFOLYAM

1988 | 2

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM,  
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

## A TARTALOMBÓL:

Tatabányai tapasztalatok a testi nevelésről

Folyamatterv az I. osztályos fiúk  
testnevelés óráihoz

A jóga alkalmazásáról



Összerakható célszerkezet.

(Balázs O.)

## TARTALOM

<i>Kuzma Ferencné</i> : Tatabányai pedagógusok a testi nevelésről I. ....	33
<i>Sikó Attila</i> : Folyamatterv a gimnázium I. osztályos fiú testnevelés tanításához (4.—5.—6. óra) .....	37
<i>Nagy Sándor — Mészáros János — Szabó Tamás</i> : Hetedik és nyolcadik osztályos serdülők motorikus teljesítképessége .....	42
<i>Bognár László</i> : A jóga alkalmazásának lehetősége a testnevelés órákon .....	46
Eredete népi játék ( <i>Somorjai László</i> ) ...	52
Szakterületünk tudományos életéből ( <i>Dr. Barton József — Dr. Iglói László, Keresztesi Katalin</i> ) .....	54
Ötletek, újdonságok ( <i>Balázs Olivér, Szentgyörgyi Zoltán</i> ) .....	60
Könyvismertetés .....	61
Észrevételek, hozzászólások ( <i>Nagy Márta</i> )	62
Hírek, megemlékezések ( <i>Nagy Sándor, Kiss Erzsébet</i> ) .....	64

## Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

## Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László  
 Dr. Burka Endre  
 Gyenge József  
 Dr. Győri Pál  
 Dr. Iglói László  
 Kékes Mária  
 Dr. Mészáros János  
 Dr. Nagy György  
 Pádár Károly  
 Dr. Szigeti Lajos  
 Dr. Takács Ferenc

## Rovatvezetők:

Balázs Olivér (Képanyag)  
 Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)  
 Somorjai László (Riportok)  
 Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

## CONTENTS

<i>Mrs. Ferenc Kuzma</i> : Teachers in Tatabánya on physical education I. ....	33
<i>Attila Sikó</i> : Syllabus for physical education of boys in the first form of secondary grammar school .....	37
<i>Sándor Nagy — János Mészáros — Tamás Szabó</i> : Motor features and body build of adolescents in the 7th 8th forms	42
<i>László Bognár</i> : The possibility of applying yoga in physical education .....	46
<i>László: Somorjai</i> : Fist ball — originally a popular game .....	52
<i>From our field of science</i>	
<i>Ideas, novelties</i>	
<i>Remarks, contributions</i>	
<i>News in brief, commemorations</i>	
<i>Book reviews</i>	

# Tatabányai pedagógusok a testi nevelésről I.

KUZMA FERENCNÉ

Magyarországon a felszabadulást követő látványos életkornövekedést — mely elsősorban a fertőző betegségek visszaszorításának, a munkakörülmények javulásának, az egészségügyi ellátásnak volt köszönhető — hamarosan egy negatív folyamat váltotta fel. A 60-as éveket követően jelentkeztek azok a problémák, melyeket jórészt az urbanizálódás, az egészségkárosító szokások elterjedése, az elkényelmesedés, a szabadidő helytelen felhasználása, a környezeti ártalmak okoztak.

A Központi Népi Ellenőrzési Bizottság a testnevelés és tömegsport helyzetéről végzett utóvizsgálatáról 1984-ben kiadott jelentése szerint a 35—64 éves korosztály halálozása kétszer magasabb, mint az európai átlag. A 35—54 éves férfiak keringési betegség okozta halálozása az elmúlt 15 évben duplájára emelkedett. A férfiak átlagéletkora két és fél évvvel csökkent a 60-as évekhez viszonyítottan.

Ezek a tények azonban nem jelentik, jelenthetik azt, hogy az egészségünket fenyegető veszélyekkel szemben tehetetlenek vagyunk. Azokban az országokban, ahol idejekorán felismerték, hogy a „biológiai vagyton” érdekében népszerűsíteni kell a sportot, el kell mélyíteni a testkulturális tevékenységekről való ismereteket, s egyben pozitív érzelmeket és tapasztalatokat sikerül kialakítani az egészséges életrend mellett, hatékony volt a szervezetet károsító élvezeti cikkek elleni propaganda, ott a negatív folyamat lassulása, esetleges megtorpanása is tapasztalható. Nyilvánvaló, hogy döntő egészségjavulást csak akkor érhetünk el, ha társadalmi méretekben vagyunk képesek az egészséget veszélyeztető tényezőket tudatosan csökkenteni.

Az Egészségügyi Világszervezet 1977-ben meghirdette az „Egészséget mindenkinek 2000-re!” programot. Hazánkban

megjelent „Az egészségmegőrzés hosszú távra szóló társadalmi programja”.\*

Az Egészségügyi Világszervezet és kormányunk fő társadalmi célja, hogy a világon mindenki elérje 2000-re az egészségének olyan szintjét, mely társadalmilag és gazdaságilag produktív életet tesz lehetővé. Ennek érdekében:

1. Olyan érdekeltségi viszonyokat kell teremteni, melynek az egyént helyes életmód választásra sarkallja.

2. Jelentős javulást kell elérni a kiegyensúlyozott táplálkozás, a megfelelő fizikai aktivitás és a helyes konfliktuskezelő magatartás területén.

3. Növelni kell a családok és a helyi közösségek szerepét az egészségvédelmi akciókban.

4. A közoktatás programjába be kell építeni az egészséges életmód elsajátítását tantervi előírásként is.

A rendszeres testápolásra, egészségügyi szokások kialakítására, a testi- és lelki egészség megőrzésére, a megelőzésre, a testedzésre, a környezet- és természetvédelemre stb. az iskolai nevelés egészének kell vállalkoznia.

Úgy gondolom, hogy társadalmunk jelentős hányada felismerte — és ez a felismerés az általános iskolai nevelés és oktatási tervekben is tükröződik — az egészségnevelés, testnevelés jelentőségét.

## Kérdésfeltevés

Dolgozatomban arra kerestem választ, hogy a tatabányai általános iskolák nevelői eljutottak-e legalább a felismerésig, esetleg egyéni példájukkal, meggyőző nevelői tevékenységükkel alakítják ki tanítványaikban az egészséges életmód, a testi nevelés iránti szükségletet. Tekintve, hogy fontos, napjainkban egyre inkább

\* Az egészség olyan *aktív, dinamikus* egyensúlyi állapotot jelent, amelynél az ember adaptációs képessége, magas fokú teljesítőképessége az adott viszonyainak megfelelően optimális, fizikai és szellemi közérzete pedig kielégítő. (Testnevelélmélet. Báthori B.) Az egészségen tehát „nem egyszerűen a betegségtől való mentességet értjük, hanem az edzett, a betegségeknek ellenálló, munkabíró, testileg és szellemileg harmonikus személyt tartjuk”. (Székely L.)

középpontban álló pedagógiai problémákról van szó, indokolt és szükséges konkrét vizsgálatokkal feltárni a tantestületek tagjainak testneveléssel és testi neveléssel kapcsolatos értéktételeit, meggyőződését. Csak az így szerzett tapasztalatok birtokában vállalkozhatunk arra, hogy e vélekedést és meggyőződést tudatosan irányítsuk, célszerűen befolyásoljuk.

### A vizsgálat résztvevői

A felmérés elvégzésére 7 általános iskolát választottam. Arra törekedtem, hogy a tanulói, nevelői létszám, valamint az intézmények fekvése minél jobban képviseljék a tatabányai viszonyokat.

A város általános iskoláiban tanító pedagógusok összlétszáma 614.

A felmért iskolák pedagógusainak összlétszáma 365, a teljes létszám 59<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a.

A kitöltött kérdőívek száma 226, a felmérésbe felkértek 62<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a, a város és környéke összes pedagógusaihoz viszonyítottnak 36<sup>0</sup>/<sub>0</sub>.

A város és környéke általános iskoláiba az 1985/86-os tanévre beiratkozott tanulók összlétszáma 9919. A felmért iskolák tanulóinak létszáma 6114, a teljes létszám 61<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a.

Felmérésem színhelyeül a Tatabányán működő három testnevelés szakosított tantervű (Ságvári Endre, Dózsa György, IV. sz.), valamint a közel fekvő, azonos mikrokörnyezetű, általános tanterv szerint dolgozó iskolákat (József A., Váci, V. sz.) választottam, mert az előzőekben felsorolt szempontokon túl kíváncsi voltam arra is, hogy vajon befolyásolja-e a tantestületek értéktételeit, gondolkodásmódját az iskolában folyó testnevelés és sport minőségi különbsége.

A hetedik (Sárbereki) iskola választását az iskolavezetés pozitív „tantárgy-gondozó” tevékenysége igazolja. (Az iskola igazgatója testnevelés—matematika szakos tanár, a Komárom Megyei Atlétikai Szövetség elnöke.)

A 7 intézmény közül 5 az új városrészben helyezkedik el, a „legöregebb” mindössze 17 éves. A Ságvári Endre és a József Attila Általános Iskola a tulajdonképpeni Tatabánya, a régi „öregtelep” iskolája. Ez a városrész azonban már csak a nevében öreg, a hatalmas építkezések következtében itt is kialakulóban van a városra jellemző „betonrengeteg”.

A kérdőívekre 226 pedagógus válaszolt (195 nő, 86,2<sup>0</sup>/<sub>0</sub>: 31 férfi, 13,7<sup>0</sup>/<sub>0</sub>).

A válaszoló nevelők életkori megoszlását az 1. táblázat tartalmazza.

### 1. táblázat.

#### A válaszoló nevelők életkori megoszlása

Iskolák	Összesen	20—30 év között	30—40 év között	40—50 év között	50—60 év között
Testnevelési tagozat	98	21	29	38	10
%	43,3	21,4	29,5	38,7	10,2
Általános tantervű	73	27	27	16	3
%	32,3	36,9	36,9	21,9	4,1
Sárberek	55	19	22	10	4
%	24,3	34,5	40,0	18,2	7,3
Összesen:	226	67	78	64	17
%	100 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	29,6	34,5	28,3	7,5

Az összesítés alapján megállapítható, hogy a legfiatalabb tantestülete a Sárbereki Általános Iskolában van, az 55 fős tantestületből 41 fő 40 év alatti (74,5%). Őket az általános tantervű iskolák követik 73,8%-kal, majd a tagozatos iskolák erősen leszakadva 50,9%-kal.

Ez a viszonylag fiatal életkor azt jelenti, hogy az itt dolgozó pedagógusok 70%-a már e társadalom szülőtte, melyben már születésüktől fogva lehetőségük nyílt fizikai és szellemi képességeik széles körű kibontakoztatására.

## Módszer

A felmérést *kérdőíves* módszerrel végeztük, mely kérdőív három kérdéscsoportból, összesen 28 kérdésből állt.

1. A nevelők egészségi állapota.
2. A sport és a mozgás helye a nevelő mindennapi életében.
3. A pedagógus viszonya a testi és testneveléssel kapcsolatban mindennapi pedagógiai munkájában.

### 1. A nevelők egészségi állapotára vonatkozó kérdések

a) Érdekeltek, hogy a pedagógusok mit értenek az *egészség fogalma* alatt.

Biológiai, szellemi, társadalmi jólétre utalás: 13,27%.

Fizikai és pszichikai állapotra utalás (ép test, ép lélek): 44,69%.

Fizikai állapotra utalás: 8,4%.

Pszichikai állapotra utalás: 7,96%.

Betegség nélküli állapot: 13,71%.

Úgy érzem, hogy a válaszokból kiderül, hogy mi az egyik oka az egészséges életmódra nevelés területén tapasztalható lemaradásoknak. A 226 pedagógus közül csak 13,27%-a ismeri az egészség fogalmát teljességében. Ha a fogalmak helyes értelmezésében sem biztosak, nem ismerik pontosan a célt, akkor nem tudják, vagy csak homályosan érzik, hogy mit kell tenniük ahhoz, hogy kialakítsák a tanulóknak az egészséges életmód helyes elveit, szokásait, igényeit.

A társadalom minden pedagógustól elvárja, hogy ezt a funkciót ellássa, érvényre juttassa. Az adott válaszokból úgy tűnik, hogy az ilyen irányú pedagógiai te-

vékenységük gátja az egészségügyi ismeretek hiánya is lehet.

A 2. táblázatot (ld. a következő oldalon) elemezve kiderül, hogy a legtöbb kiváló és nem megfelelő egészségi állapotú nevelő a tagozatos iskolákban tevékenykedik, 12,83 %-uk rendszeresen fogyaszt gyógyszert. Ugyanitt a legmagasabb a 10 nap feletti hiányzók (12,24%), és a rendszeresen gyógyszert szedők (17,3%) százalékos aránya. A negatív eredmények bizonyára összefüggnek azzal a ténnyel is, hogy a tagozatos iskolák tantestülete jelentősen öregebb a másik két tantestületnél.

Ezekben az iskolákban magasabb a túlsúlyosak aránya is: tagozat 47,95%; általános 35,61%; Sárberék 41,18%. Átlag: 42,47%.

A túlsúlyosak mindannyian szeretnék változtatni testsúlyukon a következő módon: testmozgással: 23 fő, 23,95%; táplálkozási szokással: 54 fő, 56,25%; táplálkozással és testmozgással: 19 fő, 19,79%.

Egyértelműen kiviláglik a kapott válaszokból, hogy a pedagógusok a testmozgás jótékony hatását (helyes étkezési szokásokkal együtt) a testsúly kialakításában nem — de érzésem szerint inkább nem akarják — elismerni.

Vérnyomás adataiból kiderült, hogy a nevelőtestületek csaknem fele vérnyomás problémákkal is küzd.

Normális a vérnyomása 108 nevelőnek (47,78%); magas 18-nak (7,96%); alacsony 82-nek (36,28%) és nem tudja 18, (7,96%).

A rendszeres dohányzók száma nagyon magas (25,66%) különösen, ha figyelembe vesszük, hogy a felmérték 86,2%-a nő.

Összefoglalva elmondható, hogy a pedagógusok az egészség fogalmával csak részben vannak tisztában. A legkedvezőbb képet e téren a Sárbereki Általános Iskola mutatta.

A nevelők az egészségi állapotukkal javarészt tisztában vannak. A „kiváló egészségi” állapotot nagyon kevés vallja magáénak.

A „nem megfelelő” értékek nem valósak, mert a kérdőívek egy részét pont a betegség miatti távollétek következtében nem tudtam kitölteni.

2. táblázat.

## A pedagógusok egészségi állapota

Iskolák	Milyen az egészségi állapotuk?					Hány napot hiányoztak betegség miatt?					Rendszeresen gyógyszert szed:
	Kiváló	Kielé- gítő	Megfe- lelő	Nem kielé- gítő	Össze- sen	Semmit	1—5	5—10	10 felett	Össze- sen	
Testnevelési tagozat	16	30	43	9	98	49	24	13	12	98	17
%	16,32	30,61	43,87	9,18	100	50	24,48	13,26	12,24	100	17,3
Általános tantervű	10	26	33	4	73	40	23	4	6	73	3
%	13,69	35,61	45,2	5,4	100	54,79	31,5	5,6	8,21	100	4,1
Sárbereki	7	28	17	3	55	28	10	12	5	55	9
%	12,72	50,9	30,9	5,45	100	50,9	18,18	21,81	9,09	100	16,36
Összesen:	33	84	93	16	226	117	57	29	23	226	29
%	14,6	37,16	41,15	7,07	100	51,76	25,22	12,83	10,17	100	12,83

A munkából történő hiányzások magasak még annak ellenére is, hogy a pedagógusok (objektív és szubjektív okok miatt) nehezen mennek el betegállományba.

Az ifjúság egészséges életmódra nevelésében a pedagógusoknak a családdal együtt döntő jelentősége van, amelynek célja elsősorban a megelőzés. Ennek kétségtelenül legegyszerűbb módja a felvilágosító, tudás-átadó nevelői tevékenység.

Ez azonban csak akkor eredményes, ha a nevelők képesek az egészséget valóban értéként kezelni.

Az egészségmegőrzéssel kapcsolatos tudati és érzelmi elemek beépítése a fiatalok értékrendszerébe csak akkor lehet igazán sikeres, ha a környezetük — jelen esetben az iskola — a kívánatos életmód-mintát nemcsak tantárgyi ismeretként, hanem a pedagógus által mutatott követendő életmód- mintaként is követi.

## Folyamatterv a gimnázium I. osztályos fiú testnevelés tanításához (4—5—6. óra)

SIKÓ ATTILA

„Céltalan hajósnak nem kedvez a szél.”  
(Montaigne)

Már jó ideje bevált gyakorlatom, hogy az atlétikus képességek fejlesztését a tanév első (és utolsó) három hónapjában a következő anyagelrendezéssel oldom meg.

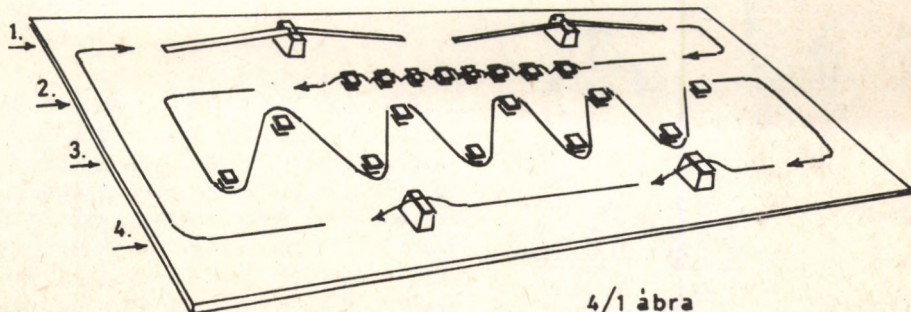
A szeptemberi testnevelési órák többségét a futóképesség fejlesztése, a futótechnika csiszolása, a különböző sebességű, iramú, valamint váltakozó időtartamú, távú futások és a futás alkalmazását, fel-

használását lehetővé tevő munka tölti ki. Ez a nagyon változatos futóprogram kelendő edzettséget biztosít a soron következő órák terhelésének elviseléséhez.

Októberben, a futással megszerzett alapokra építve, elsősorban az ugrásokkal foglalkozom. A távol- és magasugrás közé (a negatív transzferhatások kiküszöbölése végett) három órás játékanyag-blokkot iktatok.

November a dobások oktatásának időszaka. Az egyre hűvösödő időben, tömöttlabdákkal megfelelő „melegítő” gyakorlatsor tervezhető, és ha teremben kényszerít az eső, azt ott is elvégezhetjük.

A soron következő 4. és 5. óra célja, hogy felkészítsem tanítványaimat az atlétikai felmérő órára (6. óra), és ezzel párhuzamosan megkezdődjék kondicionális és koordinációs képességeik fokozatos fejlesztése is. Az, hogy e folyamatterv — nevének megfelelően — állandóan változtatható, korrigálható és differenciált képességfejlesztést tegyen lehetővé, nagy-



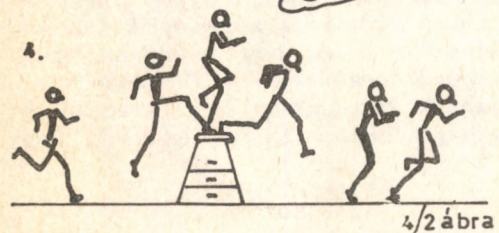
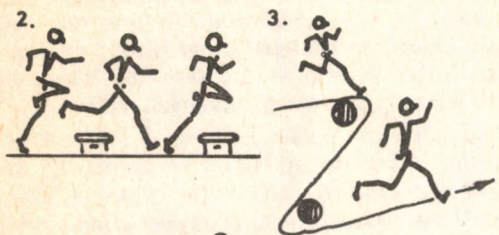
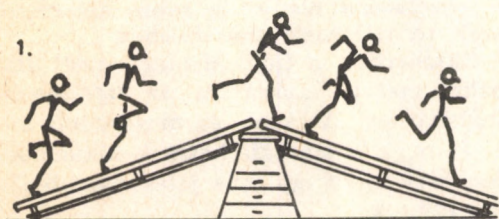
4/1 ábra

számú mérést feltételez. A sok felmérést úgy tervezem, hogy az szervesen illeszkedjék a képességfejlesztésbe, sőt az oktatás feladatainak megvalósításába is (megszerzett ismeretek alkalmazása versenyhelyzetben).

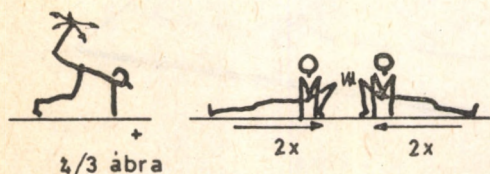
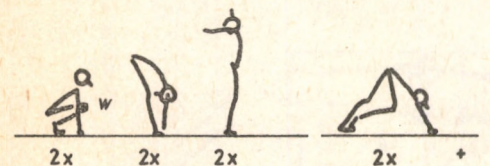
#### 4. óra

##### Főbb feladatok:

1. A helyből távolugrás és a térdelőrajt átismétlése.
2. A futómozgás koordinációjának javítása.
3. A szerek kikészítésében és átcsoportosításában való önkéntes és készséges részvétel.

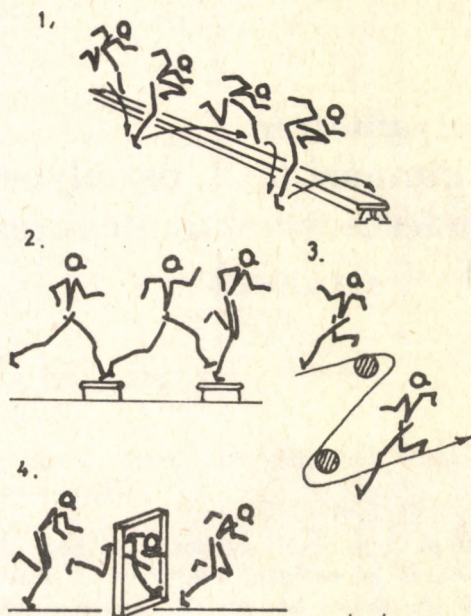


4/2 ábra



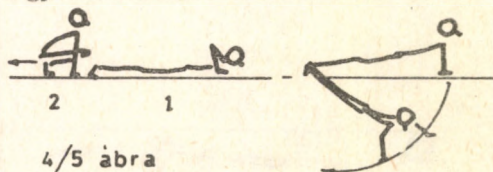
4/3 ábra

A sportudvart a 4/1. ábrán látható módon rendeztük be. A bemelegítést az ábrán látható nyilak mentén, futás közben végzett gyakorlatokkal kezdtük. A gyakorlatok a 4/2. ábrán láthatók. A gyakorlás 2—3 percig tartott. Utána nyitott alakzatban a következő lazító-nyújtó hatású gimnasztikázás vette kezdetét. (4/3. ábra.) Ismét futásfeladatok következtek a már bejárt útvonalon, de más gyakorlatokkal. (4/4. ábra.)



4/4 ábra

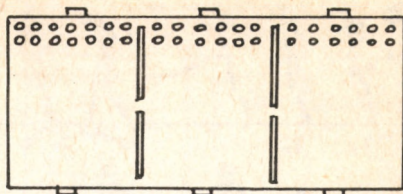
Lehetőleg egyetlen órán se maradjon el a kar- és törzsizmok erősítése. (4/5. ábra.) Szétszórtan elhelyezkedve végeztem ezeket a gyakorlatokat.



4/5 ábra

Ezt követték a fokozó futások. Miután a tanulók többsége nem tudta elmondani a pontos végrehajtását, elmagyaráztam és bemutattattam egy tanulóval. (4/6. ábra.) A gyakorlás a szekrények és zsámolyok között lévő szabad folyosókon történt. Hatnyolc ismétlés alatt bőven akadt javítanivaló. Többnyire túl gyorsan indultak.

A gyakorlólé hely átrendezése egy perc alatt megtörtént (nagyon megdicsértem a legszorgalmasabbakat). Így nézett ki a kézilabdapálya. (4/7. ábra.) A tanulókat kétsoros vonalba állítottam fel az oldalon, egymástól kartávolságra. Röviden ismertettem a helyből távolugrás végrehajtásának módját (ez is egyik felmérő gyakorlat), majd soronként többször elpróbáltattam. (4/8. ábra.) Általános hiba, hogy az elugrás pillanatában nem nyúlnak ki teljesen. Egy-két bemutatattatás után sokat javult a kivitelezés. Körülbelül tíz ugrásra került sor.



4/7 ábra

Sürgős volt a térdelőrajt átisméltése és annak megtanítása, hogy hogyan segíthetnek egymásnak a rajtban. (4/9. ábra.) Négy-öt rajtolás után egy röpke versenyt is rendeztünk a pályán keresztben kb. tíz méteres távon. Megtanulták, hogy milyen vezényszavakkal fogjuk indítani őket a 60 m-es futás felmérésekor.



4/8 ábra

Huszonkét perc telt el az órából.

Ismét szervezés következett. Az egyik osztályt (18 fő) hat, három fős csapatra osztottam (kiszámoltam a csapatokat, mert úgysem tudjuk még, ki milyen ügyes a játékban) és a három minifoci-pályára küldtem játszani őket. Igaz, hogy csak tíz perc maradt minifocira, de a tanulók ennek a nyúlfarknyi játéknak is örültek.



4/9 ábra

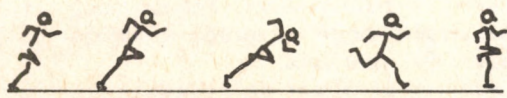
### 5. óra

#### Főbb feladatok:

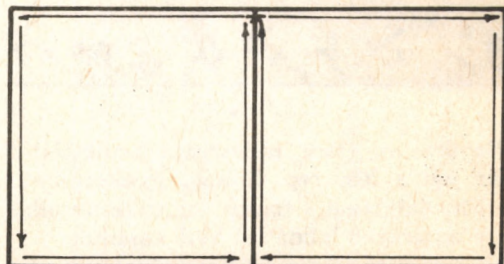
1. Újabb felmérő gyakorlat ismertetése.
2. Rajtkészség és futógyorsaság fejlesztése.

A másik osztállyal (szintén 18 fő) röviden ismertettem az iskola (háztömb) körüli futás útvonalát, a betartandó biztonsági szabályokat (tilos a járdát elhagyni, kanyarokban kívülre kell húzódni a gyalogosok miatt stb.) majd három csoportban, fél perces különbséggel elindítottam a futamokat. A visszaérkezés után kicsit lazítottak, kifújták magukat, kialakítottuk a csapatokat és máris következhetett a váltás a két osztály között. Ezalatt a fölmentett tanuló egy nyirkos törlőrongygal tisztára törölte a számlókat és szekrények tetejét.

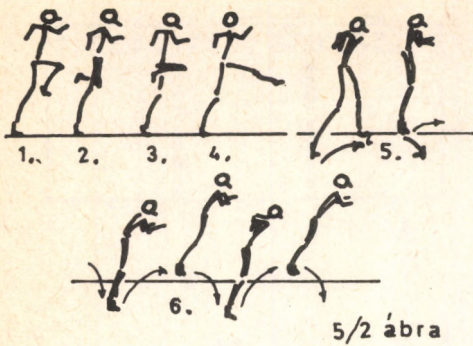
Erre az órára a pálya oldalvonalán kívülre 18 db négy kp-os tömötlabdát készítettünk. A bemelegítés a kézilabdapálya vonalain, futás közben végzett gyakorlatokkal és szökdelésekkel kezdődött. Az útvonalat az 5/1. ábra nyilai mutatják. A gyakorlatokat a felező- és alapvonalakon



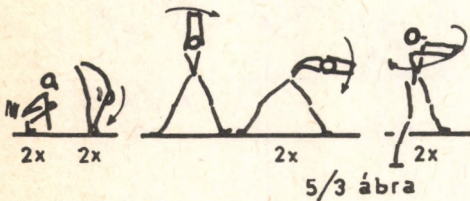
4/6 ábra



5/1 ábra



5/2 ábra



5/3 ábra

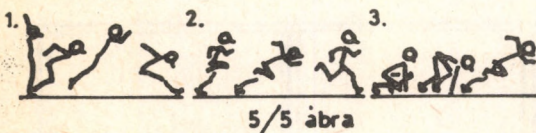
hajtották végre, az oldalvonalakon lassú futással haladtak. A gyakorlatok a 5/2. ábrán láthatók. A teljes sorozat után az oldalvonalakra állva az 5/3. ábra gyakorlatait, majd előrehaladással a pályán keresztben az 5/4. ábrán láthatókat végezték. Ennél a gyakorlatnál lassan ütemeztem, mert különben elkapkodták volna, nem rugóztak volna elég mélyen.



5/4 ábra

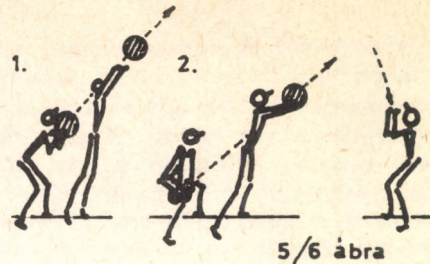
Célszerűnek tartottam átismételni az előző óra anyagából a fokozófutást, a térdelőrajtot és a helyből távolugrást. (5/5. ábra) Együttes osztályfoglalkoztatás mellett csak pár percig tartott.

ismétlés:



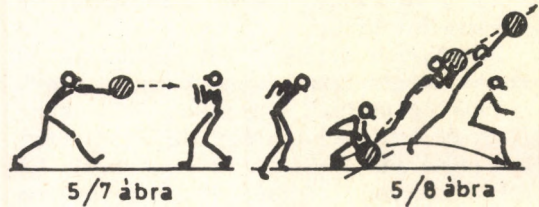
5/5 ábra

Ezután az előre kikészített tömötlabdáké lett a főszerep. Először gyakorolnak tömött labdával, fontos megtanulnunk, hogy az érkező labdát el kell kapniuk! Az 5/6. ábra gyakorlatai bőséges alkalmat ad-



5/6 ábra

nak ennek begyakorlására. Az 5/7. ábrán gyorsasági és versenygyakorlat látható. A versenyt — volt rá időm — megismételttem.



5/7 ábra

5/8 ábra

Következett egy újabb felmérő gyakorlat, az 5/8. ábrán látható. Mérésnél a labdát a vonalra kell tenni, és a lökessel együtt be is szabad ugrani. A vonal és a labda leérkezése közötti távolságot mértem. Párokban négy perc alatt tizenegy lökést tudtak végrehajtani. Hogy könnyebben javíthassam a hibákat, és hogy felgyorsítsam a gyakorlást, vezényszóra soronként egyszerre dobattam.

Ezután gyorsan berendeztük a három minifocipályát, és megismételtük az előző óra utolsó húsz percét. A futó csoportok figyelmét a helyes levegővételre és erejük jobb beosztására hívtam föl. A játék-nál, az előző óra tapasztalatai alapján néhány cserét hajtottunk végre.

## 6. óra

Az óra célja:

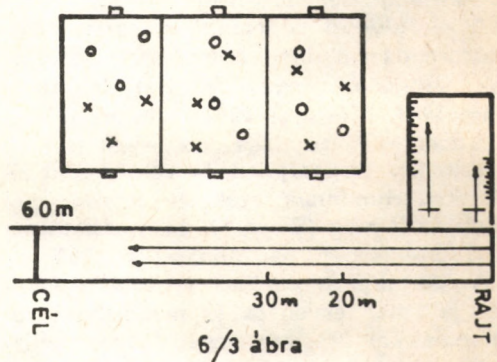
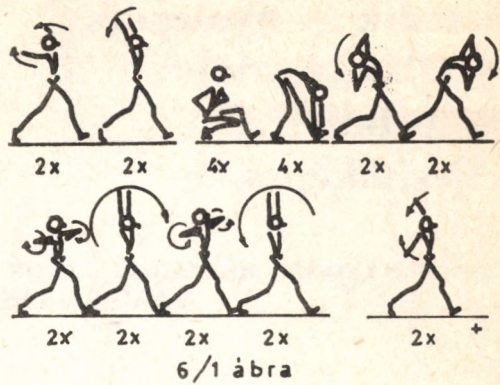
A tanulók képességének felmérése az atlétikai mozgásanyag oktatásához.

Ezen az órán 60 m-es és 900 m-es síkfutásból, helyből távolugrásból, beugrásból végzett tömötlabda-dobásból és 10 m-es távon mért futógyorsaságból kell elvégezni a felméréseket. Feladat még annak elérése, hogy a tanulók a legjobb teljesítményt nyújtsák.

Amikor közöltem az osztállyal, hogy a mai órán felméréseket végzünk, és ezeket a méréseket az év során többször megismételjük, megindult a sustorgás arról.

hogy „akkor most gyengébb teljesítményt kell nyújtani, hiszen az év során jelentkező javulást mérjük, és az kap majd jobb jegyet aki többet fejlődik”. Számítottam erre a megjegyzésre, sőt készültem is a válaszra. Elmondtam, hogy ezeket a mért adatokat nem használom osztályzásra. Elmagyaráztam nekik, — és ezzel meg is győztem őket — hogy a képességek fejlesztése csak pontos, mért adatok alapján tervezett és egyénre szabott programok szerint oldható meg gazdaságosan. Kértem, hogy legyenek partnerek ebben, és nyújtsák a legjobb teljesítményt. Így is történt.

Közös bemelegítéssel kezdődött az óra. Egy percen át tartó közepes iramú futás után járás közben végeztettem gyakorlatokat. (6/1 ábra) A fontosabb ideg-izom kapcsolatok „bejáratását” a 6/2. ábrán látható gyakorlatokkal oldottam meg. Különválasztottam a két osztályt. Az egyik megkezdte a minifocit, a másik az előre kirajzolt pályákon a korábban „kiképzett” versenybírók közreműködésével a felméréseket. A pálya rajzát a 6/3. ábrán mutatom be. Ennyi felmérést nem egészen negyven perc alatt, csak nagyon szervezeten lehet elvégezni. Két fölmentett és négy tanuló segített. A 10 m-es futógyorsaságot a 60 m-es síkfutás közben (20—30 m-ig) mértük. A tanulók párokban futottak, kétszer. Az egyes pályán haladót mértük, a vele futó társ jobb teljesítményre készítette (fontos nevelési helyzet ez is). Húsz perc elteltével cseréltek az osztályok, kicsöngetésre már sorakoztattam is. Annyi idő még volt, hogy megtapsoljuk a versenyszámok győzteseit.



# Hetedik és nyolcadik osztályos serdülők motorikus teljesítőképesége

NAGY SÁNDOR, MÉSZÁROS JÁNOS,  
SZABÓ TAMÁS

## Bevezetés

A serdülés az egyedfejlődésnek az a fázisa, amelynek folyamán a biológiai érés követelményeként látványos testalkati és nem mindig kedvező fizikai teljesítőképeség-változások is létrejönnek. A serdülőkori változások az általános iskola utolsó két évfolyamában a tanulók többségénél már felismerhetők. Ezzert is hangsúlyozott jelentőségű a 13–15 éves fiatalok alkati és élettani- fizikai teljesítőképeségének és terhelhetőségének megismerése.

A *serdülőkori változások*at összehangoló neuro-endocrin (idegi-hormonális) történések általában ismertek (Bar-Or 1983; Gács 1984; Mészáros 1987; Winter, 1978).

A *testi felépítés* jellegzetességeit is több tanulmány tárgyalja, de a reprezentativitás kritériumainak ezek közül csak néhány felel meg (Eiben O. és munkatársai 1971; Mészáros J. és Mohácsi J. 1983).

A serdülők *motorikus teljesítőképeségét* jellemző érvényes és megbízható referenciákkal Magyarországon még pillanatnyilag nem rendelkezünk. A tantervi motoros gyakorlatok tájékoztató teljesítményszint-táblázatok kutatási alapját adó vizsgálat pedig nem életkorok, hanem iskolai évfolyamok szerint dolgozta fel a serdülők motorikus teljesítőképeségét (Nagy 1981). Kisebb regionális minták vizsgálata után született, meghatározott szempontú értékeléssel a magyar nyelvű szakirodalomban is gyakran találkozhatunk (Szmodis és munkatársai 1976; Szabó. 1977; Mohácsi és munkatársai 1982, 1983; Getahun 1985).

Többek között ezért is tartjuk lényegesnek ismertetni eredményeinket, amelyek 874 serdülő lány és 790 tizenhárom-tizen-

öt éves általános iskolás fiú vizsgálata után születtek.

Munkánk alapvető célja az volt, hogy — a részletezett tantervi cél- és követelményrendszer-vizsgálat keretei között (Nagy 1984) — az iskolai testnevelés-tantervi mozgásanyagával, vagy ahhoz szerkezetében nagyon hasonló problémákkal jellemezzük e korosztály *fizikai teljesítőképeségét*. Ezen kívül szükségesnek tartottuk azt is, hogy a motorikus teljesítményeket megalapozó *biológiai hátteret* is bemutassuk.

## Vizsgált személyek és módszerek

Az adatokat 39 iskolában (8 budapesti, 15 városi, 16 falusi) gyűjtöttük. A kipróbálásban részt vevő iskolákat ún. rétegzett, több lépcsős mintavétellel választottuk ki (Nagy 1983). A vizsgálatban részt vevők között a testnevelési osztályosok aránya kb. 10%. A részlegesen felmentettek vagy a gyógytestnevelésre utaltak paramétereit az adatfeldolgozás során nem vettük figyelembe. Mintánk a területi megoszlás és a korcsoportonkénti elemszámok alapján valószínűleg hűen képviseli a hazai serdülőket.

Vizsgáltjaink motorikus teljesítőképeségét a következő próbákkal jellemeztük:

a) *tantervi motoros próbák*: 60 m-es futás, súlypontemelkedés, medicinlabda-dobás hátra (3 kg), 600 m-es futás (leányok), 800 m-es futás (fiúk), labdapasszolás falra, négyütemű szabadgyakorlat, fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás

b) A tantervi próbákat a következő gyakorlatokkal egészítettük ki: kötélmászás, Cooper-teszt magasugrás, távolugrás és súlylökés. A próbákat a részletezett követelményrendszerhez készített anyagban leírtak szerint kellett végrehajtani. Ugyanitt található a mérési utasítás is (Nagy 1984.) A próbaeredmények felvételében az érintett iskolák testnevelő tanárai voltak segítségünkre, amelyért ezúton is kifejezzük köszönetünket.

A tanulók *morfológiai életkorát* (a testmagasság, testtömeg, válszélesség, alkar-kerület és kézkerület alapján számított biológiai életkor), testi felépítését (növekedési típusát) és testzsír tartalmát a test-dimenziók alapján határoztuk meg. A

testméretek felvétele során a Nemzetközi Biológiai Program (Weiner és Lourie 1969) eljárási ajánlásait követték.

A morfológiai életkort a Testnevelési Főiskola Orvostudományi Tanszékén kidolgozott eljárással határoztuk meg (Mészáros és Mohácsi 1983, Mészáros és munkatársai 1985). A módszer megbízhatóságát a szerzők a csontéletkorral történő összehasonlítás után ellenőrizték. A kidolgozott eljárás a Greulich és Pyle (1959) által közölt radiológiai módszerrel megegyező pontosságú koradatot szolgáltat.

Vizsgáltjaink *testi felépítését* a Conrad (1963) féle, a növekedési típust bemutató technikával határoztuk meg. Az eljárás részletei magyar nyelven is olvashatók (Szmodis és munkatársai 1976; Mészáros és Mohácsi 1983; Mészáros 1987), itt tehát csak arra hívjuk fel a figyelmet, hogy a metrikus index mínusz 1,6 alatti érték-tartománya a leptomorf, a mínusz 1—1,6 közötti a metromorf, a mínusz 1—1,6 közötti a piknomorf testi felépítésre utaló jel serdülőkorban.

A test *zsírtartalmát* 10 bőrréteg ismertetében Parizková (in: Mészáros 1987) javaslatai alapján becsültük, értékét a testtömeg százalékában adtuk meg.

Az életkori csoportok kijelölésekor az iskolai osztálykereteket felbontottuk, a naptári életkort tizes számszorosban fejeztük ki. Ezek szerint 13 évesnek számított minden olyan tanuló, aki már elmúlt 12,50 éves, de még nem érte el a 13,51 évet.

A változók korosztályonkénti átlagai közötti különbségeket nemenként variancia-analízis után F-próbával elemeztük. Szignifikáns F esetén meghatároztuk a kritikus differenciát Scheffe szerint.

### *Eredmények és megbeszélés*

A csoportonkénti átlagok értelmezése előtt magyarázatra szorul a 15 éves általános iskolások statisztikailag is értékelhető gyakorisága. Szükséges hangsúlyozni azt, hogy a 248 „túlkoros” tanuló nem mind évismétlő. A 15 évesek zöme a 0,01 év pontossággal meghatározott osztályszélességek következtében került önálló korcsoportba. Ez a magyarázata annak is, hogy a 15 évesek kronológiai korátalaga

csak 0,16—0,27 évvel haladja meg az osztály alsó határát. Az eredmény mindenestre rávilágít arra is, hogy egy-egy iskolai osztályban még a naptári koruk alapján sem egyidősek a tanulók.

Az antropometriai változók (testmagasság, testtömeg, metrikus és plasztikus index) csoportonkénti átlagai arra utalnak, hogy mintánk valóban nem tekinthető szelektált csoportnak (1—3. táblázat). Az átlagok és a csoporton belüli variabilitás mérőszámai is megegyeznek a referenciának kijelölt értékekkel (Eiben és munkatársai 1971; Mészáros és Mohácsi 1983). E négy változó ismeretében az általunk vizsgált tanulók átlagosan fejlettek, metromorf-metroplasztikus testi felépítésűek.

A két antropometriai mutatót azonban külön is értelmeznünk szükséges. Az egyik a *morfológiai életkor*. Annak ellenére, hogy a decimális és a morfológiai kor átlagai gyakorlatilag egyformák, egy nagyon lényeges következtetést levonhatunk. Amennyiben összehasonlítjuk a naptári és a morfológiai életkor szórásait, az látható, hogy a morfológiaié 2—4-szer nagyobb. Ha elfogadjuk azt, hogy a morfológiai életkor normális elosztású változó (Főnyedi 1985), akkor az eloszlási jellegzetességek alapján megfogalmazott következtetések is helytállóak. Vagyis például a naptári kor szerint 13 évesek csoportjában értékelhető gyakorisággal található biológiaiilag 10 évesek és 16 évesek is.

Az 5—6 év korkülönbség serdülőkorban nagyon jelentős. A testnevelés órák anyagának a kiválasztása, a terhelés nagysága és jellege, a hangsúlyozottan fejlesztendő képességek stb. is különbözőek 10—11 és 16 éves korban. Négy-hat év biológiai korkülönbség nemcsak a viszonylag nagy elemszámú csoportokban fordul elő. Egyetlen iskolai osztályon belül is gyakori (Mészáros J. és Mohácsi J. 1983).

A második kiemelésre érdemes antropometriai adat a *testtömeg százalékában kifejezett testzsír tartalom*. Ebben az esetben már az átlagok (elsősorban a leányoké) mellett sem mehetünk el szó nélkül. A 21—22% körüli átlagos testzsír tartalom egyáltalán nem nevezhető kívánatosnak. Ismét csak a normális eloszlás tör-

vényszerűségei értelmében arra következtethetünk, hogy a vizsgált serdülők között nagyon sok a kövér. Ez a megállapítás sajnos nemcsak a mintánkra vonatkozóan igaz. Statisztikailag egyforma természet és tömegátlagok esetén szinte a bizonyosságig valószínű az, hogy a referenciatablázat.

A 13 éveseknél mért változók átlagai ( $\bar{x}$ ) és szórásai ( $s$ ).

leányok			fiúk		
x	s	változó	x	s	
154,85	6,28	TTM	156,68	8,11	
45,40	8,99	TTS	45,05	8,55	
12,96	0,23	DCK	13,01	0,26	
13,03	1,15	MK	12,96	0,89	
19,90	5,41	%	16,23	5,38	
=1,55	0,38	MIX	=1,44	0,30	
72,17	3,65	PLX	74,31	4,46	
10,21	0,63	60	9,86	0,74	
32,96	6,22	SPE	35,83	6,31	
6,55	1,33	MED	6,39	1,28	
162,84	32,99	600—800	157,84	40,14	
30,47	6,05	LAB	31,55	6,51	
24,93	6,11	4 Ű	28,09	6,56	
14,16	9,61	FT	22,13	12,87	
3,63	1,62	KÖT	5,40	2,06	
2147,06	327,73	COO	2437,05	343,12	
102,92	11,19	MAG	112,80	13,14	
331,12	40,61	TÁV	354,08	41,05	
5,50	0,92	SL	5,92	0,96	
364		n	332		

Az 1. táblázatban szereplő rövidítések jelentése: TTM = testmagasság; TTS = testtömeg; DCK = tízes számrendszerben kifejezett naptári életkor; MK = morfológiai életkor; % = a test zsírtartalma a testtömeg százalékban kifejezve; MIX = metrikus index; PLX = plasztikus index; 60 = 60 m futás; SPE = súlypontemelkedés; MED = medicinlabda dobás; 600—800 = 600 (leányok) ill. 800 m (fiúk) futás; LAB = labdapasszolás falra; 4 Ű = négyütemű gyakorlat; FT = fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás; KÖT = kötélmászás; COO = Cooper-teszt; MAG = magasugrás; TÁV = távolugrás; SL = súlylökés; n = a csoportonkénti elemszám.

referencia csoportok esetében is hasonló a helyzet. Az általunk vizsgált mintában a leányok 18, a fiúk több mint 12%-a kövér, nem volt ritka a 34—36% testzsírtartalom sem. Az extrém szélsőségek nemtől függetlenül jelentkeztek. A kövérség napjainkban már népegészségügyi probléma. A többlet energiabevitel következményeit az iskolai testnevelés nem tudja kompenzálni. Ebben a vonatkozásban valóban a nevelés a hangsúlyos, bár tudjuk azt, hogy a mélyen gyökerező táplálkozási szokásokat — amelyek egészségtelenek is egyben — nem egyszerű megváltoztatni.

A motorikus próbaeredmények elemzését azzal kell kezdenünk, hogy a korosztályonkénti átlagok abszolút értékei alapján feltételezhető mérsékelt fejlődés, de a varianciaanalízis tanúsága szerint ez csak látszólagos. A nemenként  $3 \times 12$  motorikus próba átlagát összehasonlítva a 13 és 15 éves korú fiúkéval azt tapasztal-

2. táblázat.

A 14 éveseknél mért változók átlagai ( $\bar{x}$ ) és szórásai ( $s$ ).

leányok			fiúk		
x	s	változó	x	s	
159,72	6,59	TTM	163,41	6,27	
50,51	8,27	TTS	51,40	9,74	
14,02	0,29	DCK	14,00	0,29	
14,08	0,68	MK	13,96	0,86	
22,40	5,04	%	16,66	5,28	
=1,50	0,43	MIX	=1,38	0,35	
74,71	3,28	PLX	78,37	5,30	
10,08	0,74	60	9,65	0,68	
35,77	6,43	SPE	39,68	8,09	
7,57	1,49	MED	7,42	1,36	
157,80	26,90	600—800	155,23	37,30	
32,20	7,08	LAB	33,85	6,78	
25,80	5,49	4 Ű	27,56	6,20	
13,55	7,66	FT	21,27	10,14	
3,85	1,66	KÖT	5,72	2,70	
2218,39	321,52	COO	2499,02	437,13	
107,96	11,02	MAG	118,10	15,38	
343,07	40,38	TÁV	373,39	51,52	
6,04	1,01	SL	6,82	1,48	
394		n	326		

(A rövidítések jelentése mint az 1. táblázatban.)

tuk, hogy csupán a medicinlabda-dobás és a súlylökés átlagai között van valódi különbség. A prepubertás és a pubertáskori endokrin változások, elsősorban az anabolikus hatású androgének szekréciójának a fokozódása elengedő alap lenne az erőnövekedés magyarázatához, de akkor miért nem javult a másik két erőjellegű próbában a teljesítmények átlaga?

A kérdésre adandó válasz nem különíthető el a teljesítmények nagy többségének a stagnálásától. Utalnunk kell arra az ismert fiziológiai törvényre, hogy a köszöb alatti (vagy köszöb feletti, de ritkán jelentkező) ingerek sorozata nem eredményez adaptációt.

A vizsgált 12 motorikus próba eredményét a test összetétele (főleg a depózsír mennyisége), értékelhetően módosítja, a próbák többségében csökkenti. Ennek ellenére nem hivatkozhatunk csupán erre a hatásra. A testösszetételbeli markáns különbségek egyik szembevető következménye a motorikus teljesítmények nagy variabilitása. A heterogenitás legszembevetőnőbb az erőt (fekvőtámasz, kötélmászás) és az állóképességet (600—800 m futás, Cooper-teszt) jellemző próbákban. A fenti négy próba kiemelése azért is indokolt, mert ezen próbák eredményes teljesítése (ezen a szinten) elsősorban nem technika függő. Az erő és az állóképesség fejlesztését a tárgyi feltételek esetleges hiánya nem akadályozhatja, hiszen az minden eszköz nélkül is sikeresen megvalósítható. Marad tehát magyarázatként a kevés és nem hatékony gyakorlás.

A mai *testnevelési óraszámok* (a heti terhelési alkalmak száma) mellett a jelenleginél lényegesen jobb hatékonyság nem is várható jogosan az iskolai testneveléstől. A heti óraszám alapvetően meghatározza azt a maximális időt, amit korszerű módszerek és jó szervezés mellett a tanulók tanulással-gyakorlással tölthetnek. A különböző sportági technikák elsajátíttatása például közvetlen képességfejlesztéssel nem kapcsolható össze, de ezek is tantervi feladatok.

Az iskolai testnevelés alapfeladatainak megvalósítására az egyetlen lehetséges megoldás a heti óraszám (terhelési alkalmak száma) emelése: a mindennapi testnevelés mielőbbi bevezetése.

A mindennapi testnevelés bevezetésének jelentős szervezeti, óratervi, személyi, tárgyi és nem utolsósorban tartalmi feltételei vannak.

Az (anyagi) befektetések megtérülési ideje — bár erre vonatkozóan számításokat nem végeztünk — minimum 11—12 év. Eredménye: a következő generációk fizikai teljesítőképességének a javulása, a társadalom biológiai értékének a növelése.

### 3. táblázat.

A 15 éveseknél mért változók átlagai ( $\bar{x}$ ) és szórásai ( $s$ ).

leányok			fiúk	
x	s	változó	x	s
160,41	6,69	TTM	165,62	7,46
49,17	7,14	TTS	52,10	8,92
14,66	0,21	DCK	14,77	0,25
14,33	0,90	MK	14,48	0,88
21,02	3,77	%	15,88	4,46
-1,52	0,31	MIX	-1,39	0,32
74,10	3,51	PLX	79,26	4,59
9,98	0,71	60	9,40	0,68
40,14	7,09	SPE	40,94	7,71
7,83	1,48	MED	8,58	1,53
147,18	22,84	600—800	153,62	45,11
34,42	6,20	LAB	34,96	6,08
24,82	5,38	4 Ü	29,89	6,31
13,58	7,07	FT	23,71	10,30
4,33	1,58	KÖT	6,84	2,54
2336,29	372,17	COO	2635,49	421,16
111,48	11,98	MAG	121,55	10,11
353,01	38,29	TÁV	391,14	45,36
6,42	1,01	SL	7,38	1,33
116		n	132	

A rövidítések jelentése mint az 1. táblázatban.

### IRODALOM

- Bar—Or, O.: *Pediatric Sport Medicine for the Practitioner*. Springer Verlag, New York, Berlin, Heidelberg, Tokyo, 1983.  
 Conrad, K.: *Der Konstitutionstypus*. 2. Auflage, Springer, Berlin, 1963. (Az irodalomjegyzék folytatását ld. az 51. oldalon.)

# A jóga alkalmazásának lehetősége a testnevelés órákon

BOGNÁR LÁSZLÓ

A jógi számos nemzedéken át figyelték és ismerték meg az emberi szervezetet. Rendszerük sokezer éves önmegfigyelésen alapuló szervezést. Testgyakorlataival közvetve a vegetatív idegrendszerre hat. A cselekvésre való koncentráció egyúttal az önfegyelem magiskolája is.

A hatha jógából többet kellene hasznosítani a jelenlegi nevelési-oktatási rendszerünkben, mert ezt az orvosi, egészségügyi és testnevelési szempontból sokszorosán kipróbált és bevált gyakorlatanyagot nem ismerik a mai tanulók. Pedig sorra jelentek meg az utóbbi években a kiváló jógakönyvek. A legújabbak már a modern európai élettannak és gondolkodásmódnak is megfelelnek.

Indiában 1981 óta a hatha jóga mellett az akarát, az önfegyelmet, az összpontosítást és a relaxáció gyakorlatanyaga is tantervi anyag. A korosztályonként megadott gyakorlatokat egy jógamestertől sajátították el a pedagógusok. Nekünk testnevelő tanároknak ezekre az értékes testgyakorlati formákra fel kell hívni a tanulóink figyelmét, hogy közkinccsé válhassanak. Hiszen a jóga tanításainak ismerete nemcsak a sportműveltséghez, hanem az általános műveltséghez is hozzátartozik.

## Jógyakorlatok az osztályteremben

Ismertetőmben azt szeretném a kedves kollégáknak bemutatni, hogyan került be a budapesti Piarista Gimnázium oktatásanyagába ez az ősi gyakorlatrendszer, és hogyan vált fokozatosan értékke, és igénnyé a középiskolások számára.

1981-ben megkezdtek a tornaterem átépítését. Először tehát a szükség vitt rá bennünket ezekre a statikus és szerek nélkül is elvégezhető gyakorlatokra. Jóga ásanákban (testtartásokban) szabadgyakorlati üléseket, térdeléseket, kar- és láb-tartásokat végeztek a tanulók. Megtanulták a nagy jógalézés és a frissítő légzé-

sek technikáját. (Érdekességképpen jegyzem meg, hogy egy allergiában szenvedő tanuló a harmadik hónap után a légzésgyakorlatok hatására panaszmentes lett.)

Szeretnék a kartársaknak példaképpen bemutatni egy tanteremben megtartott testnevelés-jóga órát. Bízom, reménykedem abban, hogy ezzel azoknak adok elősorsban segítséget, akik még nem tartottak jóga foglalkozásokat, de a példa alapján megpróbálkoznak vele.

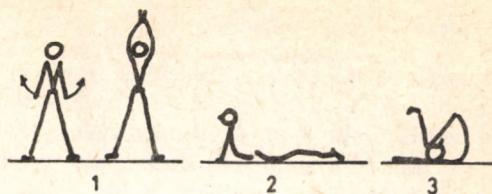
## Példa egy osztályteremben tartott óráról

Az órát 4 perces dzsoggolással kezdjük. Ez lehetőleg behunyt szemmel történjék, a teljes figyelmet a lábizmokra irányítva.

Ezután következtek a dinamikus izomlazító gyakorlatok: körzésekkel a csukló, karok, térd, boka, csípő lazítása, majd láblendítések a fej fölé, végül két perc árnyéköklözés.

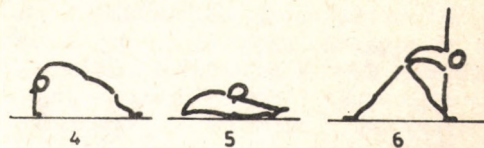
1. Teljes jógalézés: Karunkat oldalsó középtartáson át magastartásba emeljük, úgy, hogy a belézés végén a tenyerünk összeérjen. (ismétlés 4×)
2. Kobraállás: Hasonfekvés, karokat helyezük a hónalj vonalába, tenyér a talajon. Belézés után törzsemelés deréktól felfelé. (A kéz csak a végén segítsen!) Ideje egy levegővétel. (Ismétlés 3×.)
3. Eketartás: Hanyattfekvés. A két lábat térdben behajlítva húzzuk hátra a fül mellé. Két percig kitartás. A lumbális rész feszüljön! A lézés folyamatos.
4. Kerékállás: (híd) Hanyattfekvésben kezdve a karok és a lábak közelednek egymáshoz. Feszíteni kell a hát, mell, nyak, váll, gerinc izmait. (Ismétlés 3×30 mp.)
5. Hátsó-nyújtó póz: Nyújtott ülés, kéz a combon. Belézés közben karunkat mellső középtartáson át magastartásba emeljük. Kilézés közben előredőlve megfogjuk a lábfejet, fejünk érinti a térdet. Belézés közben felgyenesedünk, kar a törzssel együtt emelkedik magastartásba. Majd kilézés közben oldalsó középtartáson át leengedjük a karokat. (3× ismétljük.)

6. Háromszögtartás: Terpeszállás, karok belégzés közben oldalsó középtartásba. Kilégzés közben jobbra hajlunk érintve a lábszárat. Kitartás 20 mp-ig, majd belégzés közben felegyenesedünk. Ellenkezőleg is ismételjük. (3× ismételjük.)



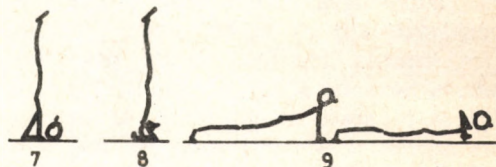
Fordított testhelyzetű gyakorlatok:

7. Gyertyaállás (tarkónállás). Kitartása 1 perc. Ügyeljünk arra, hogy az állcsúc a mellhez (szegycsont) legyen szorítva. Ezután frissítő légzés következék.



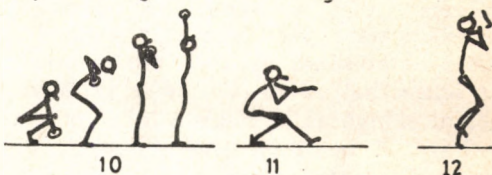
8. Jóga fejenállás: (Fázisait lásd a 3-as számú ábrán.) Kitartása 30—60 mp. Izomfejlesztő gyakorlatok:

9. Egy lélegzéssel — lélegzésvisszatartás alatt — 5 fekvőtámaszt végzünk. Ezt ismételhetjük 5—10 alkalommal. Felénél lazító dzsoggolás és felrázás.

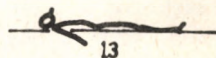


Lassított torna:

10. Súlyemelés: Egy képzeletbeli súlyt kell megragadni és azt a lehető leglassabban mellmagasságig emelni, mély lélegzés után pedig a fej fölé nyomni. Ugyanilyen lassan helyezzük a „súlyt” a talajra. (3× ismételjük.)



11. Kötélhúzás: Nagy terpeszállásban először az egyik, majd a másik oldal felől kell behúzni a képzeletbeli kötelet. Közben teljesen nekifeszülve egészen az egyensúly határáig lehet dőlni. Légzés a húzások befejezésekor történjék. (Gyakorlat ideje 1 perc.)



12. Kötélmászás: (Kötélhúzás felülől.) A képzeletbeli kötélén kell „felmászni”. (Gyakorlat ideje 1 perc.)

Kislabdahajítás, és a súlylökés technikájának a gyakorlása lassított mozgással. Természetes mozgásritmusban kezdve, lassan folytatva, majd ismét természetes ritmusban befejezve.

Befejezés kiadós nyújtózkodás — minden izomcsoporttal elvégezve, — majd 5—7 perc pihenőpóz.

13. Pihenőpóz: Hanyattfekvés, karok a test mellett, a lábfejek oldalra dőlnek. Sorra ellazítjuk egyes izmainkat a lábfejtől kezdve. A kérdéses ízületeket minden irányban kissé kimozdítjuk. (Sorrend: mindkét láb, kar, csípő, has, törzs, mell, hát, nyak, fej.) Arcot a legnehezebb ellazítani. Segít ha megmozgatjuk a mimikai izmainkat.

Hetenként egyszer uszodába mentünk ahol a tanulók a hagyományos úszástechnikákon kívül a jógaúszást is gyakorolták.

A testnevelés órák végén röviden ismertettük a jóga étkezési és tisztálkodási technikáit.

Mindezek hatására egyre több tanuló kért jogakönyveket az otthoni gyakorláshoz. Főleg azok mutattak nagyobb érdeklődést, akik addig semmiféle testmozgást a testnevelés órákon kívül nem végeztek.

A tornaterem felépülte után már nem lett volna szükség a jóga alkalmazására, mégis a tanulók élénk érdeklődése miatt érdemesnek láttuk annak folytatását. Néhány tantervi anyagban lévő feladatot ugyanazon hatású ászanával helyettesítettünk. Például a vállöv és a csípőizületek mozgáshatárát növelő előkészítő gyakorlatokat háromszögtartással, eketartással stb. végeztünk. (1—2. ábra)

## A lassított jóga-torna

technikájából is többet átvettünk a testnevelési órák gyakorlataiba. Ez a hatha-jóga legfiatalabb ága, és dinamikus gyakorlatai kevésbé ismertek. Ezeket az úgynevezett titkos gyakorlatokat a hindu ellenállási mozgalomban használták fel, és csak az angolok legyőzése után váltak közkinccsé. Ezzel a módszerrel a különböző testgyakorlati ágak, mozgásanyagát (gerelyhajítás, súlylökés, súlyemelés, úzás, labdarúgás, tekézés stb.) — az egyes mozgásfázisokat — olyan lassan hajtjuk végre, mintha lassított filmet peregetnénk. A mozgást a gyors, természetes formájával tanácsos megkezdeni és ezután következnek a lassított mozgás, majd a befejezés ismét a természetes mozgásritmusban történjék. Például a kislabdahajítás oktatásánál az 1—2 mp-es mozgást lelassíthatjuk 10—20 mp-re is. Módszertani előnye az is, hogy a hiba jobban javítható. A lassított gyakorlatoknál az ellentétes (antagonista) izomcsoportok egyszerre működnek, és csak lassan engednek utána a másiknak. Tulajdonképpen az egyik izomcsoport edzi a másikat. A hajlító izom birkózik a saját feszítőjével. Ez az izomrendszeret aránylag gyorsan fejlesztő módszer, és benne felismerhetjük a hatvanas években felvirágozott izometriás edzés őst.

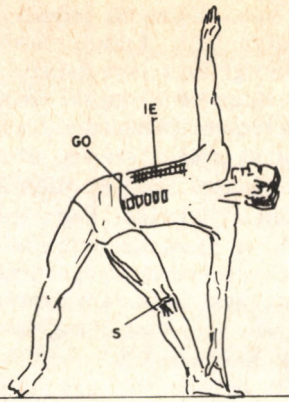
Az állóképességet fokozottabban igénybe vevő órák végén a jóga *relaxációs autogén-tréning* gyakorlatait végeztettük (hullapóz stb.) Kezdetben ezek a csendes gyakorlatok a diákság körében természetesnek vehető komolytalankodásba fulladtak. A többszöri gyakorlás után azonban mindannyian megérezték a pozitív hatását, és már ők kérték az ismétlésüket. Szinte bevett szokássá vált a nagyobb dolgozatírások előtt a testnevelés óra végén a lazító, majd az azt követő fordított testhelyzetű gyakorlatok végzése. Érezték a diákok, hogy ezek frissítőleg hatnak az agytevékenységre. Ezekkel a lazító gyakorlatokkal a pulzusszám és a vegetatív tónus csökkenése, és a pszichikai feszültség feloldása érhető el. Hiszen a koncentráltan végzett gyakorlatok alatt rövid időre eltűnik az egész világ, és egyaránt pihen a fizikum és a pszichikum.

Mivel a középiskolások érdeklődése egyre nőtt a jóga iránt, a tanmenetben a szabadon választható anyagban most már rendszeresen szerepelt. A második osztályokban 10 órát, a negyedik osztályokban mind a 14 órás keretet erre használtuk fel. Egyszerű gyakorlatokból az egész testet átmozgató gyakorlatsort állítottunk össze, amely lehetővé tette az otthoni rendszeres gyakorlást is.

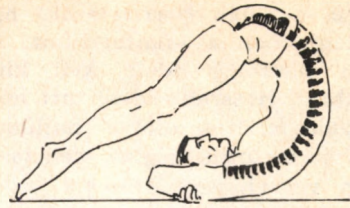
A hatha jóga testnevelési rendszere a gyógytestnevelés ősi formái közé tartozik. A második csoportba tartozó (könnyített testnevelés) tanulóknak egyéneként adtunk az órák alatt feladatokat. Ezek többnyire a testtartást javító, a gerincdeformitásokat ellensúlyozó ásanák, valamint a mellkas izmait fejlesztő légzőgyakorlatok voltak. „Az iskolai testnevelés anyagában kellő hangsúlyt kell, hogy kapjanak a légzésjavító és a testtartást javító jóga gyakorlatok. Ezeket a gyógytorna elemeket be kell építeni az általános testnevelés anyagába.” (Dr. Keller János: Megelőzés, gyógytestnevelés, gyógytorna 1987. Szeged.)

Miután a diákság körében egyre népszerűbb lett a jóga, először 1984 őszén heti egy alkalommal jógatanfolyam indult. Ez már önköltséges volt. A bevétel felét a szertárfejlesztésre fordítottuk, a másik részét a tanfolyamvezető kapta. Ez a háromhónapos kurzus azóta is minden ősszel ismétlődik. A létszám átlagban negyven fő, ami az iskola létszámához képest meglehetősen magas. Itt a hatha-jóga testgyakorlatai mellett — az indiai minta alapján — a tanulók megismerkedtek azokkal a biotechnikákkal is, melyek a tanulást, az akaratot, a koncentráció-képességet fejlesztik, és a nyugtató relaxációs technikákat is megismertették. A tanfolyamot 1986-tól a „Józsefvárosi Sport Club” jógaoktatói vezetik. (Budapest, VIII., Baross u. 121.)

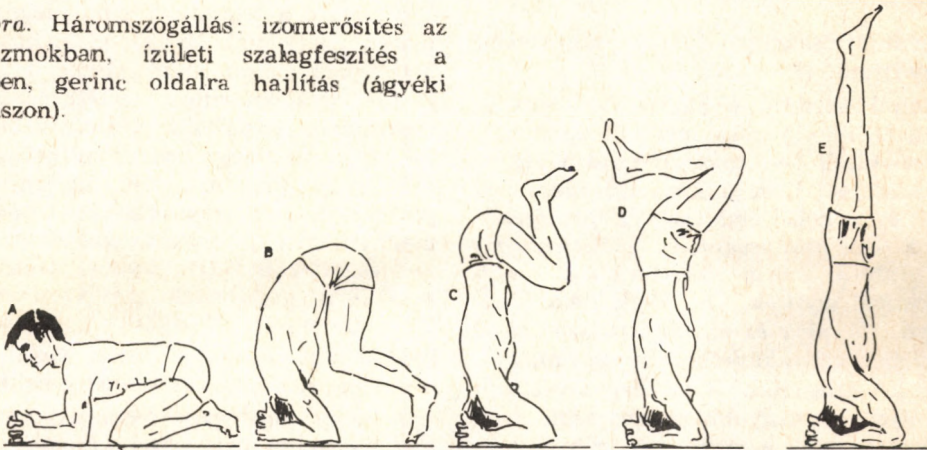
Nem szándékozom leírni ezeket a jóga gyakorlatokat, hiszen már számosan feldolgozták. Könyvesboltjainkban kaphatók a kiváló és tudományos igényeket is kielégítő jóga szakkönyvek. A fentebb említett néhány klasszikus gyakorlat is megtalálható bennük. Most csak néhány gyakorlati tanácsot adnánk a kivitelezésükhöz, valamint a hatásukat mutatnám be.



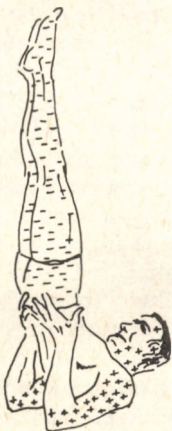
1. ábra. Háromszögállás: izomerősítés az oldalizmokban, ízületi szalagfeszítés a térdben, gerinc oldalra hajlítás (ágyéki szakaszon).



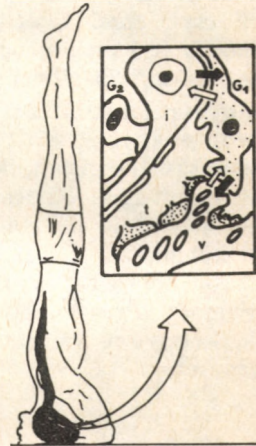
2. ábra. Eketartás- gerinc ágyéki, háti és nyaki szakaszának hajlítása, izomerősítő a hasizmokban, izomnyújtás az alsó végtagok hajlítóiban, vérkeringést változtató hatás (pihentet. frissít).



3. ábra. Jóga fejenállás fázisai, nehézségi erő a fejet éri. Gyors hatású a fáradtság legyőzésében.



4. ábra. Gyertyaállás (tarkónállás) alsó testfelen a vénás nyomás csökken. A nyakon és fejen nő, — gerinc nyaki szak.-át hajl. pajzsmirigyre hat.



5. ábra. Az agyi keringés változásait mutatja. A gliasejteken ( $G_1$ — $G_2$ ) keresztül hat az idegsejtekre (i), t = kapillárisokat körülzáró gliatalpak, v = kapillárisban lévő vörösvértetek, nyilak = anyagkicserélődés fő útjait jelzik a idegsejt és az ér között a gliasejten keresztül.

A jóga ászának (testtartások) hasonlitanak legjobban a talajtornához. Azokat azonban hosszabb ideig kell kitartani (1—2. ábra). Hosszabb ideig tart az izom-izület-szalagfeszítés, illetve hajlítás. Lényegükhöz tartozik még az igen lassan és finoman végrehajtott átmenet az egyik testtartásból a másikba. Ezeket a jóga-szakemberek szerint úgy kell végrehajtani, mint amikor a virág nyitja ki a kelyhét.

#### *A fordított testhelyzetű gyakorlatok*

időtartamát csak igen fokozatosan szabad megnyújtani. (3—4. ábra)

Például kezdjük a jógafejállás gyakoroltatását 10—15 másodperccel, és hetenként növeljük 5—5 másodperccel a végrehajtás idejét. Ezek a központi idegrendszerre és a belső elválasztású mirigyekre hatnak. Az álmoságot és a fáradtságot megszüntetik, a gondolatársítást nagymértékben javítják. Dr. Vigh Béla ideggyógyász *A jóga és az idegrendszer* című könyvében ezt a következőképpen magyarázza: „A gliasejtek — az idegszövet táplálósejtjei — nagyobb mennyiségű friss anyagot kapnak a vértől. A cukrot így nagyobb mennyiségben tudják belőle kivonni. Ezek csak ezzel táplálkoznak. És ahogy a gliasejt érzi magát, úgy érzi magát az idegsejt is.” (5. ábra)

A lazító gyakorlatoknál az arc izmait a legnehezebb ellazítani. Ezt a mimikai izmok mozgásával segíthetjük elő. Apró grimaszokat kell vágni. Koncentrált gyakorlása 4—5 percet is igénybe vehet, és csak ezután következik a tulajdonképpeni pihenés. Ekkor élvezzük és figyeljük a könnyed nyugodt légzésünket, a test elnehezedését, könnyűvé válását és végül a test meledését.

#### *A légzésgyakorlatokra*

különösen figyelniük kell. A levegő erőszakolt visszatartása számos idegrendszeri zavart is okozhat. Néhány most használatban lévő könyvben helytelenül vannak az időtartamok feltüntetve a légzés különböző fázisainak kitartásához. Pedig

a légzést — a légszomj jelentkezése után — folytatni kell. Fontos szabály még, hogy mindig üres gyomorral végezzük, mindig kilégzéssel kezdjük, és mindig orron át történjen. (Amennyiben külön nem jelöli a gyakorlat a szájon át való légzést.) Ne erővel szívjuk tüdönkbe a levegőt, hanem hagyjuk, hogy magától beáramoljék. A hasat ne nyomjuk ki belégzéskor. Ez a tévedés a jógaírodalomban a légzés fiziológiájának félreismerésén alapszik. A laboratóriumi vizsgálatok igazolták, hogy a feszesebben tartott has esetében több levegő jut be a tüdőbe.

A légzés a legtökéletesebb idegnyugtatószer, pedig csak levegő kell hozzá. A légzésgyakorlatok alatt mindig a légzésre kell összpontosítani. „A légzésre koncentráls a pszichikai ellazulást biztosítja, alatta az idegrendszer megpihen és erőt gyűjt. Erre meg kell tanítani az ifjúságot. A légzésgyakorlatokkal bármikor megnyugtathatja magát, amikor túlfeszített és kifáradt.” (Dr. Mónus András: *Iskoláskorú gyermekek gyógytestnevelése*. TK, Budapest, Kézikönyv.) A beléző gyakorlatok a szimpatikus, a kilézők pedig a paraszimpatikus tónust emelik.

A nagy jógalégzés technikájához csak egy kiegészítő gyakorlati tanácsot adnék. A kezdőknek ajánlatos a légzés első felét természetes ritmusban végezni, a második felét azonban már igyekezni kell egyre lassabban végrehajtani.

Végezetül egy kevésbé ismert, de nagyon érdekes jógaelméletet mutatnék be, mely a (váltakozó orrlyukú) alternatív légzéstechnikák fontosságát emeli ki. Van két szemünk és két fülünk a térbeli látásra és hallásra, de minek a két orrlyuk? Hiszen szervezetünkben semmi sem felesleges. Magyarázatuk a következő: A jobb orrlyukas légzés a szimpatikus (aktív) tónusunkat fokozza, a bal pedig a paraszimpatikust (passzív). Tökéletesen — az erektilis szövetek változó duzzadtsága miatt — mindig csak az egyik működik. és egyéni ritmusunkban általában két óránként változik. Okozója a holdfázisok váltakozása. Amikor a jobb a nyitottabb aktív ritmusban vagyunk, és könnyebb a mozgások végrehajtása és a tanulás is. Amikor a bal nyitottabb passzív tónusban (nyugalmi) vagyunk. Ilyenkor köny-

nyei elalszunk, pihenésre van szükségünk. (Például, ha ilyen periódusban alszunk el 7—8 órai alvás után aktív állapotban ébredünk. Ha azonban tovább alszunk, megint passzív ritmusba kerülünk, és jóval nehezebb a felkelés is.) Eddig az elmélet. Ez az oka annak, hogy az alternatív légzéstechnikát végzik a jógik. Ezzel a nyugalmi tónusukat áthangolhatják aktívvá vagy éppen fordítva.

## AJÁNLOTT IRODALOM

*Dely Károly: Jógagyakorlatok.* Sport Kiadó, Budapest, 1973.

*Dely Károly: Jóga.* Medicina Kiadó, Budapest, 1970.

*V. Levi: Az önismeret művészete.* Gondolat Kiadó, Budapest, 1985.

*Maheshwarananda: Jóga a mindennapi életben I—III.* Kiadta a Józsefvárosi Sport Club, Budapest, 1980.

*A. Milanov—I. Boriszova: Jóga (Hatha jóga).* Medicina Kiadó, Budapest, 1968.

*Dr. Vigh Béla: A jóga és az idegrendszer.* Gondolat Kiadó, Budapest, 1980.

*Dr. Vigh Béla: Jóga és tudomány.* Gondolat Kiadó, Budapest, 1972.

*Dr. Weninger Antal: Az idő partján. (Jóga és személyiség)* Tankönyvkiadó, Budapest, 1986.

Az ábrákat dr. Vigh Béla fentebb jelzett munkájából vettük át.

(Irodalomjegyzék folytatás a 45. oldalról.)

*Eiben O.—Hegedűs Gy.—Bánhegyi, M.—Kiss, K.—Monda, M.—Tasnádi, I.: A budapesti óvodások és iskolások testi fejlettsége (1968—1969).*

Fővárosi KÖJÁL, Budapest, 1971.

*Főnyedi, G.: A morfológiai és naptári életkor különbségének eloszlásvizsgálata 10—14 éves iskolai tanulóknál.* Egyetemi doktori értekezés, TF, Budapest, 1985.

*Gács, G.: Növekedés és serdülés.* Medicina, Budapest, 1984.

*Getahun, N.: Motorikus próbaeredmények életkorfüggő változása labdajátékos és nem versenyző általános iskolás fiúknál.* Egyetemi doktori értekezés, TF, Budapest, 1985.

*Greulich, W. W.—Pyle, S.: Radiographic Atlas of Skeletal Development of the Hand and Wrist.* 2nd Ed., Stanford University Press, Stanford, 1959.

*Nagy Sándor: Az általános iskolai részletes követelményrendszer. A testnevelés tanítása.* 1983. 2. 37—39.

*Nagy Sándor (szerk.): Részletes kísérleti cél- és követelményrendszer az általános iskolák 7. és 8. osztályai számára. Testnevelés.* Kezirat. OPI, Budapest, 1984. 108.

*Nagy Sándor: A testnevelési tantervek nyomomonkövető vizsgálata. Köznevelés.* 30. 1984. szept. 21. 21—22 p.

*Nagy Tamás: A tantárgyi célok nevelési feladatainak és követelmények komplex értelmezése a testnevelés tantervekben. Kandidátusi értekezés.* Kézirat. MTA, 1982. 243 p.

*Mészáros, J.—Szmodis, I.—Mohácsi, J.: A testnevelés és sportedzés alkatfejlődési alapjai.*

A Sport és Testnevelés Időszerű Kérdései, 20. Sport, Budapest, 1979. 15—38.

*Mészáros, J.—Mohácsi, J.: A biológiai fejlettség meghatározása és a felnőttkori természet előrejelzése a városi fiatalok fejlődésmentete alapján.*

Kandidátusi értekezés, MTA, Budapest, 1983.

*Mészáros, J.—Mohácsi, J.—Szabó, T.—Szmodis, I.: Assessment of Biological Development by Anthropometric Variables.*

In: Binkhorst, R. A.—Kemper, H. C. G.—Saris, W. H. M. (Eds.): Children and exercise XI. 1985. 341—345.

*Mészáros, J.: Sportantropometria.* Tankönyvkiadó, Budapest, 1987.

*Mohácsi, J.—Mészáros, J.—Molnár, I.: A kardiorespiratorikus terhelhetőség és a testszerkezet kapcsolata a prepubertásban és a pubertásban.*

In: Gál, L.—Kristóf, L.—Papp, J. (Szerk.): Az óvodai és az általános iskolai testnevelés és sport időszerű kérdései.

TSTT, Budapest, 1982. 352—357.

*Mohácsi, J.—Farkas, A.—Mészáros, J.: A naptári életkor és a motorikus próbaverse nyek összefüggése.*

A testnevelés tanítása, 1983. 2. 51—53.

*Szabó, T.: A Központi Sportiskola kiválasztási rendszere I. rész. A felvételi vizsga általános próbáinak tapasztalatai.*

Utánpótlás-nevelés, KSI, Budapest, 1977. 2. 3—54.

*Szmodis, I.—Mészáros, J.—Szabó, T.: Alkati és működési mutatók kapcsolata gyermek- serdülő- és ifjúkorban.*

Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle, 17. 1976. 4. 255—272.

*Weiner, J. E. S.—Lourie, J. A. (Eds): Human Biology. A Guide to Field Methods.* IBP Handbook, No. 9. Blackwell, Oxford, 1969.

*Winter, S. D.: Prepubertal and pubertal endocrinology.*

In: Falkner, F.—Tanner, J. M. (Eds.): Human Growth 2; Postnatal Growth.

Plenum Press, New York, London, 1978. 183—203.

# Eredete népi játék

## ÖKÖLLABDA

A sportággal kapcsolatos első feljegyzések még a római korból származnak. Plautus (i. e. 120—184) említést tesz egy ököllel ütött labdajátékról. Feltehető, hogy ebből fejlődött ki a középkorban elsősorban Itáliában üzött sportág. A sporttörténésznek a 16. században leírt szabályokból nem nehéz kikövetkeztetni, hogy a játékpálya kb.  $90 \times 20$  m lehetett és a hosszabb oldalon egy 15 m magas fal húzódott. Erre a falra kellett az ellenfélnek a labdát felütni. A labda súlya jelentős, közel 1 kg volt, ezért a két csapat játékosainak az ütőkarjukon még egy gypjúval bélelt fa alkarvédőt is viselniük kellett (Bracchia-*le*).

Münchenben a 19. század végén a történeti hagyományokhoz kapcsolódva kifejlesztettek egy római-középkori ököllabdához hasonló oda-vissza ütögető játékot, az ököllabdát (Faustball). Első szabályait 1896-ban írták le, melyeket 1920-ig később többször is átalakították, javították.

Manapság az ököllabda elsősorban Európában divat és Dél-Amerikában is ismerik. A többi földrészen és hazánkban sem ismerik az ököllabdát. Amerikában is ismerik. A többi földrészen és hazánkban sem ismerik az ököllabdát.

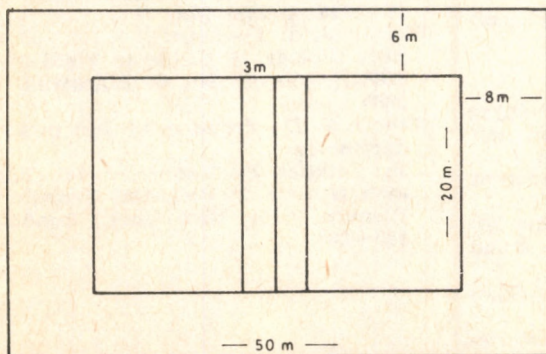
## A játék leírása

50 m hosszú és 20 m széles a pálya, melyet oldalt 6 m széles kifutónak, hátul pedig 8 m-es szabad területnek kell körülvennie. A zsinór, ez a 3—5 mm vastag kenderkötél, melyet az állványokon rögzített ellensúlyok feszítenek, elválasztja a két térfelet. Innen a szabályok értelmében 3—3 m-re vonalakat festenek, melyeken belül az adogatás ideje alatt egyik csapatnak sem szabad tartózkodnia. 1. ábra)

A játéktér tehát nagy, az öt játékosnak rengeteget kell mozognia, hogy ellenőrzése alatt tarthassa azt a hatalmas területet, melyet védenie kell.

A labda súlya 320—380 gr, 62—68 cm a kerülete. A kenderzsinórt tartó kötéloszlopnak 2 m-re kell a földből kiállnia és erősen rögzítve kell lennie.

A bíró sipjelére két ötös csapat áll fel egymással szemben. A játék célja, hogy az ellenséges csapat pályájára úgy továbbítsák a labdát, hogy a labda visszajuttatása az ellenfél csapatának lehetetlen legyen. A játék megkezdésekor a felállás szinte minden esetben azonos: két hátsó játékos (védőfeladattal), egy közép (aki az ellenféltől és a saját hátvédőitől érkező labdát fogadja és továbbítja) és két első játékos (ütfőfeladattal). A tiszta játékidő  $2 \times 15$  perc (ha valami miatt a játékot megszakítják az óra is áll, és csak újabb érintés esetén történik az óra továbbindítása). Országos bajnokságok, nemzetközi mérkőzések, világbajnokságok mérkőzés-ideje  $2 \times 20$  perc. Ha a mérkőzés döntetlenül végződik, a tényleges játékidő befe-



1. ábra



2. ábra

jezése után 2×5 perc hosszabbítás következik. A mérkőzés akkor is döntetlen, ha a mérkőzés teljes játékidővel kezdődik újra.

A mérkőzést egy játékvezető vezeti, két vonalbíró van a segítségére és egy jegyző a mérkőzés alakulását rögzíti papíron.

A játék a röplabdával és a lábtenisszel mutat rokonságot! A játéktér igen nagy és a labdát csak egy kézzel szabad ütni, ezért minden ütés után egyszer pattanhat a labda a földre. Minden térfélen három érintés lehetséges, és a hibázás után mindig a másik csapat adogat, ezek a röplabdához hasonlítanak. Az adogatást viszont bármelyik játékos elvégezheti.

Az ököllabda ragaszkodik a posztokhoz, minden szerepkörben jól meghatározott feladatok vannak. A hátvédnek, a középjátékosnak és az első játékosnak külön-külön szerepkörük van.

Az értékelés pontozással történik. Ha valamelyik csapat hibát követ el hibapontot kap, ugyanakkor a másik csapat jó pontot szerez. A győztes az az együttes, amelyik több pontot szerez. Hibának számít a kötél megérintése, a labda kiütése a pályáról, az átpattanó labda földről való kétszeri egymásutáni felütése, a labda érintése kézen kívüli testrészekkel, a labda nyitott ököllel való ütése. Hiba az is, ha a labdát három játékos érintése után sem tudják az ellen térfélre átütni.

Fontos szabály, hogy a labdát kizárólag egy kézzel szabad érinteni. Ez jelentősen megnehezíti a továbbítás lehetőségét. A játék technikai elemei ennek a szabálynak megfelelően módosultak.

Az adogatás és fogadás a legfontosabb technikai elemek, de a labdaátadás és a támadó jellegű ütések is külön fontosak.

Az adogatásnál a labdát úgy kell az ellenfél térfelére továbbítani, hogy az a kötetel ne érintse. Technikailag kétféleképpen lehet végrehajtani: vagy kézből, vagy a magasra feldobott labdát kell továbbítani az ellenfél térfelére.

A labda fogadásánál arra kell ügyelni, hogy a labda a védő térfelén ne pattan hasson kétszer egymás után a földre, mert az hiba. A labdát a röplabda érintéséhez hasonló módon tanácsos továbbítani. Ebben a változatban a kinyújtott alsó kar belső része a fogadott terület.

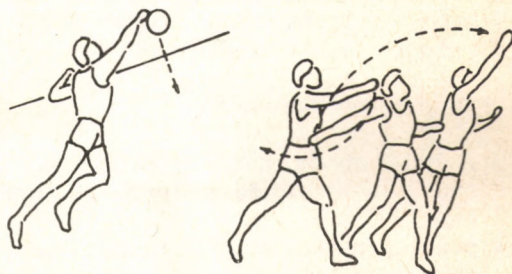
Az ütéseknek több formája ismeretes.

1. Alapütés — a nyújtott karnak szélesebb oldalával történik. Az ütés után sokáig kell a labdát kísérni. (2. ábra)

2. Légi ütés — ilyenkor az átívelt labdát a levegőből fogadjuk. Tulajdonképpen az alapütéshez hasonlít, de a levegőből történik a labda továbbítása.

3. Lecsapás — technikai kivitelezése teljesen egyezik a röplabda leütéséhez, csak nyilvánvalóan a labda megjártása ököllel történik. Magasra feladott hálóközelben alkalmazott ütésforma. Talán a leghatásosabb pontszerző. (3. ábra)

4. Körkörös átütés — támadó jellegű ütésforma. A játékosok nem hálóközelből, hanem nagyobb távolságról alkalmazzák. Az ütést egy kör alakú nyitó, nyúló mozdulat előzi meg. Az ököl a labdával a fej felett találkozik. (4. ábra)



3. ábra

4. ábra

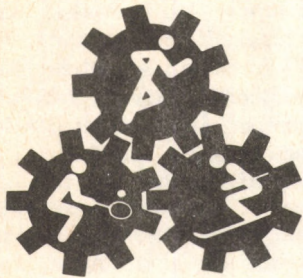
Egy-egy csapat stratégiája játékosainak tudásától, tulajdonságaitól függ. A jól emelkedő magas játékosokkal bíró csapatok nyilván a támadó jellegű játékot erőltetik a kötél közvetlen közeléből. Ezek a fajta támadásszövevények többnyire rövidek és a gyors befejezésre törekednek. Egy védekezésre berendezkedett csapatnak a taktikája természetesen az imént leírt játékkal pontosan ellentétes. A hosszú, nyugodt labdák, a hosszú labdamentek, a biztonság a fő stratégiájuk.

Az ököllabda tartja — a résztvevők számát és az érdeklődést tekintve — az évtizedek óta kiharcolt helyét a világ sportjátékai között. Elsősorban az NSZK-ban népszerű, hiszen itt vannak erős hagyományai. A sportág nagy vívmánya, hogy 1968 óta rendszeresen ököllabda világbajnokságot is rendeznek.

SOMORJAI LÁSZLÓ

# Szakterületünk tudományos életéből

## NEMZETKÖZI KONFERENCIA AZ ERGONÓMIÁRÓL, A SPORTRÓL ÉS A SZABADIDŐRŐL LIVERPOOLBAN



1987. november 26—27. között Burton Mannorban megrendezett nemzetközi konferencián az OPI-t dr. Iglói László, a TF-et dr. Barton József képviselte.

### A konferencia tematikája

1. A hatékonyság, gazdaságosság a sportban és a szabadidő kulturált eltöltésében.
2. Stress a tevékenységek rendszerében (a sport mint stress)
3. A védőruhák és sporteszközök vizsgálata az eredményesség szempontjából.
4. Sportmozgások biomechanikai elemzésének módszerei.
5. A sportjátékok és mozgások számítógépes elemzése.
6. Balesetek kiváltó tényezői a munkában és a sportban. Sérülések és azok ellátása (sebek, törések, egyebek).

### A tapasztalatok összegzése

A konferencia a sport, az oktatás, a szabadidős tevékenység és az ipari ergonómia képviselőinek találkozására adott kiváló alkalmat.

A változatosan összeállított programban különböző tudományterületeket képviselő előadások, poszterek és videofilmek szerepeltek.

Az első napon az új teljesítmény-diagnosztikai műszerek, mérési és adatfeldolgozási módszerek, és az ezeket segítő

szoftverek bemutatása és megvitatása szerepelt a programban.

A második napon a tágabb értelemben vett egészségről, testi-fizikai jólétről, a stresszről, valamint a testneveléssel és a sporttal kapcsolatos élettani, pedagógiai, pszichológiai kísérleti munkákról szóló beszámolók hangzottak el.

Az előadások többsége — a szervezők elgondolásának megfelelően — hangsúlyozottan kereste témafelvetésében a sporttevékenységekkel kapcsolatos ergonómiai összefüggéseket, illetve a gazdasági szféra és az oktatási rendszer közeledésének lehetséges módozatait. A két vitaindító előadás közül az egyiket a belga J. P. Clarys, míg a másikat a kanadai R. J. Shephard tartotta.

J. P. Clarys a brüsszeli és az amszterdami egyetemek kutatóiból álló csoportjának eredményeiről számolt be, amely előadás a sportban alkalmazott elektromiográf (EMG) vizsgálatok tapasztalatainak összegzésére terjedt ki. Részletesen ismertette a módszerek fejlődését, az adatfelvételt a számítógépes feldolgozás lehetséges problémáit és a továbblépés lehetőségeit a biomérnöki, a sport és az ipari biomechanikában, illetve az ergonómiában.

### Kutatási területeik, témáik:

1. Az izomműködés EMG vizsgálata úszóknál, szárazföldi és normál közegben.
2. A sporteszközök és hatásuk az izomaktivitásra (a különböző tulajdonságú síléc izomaktivitás-vizsgálata).
3. Az úszómozgás propulzív szakaszának vizsgálata az izomműködés intenzitásának szemszögéből.

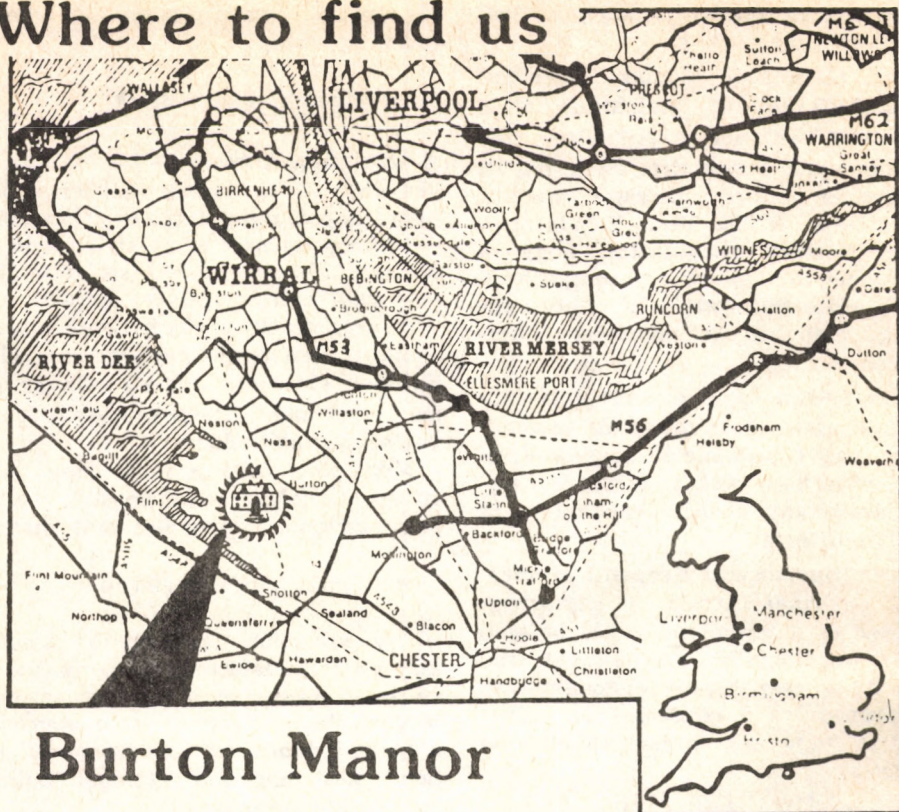
### Tételeik:

— Mechanikus ellenállás ellen hatva — az úzás propulzív szakaszában dolgozó izmoknál — jelentős mozgásmintázat változások figyelhetők meg.

— Alkalmazkodó (izokinetikuss) ellenállást használva — a nagyobb erőkifejtés ellenére — alacsonyabb EMG aktivitás figyelhető meg a „szárazedés” erőkifejtésénél, a vízben tapasztaltakkal szemben.

— A síléc vizsgálati eredményeire építve, a „lágyabb” lécek használatára tettek javaslatot.

# Where to find us



## Burton Manor

R. J. Shephardt torontói egyetem testnevelési és egészségnevelési fakultásáról a sport, a szabadidős-tevékenységek és a jólét ergonomiai perspektíváiról tartott előadást.

### Tételei:

— Az automatizált (post-industrializált) társadalmak munkahelyi mozgásigénye nem felel meg az átlagos emberi mozgás-szükségleteknek. Ennek ellenére van olyan feladat, mint például a tartós „lépcsőzés”, vagy nehéz tárgy emelése, mely kimerítő fizikai igénybevétellel jár, különösen az idősebb női dolgozók körében. Ennek ellenére meg lehet állapítani, hogy az átlagos fizikai terhelés — a munkahelyek vonatkozásában — az egészséges optimum alatt van. Ezért a „felszabadító” szabadidős tevékenység a fizikai jólét számára rendkívül fontossá vált! Kimerítő pszichikai igénybevétel különösen a menedzserek és a gépekkel körülvevett, de fizikailag inaktív számítógépes dolgozók között figyelhető meg.

— Vitatja, hogy a munkahelyi fittségi és a rekreációs programok hasznosan járulnak hozzá az emberek fizikai jólétéhez. Allítja, hogy nagy szükség van szabatosan megtervezett standardizált mozgásprogramra, de ezek szervezése a jövőben nehézségekbe fog ütközni az elterjedt rész-munkaidős foglalkoztatás gyakorlata, valamint a növekvő számú munkanélküliek miatt. A sport és az azzal kapcsolatos szabadidős tevékenységi formák mindezek ellenére fontos szerepet kapnak a társadalmi gyakorlatban, mivel mint szolgáltatási formák munkaerőt kötnék le, s értelmes tevékenységi lehetőséget biztosítanak a hagyományos módon nem foglalkoztattak számára.

L. Hardy (Bangor, Észak-Wales) „Önszabályozó edzés a sportban és a munkában” címmel, mentális edzéscsomagok (MTP = Mental Training Packages) elterjesztésének szükségességére tett javaslatot.

M. Hughes és munkatársai (Liverpool. Műszaki Egyetem) a sportmozgások computerizált mozgáselemzési eljárásait ismer-

tették (american football), amelyet BBC számítógépre dolgoztak ki.

A. Lees (Liverpool Műszaki Egyetem) „Sporteszközök (cipők) kialakítása és a biomechanika” címmel az erőplatos mérési eredményeit ismertette. Nem foglalt állást egyetlen „super sportcipő” mellett sem (ADIDAS, NIKE stb.). Előadásában azt a felismerését hangoztatta, hogy a sportoló képes alkalmazkodni mozgásminőségének változtatásával a különböző tulajdonságú cipőkhöz (rövid intervallumra is érvényes).

A konferencián több előadás foglalkozott ergonómiai, biomechanikai, pszichológiai és (vagy) pedagógiai megközelítésben a *sportsérülésekkel*, a sérülést megelőző eljárásokkal, védőeszközökkel és az elsősegélynyújtással.

S. Burns (Sportorvosi Központi Minneapolis) az amerikai futball, a jégkorong-mérkőzésen és a teremlabdarúgás baleseti helyzeteit (az öngyilkos ütközéseket stb.) mutatta be a csapatorvos aggodalmával, erősen propagálva a védőeszközök helyes használatát (egy cég teljes kollekcióját szemléltette).

Iglói L.—Iglóiné Baksa Gy. (OPI) a „Sportsérülések és ellátásuk”, Iglói L.—Odor P. (OPI, MOTESZ és a BDTF Szomáthely) a „Férfi versenytorna bíráskodásának számítógépes ellenőrző rendszere”, Iglói L.—Odor P.—Baksa L. (OPI, BDTF, MM) a „Sporttehetségek kiválasztása számítógépes rendszer alkalmazásával”, valamint Barton J.—Barton G.—Iglói L. (TF, POTE, OPI) „Sportági technikák számítógépes optimalizálása” címekekkel tartott előadást.

Cranlea és Company birminghami cég „COMMAND” Micro Sport Lab Computer 1100 jelzésű készüléke, felületi elektródák segítségével — az EKG jelek alapján — monitorozza a szív igénybevételét sportmozgások közben (futás, egyéb).

A konferencia érdekességei közé tartozott a TTNS (The Times Network System) demonstrációja, amely rendkívül széleskörű információval szolgál — élő rendszer Londonban — az iskolák oktatási anyagától kezdve az egyetemi oktatásba építhető részéig az előfizetők, s hardver beszerzését vállalók részére (tanár- és edzőkép-

zés, sportági szabályismeretek, adminisztráció, egyebek).

### Megjegyzések, észrevételek

A számítástechnika — a lehetőségek függvényében — szolgáltatásszerűen épül be a hétköznapi munkavégzési folyamatába.

A hangsúly nem az elektronizáció fetisizálására, hanem azok szolgáltatásainak sokoldalú igénybevételére került.

A programoktól egyértelműen elvárják a magas színvonalú grafikai ábrázolást, a tárolást, illetve az adatállományok rugalmas bővíthetőségét és kezelhetőségét (követéses vizsgálatok).

Meglepően nagy a mikrogépek népszerűsége, amelyet véleményünk szerint a feladatorientált szemlélet alakíthatott ki.

### Tanulságok, következtetések

— A világban érzékelhető tendenciák alapján megállapítható az a törekvés, miszerint a testnevelés órák és az edzések tervezésében, vezetésében, a *sportélettani alapelvek* dominanciája érvényesül, amelyben egyre nagyobb szerepet kapnak az ergonómiai szempontok is.

— A fiatalok (gyermekek, serdülők) fizikai állapotát, fittségét meghatározó funkciók a hagyományos alapokra épülő pedagógiai alapelveket új megvilágításba helyezik.

— A fizikai aktivitás iránti igény jelentős differenciáltságot mutat, amely okok feltárása, a sikeres egészségnevelési és felvilágosító munka záloga.

— Az iskolai testnevelés és a fiatalok versenysportja sem nélkülözheti a 6—18 éves korúak *antropológiai adatainak* és *motorikus képességeinek* ismeretét. Mivel ezek földrajzi, etnikai és társadalmi-gazdasági tényezőktől függőek, ezért a tények összefüggések feltárása érdekében ki kell dolgozni referenciákat, nemzeti standardokat, amelyek létrehozása, értelmezése és adaptálása — naprakész (Up to date) — adatok nélkül szinte lehetetlen.

DR. BARTON JÓZSEF és  
DR. IGLÓI LÁSZLÓ

## A NORVÉG ISKOLAI TESTNEVELÉSRŐL

E rövid beszámoló célja csupán az, hogy a norvég ifjúság testnevelését ismertessem és összevegyem a magyarországi helyzettel, fejlesztési feladatokkal.

Norvégiában az iskolai testnevelés túlhaladta százéves jubileumát és jelenlegi testkultúrájuk, elsősorban szabadidősportjuk bizonyítéka testnevelési és természetesen egész oktatási rendszerük kiválóságának.

Kiemelkedő élmény volt számomra, hogy végignézhettem május 17-én, Norvégia nemzeti ünnepén Oslóban az iskolák felvonulását. A tengerparttól a királyi palotáig a különböző iskolai egyenruhákba öltözött tanulók és pedagógusok színpompás, vidám menete is mutatta, hogy milyen nagy gondot és sok pénzt, erőt fordítanak az oktatásra.

Norvégia gazdasági élete az 1970-es évek elején az olaj nagymértékű kiaknázásával megváltozott és a legfejlettebb országok közé emelkedett. Ezt intenzív oktatási reform követte. A parlament különböző törvényei előírják az iskolák feladatait. 1986 augusztusában például a parlament megvitatta a környezetvédelemmel kapcsolatos törvénytervezetet, amely részletezte az oktatás feladatát is. Külön kiemelte, hogy mit kell tennie a testnevelésnek és a testnevelőtanár-képzésnek a természetjárás területén. A tervezetet elfogadták és törvényerőre emelkedett.

*Testnevelésük*, mint tantárgy sokkal tágabb ismeretkört takar, mint nálunk. Ezt elsősorban a tanárképzés megismerésekor tanulmányozhattam.

A norvég nép természetszerető, világot felkutató, megismerő nemzet. Gondoljunk a vikingekre, Amundsenre, Nansenre, Heyerdahltra. Ezeket a hagyományokat ápolják, és a testnevelésük segítségével is igyekeznek felkészíteni a fiatalokat a természet megismerésére, viszontagságainak legyőzésére. Az állami iskolákban tanulóknak a 7. tanévben 13 éves korban el kell menniük egy hétre táboriskolába (Campschool).

A táboriskoláknak az a célja, hogy a tanulók megszeressék a sportot, megismerjék a biológiai, állattani, növénytanai ismereteket, és a környezetvédelem feladatait a gyakorlatban tanulják meg. Jelmondatuk „Fedezd fel magad a természetet, ismerd meg önmagadat.”

Norvégiában 56 állami támogatású táboriskola van, ahol például az vitorlázás, a síelés, a vadászat, a halászat, a táborépítés megismerése kötelező tananyag. A költségek egy részét a tanulók fizetik, amely nem jelent különösebb megterhelést a szülőknek. Egy tanuló többször is részt vehet ilyen táborban.

A táborokban kiscsoportos foglalkozási formákat alkalmaznak, egy tanár 8–10 tanulóval foglalkozik, akikkel együtt lakik, él. Pedagógiai alapelvük, hogy a tanár csak egy tagja a csoportnak, aki a háttérből irányít, és nem a vezető.

Érdekes volt számomra, hogy például a Odda-i Tanárképző Főiskolán néprajzot és annak történetét is oktatják. Az a céljuk, hogy a testnevelő tanárok a táborozások alatt megismertethessék a tanulókkal a régóta használt mezőgazdasági és ipari eszközöket, egyfelől miért voltak célszerűek és hasznosak, másfelől pedig miért nem korszerűek ma.

Norvégiában 1987-ben új általános iskolai tantervet vezettek be. Célja a tudás minőségének javítása, a tanulók aktivitásának, önállóságának fokozása, jó közérzetük, egészséges életmódjuk kialakítása. A tanítási programokat, amely természetesen a testnevelésre is vonatkozik, általában helyileg dolgozzák ki, de központi programok is vannak.

A tananyag három része: kötelező, kötelezően választható és ajánlott anyag. Az új tanterv kidolgozói különösen fontosnak tartják, hogy jó emberi kapcsolatok legyenek a tanárok és a diákok, a tanárok és a szülők, valamint a pedagógusok között.

*Iskolai testnevelésük* alap- és középfokon, sőt a testnevelőtanár-képzésben is *koedukált*. Egy labdarúgó órát láttam Trysilben, ahol fiúk, lányok közösen végezték a gyakorlatokat. Meglepő volt a lányok labdakezelési készsége, játékyűgyessége és kitűnő kondicionális állapota.

Általános benyomásom volt, hogy mind középiskolásaik, mind testnevelő tanár hallgatóik jó fizikai képességűek, ami valószínűleg egészséges, mozgásgazdag életmódjuk alapján alakult ki. A vidéki, de még a fővárosi gyermekek és felnőttek is nagyrészt biciklivel vagy sível közlekednek. A szabad levegőn eltöltött szabadidősportok hatása meglátszik ifjúságuk kondicionális állapotán.

A pedagógusok közérzete, erkölcsi és anyagi megbecsültsége jó Norvégiában. A testnevelő tanárok és a főfoglalkozású edzők ugyanannyit keresnek. Edzőiknek kis része csak mellékfoglalkozású, a tanárok edzői törekvéseiket inkább az iskolákban élik ki, amelyet az iskola díjaz és erkölcsileg is elismer.

Trysilbe (5—6000 lakosú település) egy speciális *sísport-szakiskolát* is megismerhettem. Amikor megmutatták, büszkék voltak arra, hogy a legszebb házakat a pedagógusok építették. A sportiskola technikai végzettséget ad, a tanulók egy-egy szakma elsajátítására is lehetőséget kapnak. 15—16 éves kor után sífutásra, alpesi síre, síugrásra és táborozásra szakosítják a tanulókat. Kiegészítő sportágak a különböző labdajátékok, tájékozódási futás, természetjárás. A labdarúgás nagyon népszerű Norvégiában nemcsak a fiúk, hanem a lányok között is.

A skandináv államok, így különösen Norvégia büszke lehet a *mentálisan sérült, fejletlen és mozgásban korlátozott gyermekek nevelésére, testnevelésére, sportjára*. Lenyűgöző oktatásmódszertani bemutatót láttam mentálisan sérült tanulók testnevelési foglalkozásáról és úszásktatásáról.

E gyermekeknél *oktatási alapelv* a tanár—gyermek testközelség, az uszoda vízében a tanár a gyermek mellett van és egy tanár egyszerre egy tanulóval foglalkozik. A mentálisan sérülteket megtanítják síelni is, és a mozgássérülteknek egyénileg adaptálható sí, biciklit gyártanak. Impresszív benyomásokat szereztem, főleg a zenei anyag és a mozgásanyag összehangoltsága alapján, és azokkal a gyakorlatokkal, amelyeket szóban közlés nélkül a tanár mozgására (együttmozgására) végeztek a gyermekek.

A tanulók részére szervezett téli és nyári táborokon a testnevelőtanár-szakos hallgatóknak külön gyakorlati foglalkozásokon kell részt venni, és a táborok végén már különböző versenyeket, vetélkedéseket is rendeznek a gyerekeknek. Videón bemutatták egy téli 3 hetes sítábor befejező sífutó versenyét, amelyet mozgássérülteknek rendeztek. Lenyűgöző volt nézni azokat az örömmel teli gyermekarcokat és büszke testnevelés szakos hallgatókat, akik odaadással, élvezettel vettek részt a „versenyen”, mint résztvevők vagy mint felkészítő „edzők”.

Meglepett, hogy a videofelvételt is hallgatók készítették. A gyakorlati foglalkozás tananyagához ez is hozzátartozik. Egy-egy tantárgyat sokkal komplexebben kezelnek, jobban az életszerű helyzetekre felkészítve tanítanak, mint nálunk. Erre környezet, természeti adottságaik is készítik őket, és nem utolsósorban azok a társadalmi elvárások és életmód, amely markánsabb kihívásokat fogalmaz meg az oktatás és ezen belül a testnevelőtanár-képzés felé, mint jelenleg hazánkban.

Norvégia szabadidősportja jóval nagyobb hagyománnyal és kultúrával rendelkezik, mint Magyarország. Erre csupán egy példa. Otlétemkor 1987. május 10-én Oslóban rendezték a „Holmenkollstafetten” nevű versenyt, amelyen 15 fős csapatok váltófutásával, több mint 22 000 ember vett részt (14 éven aluliak nem indulhattak). A verseny szervezése, rendezése, propagandája mintája lehetne a magyarországi futóversenyeknek és a szabadidős sportmozgalomban is.

#### KERESZTESI KATALIN



# Ötletek, újdonságok

## NE ENGEDJÉTEK KIDOBNI!

### (A takarékoság jegyében)

Az iskolabútorok, felszerelések, a tankönyvek és a taneszközök, a műszerek és a sportszerek tekintetében eléggé pazarlóak vagyunk. Ha jobban odafigyelnénk a meglévő vagyoni takarékosabb kezelésére, akkor az ebből megtakarított pénzeszközöket fel lehetne használni a munkafeltételek javításához.

A takarékosabb és felelősségteljesebb kezelést segítené, ha központilag is érdekelté tennék az iskolákban és a tanintézetekben dolgozó testnevelőket, szaktanárokat.

Gyakorlati kísérletezéseim során arra az eredményre jutottam, hogy az elfekvő kiselejtezett bútorokat nem kell kidobni és megsemmisíteni, mert készíthetők ezekből hasznos és nélkülözhetetlen sportszerek, eszközök, melyek segíthetik a hatékonyabb testnevelői munkát. Hiányában vagyunk olyan szereknek, eszközöknek, melyek az eredményesebb tanulást „kényserítik”.



Az egyik ilyen sporteszköz lehet a szék-lábakból készített *csőakadály*.

**Készítése:** A négy lábú csőszék támla és az üléstartó csőrészeit lefeszítjük (egymásfelé nyomva kézzel is letörhető). Ez után kicsit megcsiszoljuk, majd a kívánt színre festjük. Középre „vezetőnek” 10–15 cm széles, világos csíkot lehet festeni, ragasztani.

Sokoldalúan használható teremben és szabadtéren egyaránt. Képességfejlesztésnél éppúgy mint az atlétikus és játékos, valamint versenyfeladatoknál. Az akadálypályáknál az ügyességi és kényszerítő rávezetőknél nélkülözhetetlen. Lehet térelválasztó, labdatartó, célkeret, és kiskapu.

Könnyű, könnyen kezelhető és mozgatható, egymásba rakható, kis helyen is elfér, tartós, formatartó. Egy csoport 12–15 darabot jól tud használni.



*Térelválasztó és jelölő kiselejtezett mászórúdból.*

**Készítése:** Meg kell kissé csiszolni, és szintelen lakkal lehet bevonni, a két végénél és a közepén egy-egy 30 cm széles vezetőt kell festeni világos színnel (fehér, krém, sárga).

A területek hosszabb elválasztásához mind a labdajáték mind az atlétikus feladatoknál használható, szabadtéren és teremben egyaránt. Képzettebb csoportoknál csőakadályra téve képességfejlesztésnél többszörös átugrásoknál csapatjátékok jelöléséhez jól használható. Lehet a láb-és kézteniszhez, egyensúlyozó feladatok jelöléséhez (folyosók, irányok) iskolai játékokhoz használni, s így elkerülni a félreértéseket (seregfogyasztók, karám- és területjátékok). Játékos váltókhöz, célkeretként, lábügyesítők feladataihoz.

### *Állandó peremek*

készítéséhez a kiselejtezett bordásfal oldalfalait lehet használni.

**Készítése:** Sztütés közben a bordákat ki kell szedni, a megmaradt oldalfalakat a csavaroktól és alátétektől meg kell szabadítani. Állanló peremfalként használható a játszó és ugró gödröknél, a (felső pere-



mei már legömbölyítettek) célkeret feladatokhoz különböző méretűre szabva, talajszintig beépítve állandó gyakorló helyek lehetnek. Használhatók a súlylökő pálya dobósávlyának jelöléseként is.



A leirtakat már gyakorlatban eredményesen használjuk és jó kiegészítője a költségés és hiányszereknek. Megérte a kis munka és időráfordítás.

Sok sikert és bátor keresgélést!

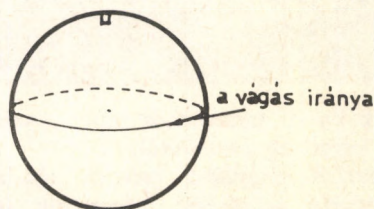
BALÁZS OLIVÉR



## JELZÓSAPKÁK SELEJTÉS GUMILABDÁKBÓL

A mindig jobbra törekvő gyakorlat szemlélete nemcsak a metodikai, technikai újításokra, a tárgyi feltételek bővítésére és jobb kihasználására törekszik, hanem képes mindig megújítani önmagát is. Nem véletlen, hogy ebben a budapesti IX., Telepi u. Általános Iskola testnevelő tanárai élenjárnak Harmath József testnevelő tanár és munkaközösségének már több mint tíz újítását közöltük. Ezért sem véletlenül kerestem fel a „kincselelő” helyet. Ilyenkor régi szokásom szerint végignézek a „tanáriban”, teremben, szertárban és ha valami „gyanúsat” észlelek vállatásra fogom a szerény embereket.

Így pillantottam meg a szertárpolcon az egymásba helyezett „gumisapkákat”. Amikor az eszközök beszerzése után érdeklődtem Váradi Gézané testnevelő tanár a legtermészetesebben közölte, hogy ezek nem mások, mint kettévágott, kisselejtezett gumilabdák. Lelkesen magyarázta, hogy milyen jól beváltak, hol „jelzőbábuként” alkalmazza, hol pedig a különböző testnevelési játékok eszközeként. Véleménye szerint a „sapkás-fogó” csak ezzel játszható a legjobban. Nemcsak azért, mert mindenki fejére illik, egyforma alakú, hanem kifordításával a belső szelep jól megfogható. Így a félgömbök könnyen kezelhetők, egymásra helyezve kis helyen tárolhatók, és egyszerűen tisztán tarthatók. Készítésénél vigyázzunk, hogy a labdát az „egyenlítő” körnél vágjuk ketté úgy, hogy a szelep az „északi sarkon” legyen (1. ábra).



SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

# Könyvismertetés



SZERKESZTETTE: ISTVÁNFI CSABA

SPORT BUDAPEST, 1986.

E tanulmánykötet elolvasása — írja a bevezetőben Istvánfi Csaba, a kötet szerkesztője — nem ad biztos receptet a győzelemhez, a bajnoki cím eléréséhez. Nem tartalmaz titkokat, de hozzásegíthet a győzelemhez vezető út titkainak feltáráshoz.

A problémakör több tudományterület nézőpontjából történő megközelítése a játéktevékenység összetettségét, bonyolult karakterét tükrözi. Arra utal, hogy az eredményes edzőnek praxisba ágyazott tudományos ismeretekkel kell rendelkeznie ahhoz, hogy reális esélye legyen a győzelemre.

Az egyes részstanulmányok a szak- és mesteredzők továbbképzésén elhangzott előadások kibővített, átdolgozott anyagát tartalmazzák.

A kötet szerzői: Apor Péter, Büchler Róbert, Farmosi István, Földesiné Szabó Gyöngyi, Hepp Ferenc, Istvánfi Csaba, Kis Jenő, Lángfy György, Malomsoki Jenő, Mészáros János, Órosz Pál, Pavlik Gábor, Pilvein Márton, Rigler Endre és Rókusfalvy Pál.

„Sok még a fehér folt” írja a kötet előszavában Zalka András. A szerzők egy-

egy megállapítása, következtetése biztosan vitára ingerel majd. Ajánljuk a kartársaknak a kötetet, mert meggyőződésünk, hogy mindennapi munkájukban is sok segítséget, gondolatot kapnak, meríthetnek belőle.



Sport, Budapest, 1987.

A magyar sakkozók idősebb nemzedéke jól ismerte Paul Keresz nagymestert, aki részt vett a világbajnokjelöltek 1950. évi budapesti versenyén, az 1952. évi Maróczy-émlékversenyen, az 1970. évi nagy budapesti nemzetközi versenyen, valamint a magyar és szovjet válogatott összecsapásain. Mély tartalmú művészetével, nagyszerű eredményeivel és személyes vonzerejével az egész világon elismérést váltott ki. Kereszre jellemző a kombinatív tehetség, eredeti gondolkodás — ami szerencsésen párosult az állások klasszikus értelmezésével és a finom technikával —, emiatt játszmái kitűnő segítséget nyújtanak a sakkozók szakmai előrelépéséhez.

Jakov Nejstadt könyvében — eltérve a hagyományos játszماغyűjteményektől — Paul Keresz műveit — amelyek illusztrációul szolgálhatnak egy-egy tanulságos tételhez — tematikus soronban adja. Néhány állásnál kiegészítő elemzésre és új értékelésre volt szüksége. Szintén didaktikus okokból jelentősen kiegészítette az elemzéseket (köztük azokat is, amelyeket maga Keresz készített).

J. J.

# Észrevételek, hozzászólások

## HELYES ÚTON JÁROK-E?

Bizonyára minden kollégában felvetődött már a fenti kérdés. Aki igényes saját oktató-nevelő munkájával kapcsolatban, igyekezett már néhányszor ellenőrizni önmagát. Többéves tapasztalatomat szeretném közkinccsé tenni.

Az év végi szaktanári jelentések kapcsán jutottam arra a gondolatra, hogy korrekt felmérések segítségével lenne jó megismerni a tanulói véleményeket egy-két fontos, testneveléssel kapcsolatos kérdésben. A visszajelzések elemzése igen tanulságos volt, és több év után összehasonlításokat is lehetővé tett.

A kérdéseket minden évben februárban teszem fel. A válaszadás a sportfelelős segítségével történik. Ő számol, a tanulók kézfeltartással jeleznek, közben én a tanulóknak háttal állok.

Főiskolás korom óta vesszőparipám az osztályozás, értékelés kérdése. Módszereimet igyekeztem tökéletesíteni, ezen törekvéseimet a tanulói vélemények is alátámasztják.

1. „Igazságosnak tartod-e az osztályozást, értékelést testnevelésből?” kérdésre a tanulók az 1985/86-os tanévben a következőképpen válaszoltak (1. táblázat).

Az osztályozás mellett igénylik a szöveg, konkrét személyre szóló értékelést, és ez már természetes!

1. táblázat

Osztály	I. c	II. a	II. c	III. a	III. b	IV. b
Igen	23	30	32	29	35	23
Nem	—	—	1	—	—	1
Tartózkodom	1	—	—	3	—	2
Összesen	24	30	33	32	35	26

2. „Szeretted-e a testnevelés órákat?” — a másik kérdés, melyet minden évben felteszek.

Az 1985/86-os tanévben jutottam el oda, hogy 3 év adatait összehasonlíthattam. Lehetőségem volt 3 év távlatában az osztály önmagához viszonyított véleményének változását figyelemmel kísérni (2. táblázat).

## Összegzés:

Apróbb eltérések ellenére, akár 0/0-os összehasonlítás is elvégezhető, de a tendencia mindenképp kimutatható a számokkal.

1. 60—100% között igen válasz.

2. I. évfolyamban több a tartózkodó; felsőbb évesek jobban vállalják a kategorikusabb válaszokat.

Szaktárgyam iránti érdeklődést tehát pozitív irányba sikerült befolyásolni, ill. szinten tartani, ma ez a legfontosabb dolog!

Az évek múlásával egyre jobban azt érzem, ilyenfajta önellenőrzésre szükség van. Mindenképpen támpontot ad, jó úton járok-e az oktató-nevelő munkámban!

Aki még jobban szeretné megismerni tanulóinak véleményét, az az írásos megnyilatkozásoktól, illetve azok elemzésétől se féljen, csak nyerhet!

Név nélkül egy-egy témában elmondhatják gondolataikat, javasolataikat. Pár nap eltelte után megbeszéljük a „problémákat”. Aki akarja, természetesen vállalhatja a nevét, kb. 50—50 százalék az arány a névvel és a név nélkül készült írások között.

Évfolyamonként más-más témát adok.

Például: I. évfolyamon: Milyenek a középiskolai testnevelés órák, ha azokat az általános iskolaiakkal hasonlítom össze (órák szervezettsége, tartalma, javaslataid?).

II. évfolyamon: Milyen erkölcsi tulajdonságaidat erősítették a testnevelés-órák? (Konkrét példák!)

Nagyon izgalmas volt ez a téma! (Öntudatos fegyelem, akaraterő, határozottság, bátorság, önmagam és mások testi épsége iránt érzett felelősség, önzetlen segítségadás stb.)

III. évfolyamon: Legdrámaibb vagy szomorú hangulatú testnevelés órád?

2. táblázat

Tanév	1983/84.			1984/85.			1985/86.		
	I. a	I. b	II. b	II. a	II. b	III. b	III. a	III. b	IV. b
Igen	26	28	15	27	26	24	25	22	22
Nem	1	2	3	1	7	—	1	8	1
Tartózkodom	10	—	7	2	—	2	6	5	3
Létszám	37	30	25	30	33	26	32	35	26

Megjegyzés: A válaszadók száma (évenként a pillanatnyi hiányzók miatt eltérő lehet)

Miért?

Legkedvesebb testnevelés órád?

Miért?

IV. évfolyamon: Szerinted — miben fejlődött a legtöbbet Miért?

Megdöbbenő volt számomra is mennyi téves felfogás él a gyerekek tudatában, és ezeket jó a helyükre tenni; de sok hasznos javaslatot is kaptam.

Jó bűvárkodást, kellemes „önellenőrzést” kíván a kollégáknak:

NAGY MÁRTA

## Hírek, megemlékezések

### TÁJÉKOZTATÓ FÜZET BÉKÉS MEGYÉBEN

1987 novemberében megjelent a Békés Megyei Diáksport Tanács információs kiadványának harmadik száma is. Az első szaktanácsadó címe: Sifelszerelés ismertető.

„Békés megyében — írja a szám bevezetőjében Tenkei Antal az MDT elnöke — immár 10 éve folyamatosan járnak az iskolák sielni, és rendszeres a megyei tanári, valamint diáktábor is. A 70-es évek végén a Megyei Tanács Művelődési

osztálya felismerte, hogy a diáksport szélesítése, tömegesítése alapvető feladat, éppen ezért az iskolákban kialakította a szervezeti kereteket.”

Az első vállalkozókat követik a többiek. Ma már a középfokú iskolák 85%-a teremtette meg a kapcsolatot elsősorban csehszlovák iskolákkal és cserealapon folyamatosan táboroztatnak nyáron csehszlovák diákokat Magyarországon.

Egy-két éve annak, hogy a középfokú iskolákat követték az általános iskolák is. Ma 10—20 általános iskola kapcsolódott be e táborozásba.

Közben bővülnek az eszközök is. De nem ismertek a jelek, mik a sícipőn, sílécen vannak. Sok a bizonytalanság. Éppen ezért felkérték azokat a magyarországi cégeket, akik sifelszereléseket, sílécet, sícipőt, botot stb. forgalmaznak, hogy írják le a legfontosabb jeleket, a jelek jelentését, — és a válaszuk alapján elkészítették a szükséges tájékoztatót.

A tájékoztató kiadvány második száma a diáksportról, diákönkormányzatról szól, a harmadik pedig újra a sielésről: Sítáborozás előkészítése.

Az egyes számok terjedelme 10 és 20 oldal között van. Ízléses karton borítója teszi jól használhatóvá őket. Valamennyi megyében ajánlani lehet hasonló kiadását.

NAGY SÁNDOR

# Tibor, nem ilyen búcsút akartunk...

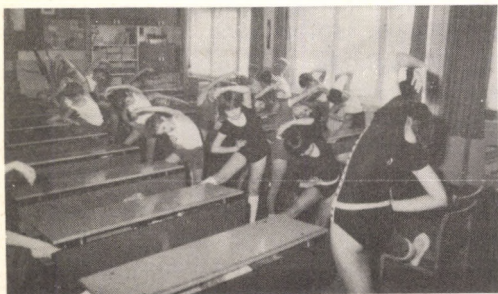
**MEMENTO DR. FÁBIÁN TIBOR**



1952—1988.

Az oktatási miniszter 1974-es rendelete adott lehetőséget a megyei tanácsoknak, hogy testnevelési és sport főelőadói státuszt létesítsenek. A főelőadó munkaköri leírása igen sokrétű volt, központi feladata azonban a középfokú oktatási intézmények versenyének szervezése volt. 1979-től bővült a feladat, hiszen az úttörő-olimpia jelentősen kibővített versenyrendezésének szervezése is a tanácsokhoz került. Eddig a főelőadói gárdánál igen gyakori volt a fluktuáció. 1979/80-tól viszont egy igen elszánt, tettekre kész, agilis közösség jött össze, akik évente 3—4 alkalommal találkoztak, hogy 2—3 nap alatt véleményt cseréljenek, tapasztalatot gyűjtsenek, feltöltődjenek az elkövetkező hónapok embert próbáló feladataihoz.

Ebben a közösségben Dr. Fábán Tibor vezéregyéniségnek számított. Elsősorban azzal tűnt ki, és ez jogász múltjának köszönhető, hogy rendkívül jól tudott előadni, meggyőzően, tényszerűen bizonyítani. Mi sok esetben szünetben néhány mondatban elmondtuk problémáinkat, Ő első főtárgyalóként pedig megfogalmazta azokat.



Rendkívül érzékenyen reagált az újra. Elsőként jelentkezett kísérletek kipróbálására.

És a rendezvények... Szegeden kétszer rendezett országos úttörő-olimpiát. Elsőként középiskolás összevont labdajáték döntőt. Mintaként szolgáló — több ezer gyermeket érintő — diákolimpiát, amikor központi dokumentumokban még csak elképzelésként szerepeltek.

Nagy gondot fordított a munkatársak erkölcsi és anyagi megbecsültetésére. És amit mindannyiunknál jobban tudott — a sajtó-tevékenységet. Nagyszerűen tudott eredményekről, rendezvényekről hírt adni, de ebben is inkább az vezérelte, hogy mintát adjon a bizonytalankodóknak, hogy megvilágítsa a tettek mezejét.

Fáradhatatlanul tudott dolgozni. Hogy mi mindenre telt erejéből, figyelméből az könyvbe illő lenne.

Rendkívül sokoldalú, színes egyéniség volt.

Egy szegedi főelőadói értekezleten zenekarával műsoros estet adott számunkra.

Versengtek az üzemek, tsz-ek azokért az építőtáborokért, amelyeket Ő szervezett, ahol Ő volt a táborvezető.

Neve mindezek mellett a „mindennapi testedzés” fogalmával kapcsolódott össze. Mellette lehetetlen volt ötletszegényen dolgozni.

Vonzotta az újat, a fáradtságot nem ismerő munkatársakat. Azonnal felkarolta az alulról jövő kezdeményezést, és fáradhatatlanul agitált, hirdetett, propagált míg országos mozgalom nem lett belőle.

Senki sem csodálkozott, amikor a minisztérium főmunkatársaként hívta, hogy irányítsa a program országos körű elterjesztését. Sokat vártunk átgondolt, energikus, igen hatékony munkastílusától. Úgy éreztük, sajnós igen rövid idejű tevékenysége alatt is, hogy több év lemaradását hozta be. Érezte, hogy minden perc drága, amivel késleltetjük az ifjúság testi fejlődésének folyamatát. A 360°-os csongrádi tempót még magasabbra srófolta. Járt a országot, hirdetett, segített. Közben a régi otthon felszámolása, új otthon teremtése, családfői teendők töltötték ki a nap minden percét.

Csak a munkának élt.

Kedves hagyomány volt főelőadói körünkben, ha egy kollégánk más munkaterületre került, nyugdíjba ment — elbúcsúztattuk.

Tibort nem búcsúztattuk — Ő köztünk maradt — főnökünk lett. A valóságban, fiatal kora ellenére, egy égő, lobogó, magával ragadó hadvezér, aki nemcsak kidolgozta a stratégiát, hanem el is fogadtatta és ezzel megnyerte a csatát, amit az emberek, a gyerekek egészségéért folytatott.

Sokak életét menti meg, hosszabbítja meg a „mindennapossal”, hatása évek múltán fog jelentkezni.

Alkotójának neve nem vesztet a feledés homályába.

Mély megdöbbenéssel értesültünk váratlan haláláról. Személyében az ifjúság testi nevelésének fáradhatatlan és áldozat-

tot nem kímélő munkatársát veszítettük el. Nagyra becsüljük és tiszteljük Őt azokért az eredményekért, amelyeket egyéni munkássága, kezdeményező-készsége folytán felmutatott és országos példaként szolgált. Eddigi minisztériumi munkássága és törekvései lelkesedéssel töltöttek el bennünket is.

Fájdalommal búcsúzunk Tőle, az általa megkezdett munkát folytatjuk és emléket megőrizzük.

Gondoljunk, hogy nevét milyen mozgalom kapcsán tehetjük halhatatlanná.

Megérdemli.

Debrecen, 1988. január 11.

KISS ERZSÉBET

## INHALT

<i>Kuzma Ferencné: Pädagogen aus Tata-bánya über die Körpererziehung .....</i>	33
<i>Sikó Attila: Ablaufplan zum Körpererziehungunterricht von Schülern der I. Klasse des Gymnasiums .....</i>	37
<i>Nagy Sándor — Mészáros János — Szabó Tamás: Motorische Charakteristiken und körperlicher Aufbau von Schülern der 7. und 8. Klasse der Grundschule .....</i>	42
<i>Bognár László: Die Anwendungsmöglichkeiten von Joga in den Körpererziehungstunden .....</i>	46
<i>Somorjai László: „Faustball” — dem Ursprung nach ein Volksspiel .....</i>	52
<i>Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachbereiches (Barton József, Igloi László) .....</i>	54
<i>Ideen, Neuigkeiten (Balázs Olivér, Szentgyörgyi Zoltán) .....</i>	60
<i>Beiträge (Nagy Márta)</i>	
<i>Nachrichten (Keresztesi Katalin, Kiss Erzsébet, Nagy Sándor)</i>	
<i>Buchsprechung (Nagy Sándor)</i>	

## СОДЕРЖАНИЕ

Кузьма Фне.: Педагоги города Татабánya о воспитании по физкультуре 1.	33
Шико А.: План-проект к обучению гимназической физкультуры юншей первоклассников	37
Надь Ш.: — Месарош Я. — Сабо Т.: Моторные свойства и физическое строение подростков седьми-восьми классов	42
Богнар Л.: Возможности применения ёги на уроках физкультуры	46
Шоморьяи Л.: Происхождение народная игра — кулачный бол	52
Из научной жизни нашей профессии (Бартон Ё., Иглои Л.)	54
Идеи, новинки (Балаж О., Сентдьёрди З.)	60
Изложение книг (Иады Ш.)	
Замечания, дополнения (Надь М.)	
Новости, воспоминания (Кэрестэши К., Кишш Э., Надь Ш.)	

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlap-előfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR)

Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra.

Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.

Megjelenik: évente hatszor.

Példányonkénti eladási ára: 7,— Ft.

Unilev Nyomda, Eger. 88 2716 4 550 pld.

Felelős vezető: Ujjady István.

7.-Ft



# A testnevelés tanítása

XXIV. ÉVFOLYAM

1988 | 3

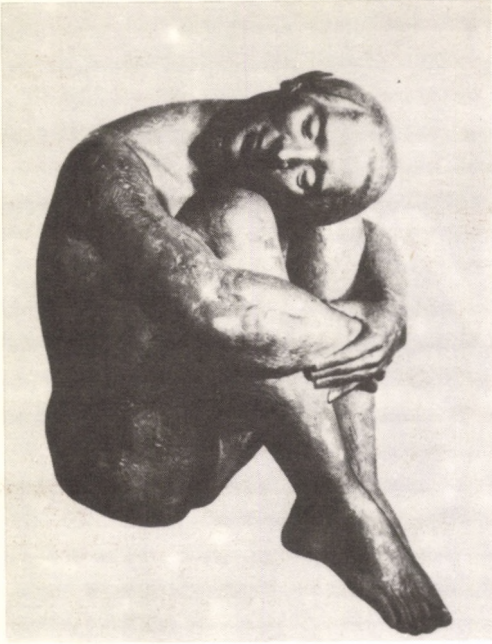
A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM  
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

A TARTALOMBÓL:

Tatabányai pedagógusok a testi nevelésről

Testkultúra — esztétika

A labdarúgás tantervi korszerűsítése



## Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

## Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László  
 Dr. Burka Endre  
 Gyenge József  
 Dr. Győri Pál  
 Dr. Iglói László  
 Kékes Mária  
 Dr. Mészáros János  
 Dr. Nagy György  
 Lr. Szigeti Lajos  
 Dr. Takács Ferenc

## Rovatvezetők:

Balázs Olivér (Képanyag)  
 Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)  
 Somorjai László (Riportok)  
 Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

*E számunk munkatársai: Balázs Olivér tanár, Bp.; dr. Csider Tibor tanár, Bp.; Farkas Anna tud. segédmunkatárs, Bp.; F. Kovács Ferenc nyelvész, Bp.; Götl Béla adjunktus, Bp.; Kuzma Ferencné szaktanácsadó, Tatabánya; Liszkai Sándor tanár, Gyula; Magyar József tanár, Verőce; Nagy Márta tanár, Vác; Nagy Sándor tanár, Leányfalu; dr. Takács Ferenc docens, Bp.*

## TARTALOM

Kuzma Ferencné: Tatabányai pedagógusok a testi nevelésről II. ....	65
Takács Ferenc: A testkultúra-esztétika néhány alapkérdése .....	71
Nagy Sándor: Az 1978-as gimnáziumi testnevelés tanterv korrekciója I. ....	76
Götl Béla: Gondolatok a labdarúgás tantervi anyagának korszerűsítéséhez .....	83
Csider Tibor—Liszkai Sándor: Az izom mechanikai működése a mozgásterápiában és sportedzésben .....	85
Szakterületünk tudományos életéből (Farkas Anna) .....	89
Sport és nyelv (F. Kovács Ferenc) .....	91
Észrevételek, hozzászólások (Magyar József, Nagy Márta) .....	91
Ötletek, újdonságok (Balázs Olivér) .....	94
Könyvismertetés (Nagy Sándor) .....	94
Testnevelés gyakor (Nagy Sándor) .....	94

## CONTENTS

Mrs Ferenc Kuzma, Teachers in Tatabánya on physical education, II. ....	65
Ferenc Takács, Some basic aspects of the aesthetics of physical culture .....	71
Sándor Nagy, The revision of the 1978 syllabus on physical education in the secondary grammar school I. ....	76
Béla Götl, Some ideas on how to improve the syllabus on football .....	83
Tibor Csider, Sándor Liszkai, The mechanical working of muscles in medical gymnastics and sport training ...	85
From our field of science (Anna Farkas)	
Sport and language (Ferenc F. Kovács)	
Remarks, contribution (Márta Nagy, József Magyar)	
Ideas, novelties (Olivér Balázs)	
Book reviews (Sándor Nagy)	
Physical education- in the past (Sándor Nagy)	

# Tatabányai pedagógusok a testi nevelésről II.

KUZMA FERENCNÉ

Dolgozatomban arra keresem a választ, hogy az általános iskolai nevelők eljutottak-e addig a felismerésig, hogy egyéni példájukkal, meggyőző nevelői tevékenységükkel alakítsák ki tanítványaikban az egészséges életmód, a testi nevelés iránti szükségletet.

A válaszhoz 7 tatabányai általános iskolai tantestületben (226 nevelő) kérdőíves felmérést végeztem. A kérdőív három kérdéscsoportból, összesen 28 kérdésből állt. Dolgozatom első részében a nevelők egészségi állapotára vonatkozó kérdéseket

4. táblázat. *Miért nem sportol a nem sportoló nevelő?*

	Átlag	Tagozat	Normál	Sárberek
Nem érek rá	51,09%	44,26%	54,9%	60,00%
Mozgok úgyis eleget	27%	36,06%	19,6%	20,00%
Nem tartom szükségesnek	0,72	—	—	0,72%
Betegség, lustaság	21,16%	19,67%	25,49%	21,16%

A „Nem érek rá” válaszok esetén méltán vetődik fel, hol van a megnövekedett szabadidő? Netán elviszi a pedagógusok munkájával még mindig együttjáró társadalmi munka, közéleti tevékenység vagy a fizetéskiegészítő túlórázás, fizetett korrepetálás, másodállás stb.? Vagy egész egyszerűen arról van szó, hogy az ilyen irányú tevékenységeket lebecsülik, szükségességét nem ismerik el, tehát szabadidejüket a szerintük értékesebb tevékenységre fordítják.

Ez utóbbit látszik igazolni a szabadidő struktúrára vonatkozó kérdésekre adott válaszok is. A kérdőívben felsorolt 11 válaszlehetőség egyike a rendszeres testmozgás, sportolás volt. A megkérdezettek 33,67%-a egyáltalán nem, míg 21,42%-a

vizsgáltam, most pedig a második és harmadik kérdésfeltevést elemzem a pedagógusok válaszai alapján.

*A sport és a mozgás helye a nevelő mindennapi életében.*

Felmérésem második kérdéscsoportjában arra kerestem a választ, hogy a rendszeres testedzés, sportolás milyen helyet foglal el a nevelők értékrendjében, beépült-e az egészségnevelés e lényeges eleme életmódjukba. A részletes adatokat a 3. táblázat tartalmazza.

Legtöbben a Sárberki Általános Iskolában sportoltak és a mai napig is ott végeznek a legtöbb rendszeres testmozgást, a legkevesebben az általános tanterv szerint dolgozó három iskolában. Akik csak pihenő napokon, ritkán vagy egyáltalán nem végeznek rendszeres testmozgást, indokul a következőket hozták fel:

pedig az utolsó és utolsó előtti helyen kívánta szabadidejét testedzéssel eltölteni.

A „mozgok úgyis eleget” megfogalmazás arra utal, hogy a pedagógusok nem tudják (akarják?) elismerni, hogy a fizikai munka, — s miután jelen esetben zömmel nőkről van szó — a háztartásban végzett munka, valamint az aktív pihenést szolgáló, az egyoldalú megterhelést kompenzáló stb. testedzés közé nem lehet és nem szabad egyenlőségjelet tenni.

Dr. Kálmánczhey Zoltán Pécs—Lvov Kertváros családjainál végzett (8) — melynek egyes részei az általam végzett munka alapjául is szolgáltak — hasonló eredményekre jutott.

Vizsgáltam azt is, hogy milyen a sportműsorok, sportközvetítések iránti igény.

3. táblázat. A sportoló, nem sportoló nevelők aránya

Iskolák	Sportolnak-e rendszeresen?				Végeznek-e testedzést jelenleg?				
	Igen	Nem	Összesen	Naponta	1—2 alkalommal hetente	Pihenő napokon	Ritkán	Nem	Összesen
Tagozat	34	64	98	10	20	5	39	24	98
%	34,69	65,3	100	10,2	20,4	5,1	39,79	24,48	100
Általános tantervű	35	38	73	5	16	4	36	12	73
%	47,94	52,05	100	6,84	21,91	5,47	49,31	16,43	100
Sárberki	28	27	55	8	18	4	15	10	55
%	50,90	49,09	100	14,54	32,72	7,27	27,27	18,18	100
Összesen	97	129	226	23	54	13	90	46	226
%	42,92	57,07	100	10,17	23,89	5,75	39,82	20,35	100

Jelentős hatású indító tényezőnek ítélik a televízió adásait a sportolás iránti kedv felkeltésében, ugyanakkor számtalanszor elhangzik az is, hogy a felnőtt lakosság inkább nézi, mint műveli a sportot. Pedagógusok körében meglepődve tapasztaltam hogy rájuk nézve ez a megállapítás csak részben helytálló, ugyanis a kérdőívben felsorolt hat műsor (TV híradó, Pedagógusok műsora, sportműsorok közvetítése, filmek, ismeretterjesztő előadások, színházi közvetítések) közül a sportműsorokat 47,34<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-uk az utolsó helyre sorolta, míg 6,63<sup>0</sup>/<sub>0</sub> egyáltalán nem nézi meg. Tehát összességében nemcsak a sport művelése, de a nézettsége sem túl népszerű a vizsgálatban részt vevők között. Az viszont igaz, hogy a legkevésbé sportos tantestület (általános tantervűek) tagjai ülnek legszívesebben a televízió sportműsorai elé.

Az előző adatok ismerete csaknem formálissá teszi azt a kérdést: a nagy szellemi erőfeszítések után mivel próbálnak regenerálódni?

Dr. Madarász János miskolci egyetemisták körében végzett ilyen irányú vizsgálatokat (9). A hallgatók 40<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a a sportolást, 28,9<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a a passzív pihenést, 17,8<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a az olvasást választotta. A sportolást választók tökéletesen vagy megfelelően ki tudják pihenni magukat, míg a passzív pihenők 28,9<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-ból közel 9<sup>0</sup>/<sub>0</sub>, az olvasást választók 17,8<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-ból 5,3<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a nem megfelelően vagy egyáltalán nem tudta kipihenni fáradalmait. Ezek után a nevelők válaszai önmagukért beszélnek.

##### 5. táblázat. Az aktív pihenés módjai.

Sport	38 fő	16,81 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Passzív pihenés	59 fő	26,1 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Szórakozás (szellemi megfelelés nélkül)	30 fő	13,27 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Olvasás	82 fő	36,28 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Kerti munka	11 fő	7,52 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>
Összesen:	226 fő	100 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>

##### A pedagógus kapcsolata a testi- és testneveléssel mindennapi munkájában

A harmadik kérdéscsoport elején a testi nevelés tudati, fogalmi szintjét vizsgáltam. A válaszadók 34,95<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a megközelítően helyesen, a többség pedig a testi nevelés egy-egy lényeges, de egyoldalú jegyét sorolta fel, pontatlanul határozta meg ezt a fogalmat.

A tipikus válaszok a következők voltak: „a szervezet állóképességeinek szintentartása”; „testápolás”; „a test izmait sokféle gyakorlattal fejleszteni”; „kulturált mozgás”; „napfény, víz, levegő hatása” stb. A megkérdezettek 19,46<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a egyáltalán nem (tudott?) válaszolt(ni).

Az „iskolatípusok” értékelésénél ismét szembetűnő, hogy a Sárberki iskola nevelőinek 47,27<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a, az általános tantervű iskolák nevelőinek csak 28,76<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a válaszolt helyesen.

A testi nevelés tudati szintjének vizsgálata után megkérdeztem, hogy *kinek a feladata a testi nevelés.*

A felsorolt „felelősök” közül a nevelők többit is megjelölték. Az eredmények összesítését végezve (6. táblázat) megdöbbentően tapasztaltam, hogy még az egyik fiatal testnevelő kollégám is egyedül a testnevelőt tette felelőssé az ifjúság testi neveléséért.

(Elgondolkodva a válaszokon arra a következtetésre jutottam, hogy fiatal kollégám azért jelölte meg önmagát és a testnevelőket egyedüli felelősnek, mert tele van akarással, a testnevelés iránti lelkesedéssel, munkáját áthatja a szenvedély. Ő még nem tudja, vagy nem hiszi el, hogy „egy fecske nem csinál nyarat”). A nevelőtestületek tagjainak 39,01<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a érzi a saját felelősségét is, a többi változatlanul igyekszik „átruházni” elsősorban a szülőkre és a testnevelőkre. Végre tudomásul kellene venni, hogy csak akkor érkezünk célba, ha a testi nevelés ügyét a tantestület minden tagja szolgálja a maga területén. Az a tény, hogy válaszaikban a saját felelősségüket kevesebbre taksálták, mint a tanulókéét, egyenesen kétségbeejtő!

Feltettem azt a kérdést is, hogy véleményük szerint a *testedzés, sportolás milyen hatással van a tanulók személyiségének alakulására*, a tanulmányi munkában való helytállásra.

6. táblázat. Kinek vagy kiknek a feladata a testi nevelés?  
(A feladatok megoszlása, a nevelőtestületek létszámához viszonyítottn.)

Iskolák	Tantes- tületek létszáma	A választ adók száma (100%)	Kinek a feladata a testi nevelés					
			Szülők	Testne- velők	Az iskola minden dolgozója	Üttörő és ifjúsági szervezet	Sport- egyesület	A tanuló saját maga
Tagozat	98	96	68	57	36	33	29	41
%	—	100	70,83	59,37	37,5	34,37	30,2	42,7
Általános tantervű	73	72	45	42	27	14	17	23
%	—	100	62,5	57,53	37,50	19,44	23,61	31,94
Sárberki	55	55	44	35	24	11	17	24
%	—	100	80	63,63	43,63	20	30,9	43,63
Összesen	226	223	157	134	87	58	63	88
%	—	100	70,4	60,08	39,01	25,66	28,25	39,46!!!

Ebben a kérdésben csaknem egyöntetűen foglaltak állást, mindkét esetben elismerték (93,36%) a sport pozitív hatásait. Érdekes, hogy a szülők dr. Kálmánczhey Zoltán említett felmérése alapján (8) a tanulmányi munkában a sport fejlesztő hatását csak 30%-ban ismerték el, igaz, hogy gátló tényezőként csak 7,35%, míg közömbösnek 62,5% jelölte.

Hasonló eredményeket hozott a *testkultúra társadalmi jelentőségének* megítélése is (az arány szintén 90 százalék feletti). A *testnevelés tantárgy többi tantárgyhoz viszonyított rangsora* (7. táblázat) azonban másról tanúskodik. Az általános iskola 12 tantárgya között a testnevelés sorrendje az alábbiak szerint alakult:

7. táblázat. A testnevelés helye 12 iskolai tantárgy között

Rangsor	Szám	Százalék
1— 4. hely	78	38,23
5—8. hely	78	38,23
9—12. hely	48	23,52
Összesen	204	100

Jól tudom, hogy a tantárgyak rangsorolása kicsit erőltetett dolog, hiszen minden tantárgynak az általános feladatokon túl megvan a maga speciális területe.

A testnevelés is rendelkezik mindazokkal a formai és tartalmi jegyekkel, mint a többi tantárgy. Hasonlósága mellett hatásmechanizmusánál fogva azonban különbözik is, és semmi mással nem pótolható. Az iskolai munka javarészt szellemi igénybevétel.

A testnevelés művelődés anyaga az egyetlen, amely a gyermekektől fizikai aktivitást kíván.

Természetesen a mozgásos cselekvések a fizikai követelmények mellett komoly szellemi erőfeszítésekre is készítetnek. Éppen ezért érthetetlen számomra, hogy még mindig vannak olyan nevelők, akiknél a testnevelés az utolsó helyre szorul, sőt többüknél a legutolsó. Az egészben csak az a paradox, hogy közülük ketten, ennek ellenére emelnének a testnevelési

órák számán, mert szerintük szükséges. A *testnevelési és kötelező sportfoglalkozások számának* megváltoztatásával kapcsolatban is eltérőek a vélemények.

8. táblázat. Hogyan változtatnák a nevelők a testnevelés óraszámát?

Emelné-e az órák számát?		%
Nem, mert elég	96	42,47
Igen, mert szükséges	127	56,19
Csökkentené	3	1,32
Összesen	226	100

Az órák számának emelését főleg a Sárberki Általános Iskola nevelői tartották szükségesnek (61,81%), őket az általános tantervű iskolák követik (57,53%), majd kicsit lemaradva a testnevelés szakosított tantervű iskolák (52,04%).

## ÖSSZEGLÉS

Az elmúlt évtizedekben a fejlett, civilizált városokban élő emberek élete többet változott, mint annak előtte évszázadok alatt. A legdöntőbb e változásban az urbanizálódás, a nagyvárosi életforma uralkodóvá válása. A fizikai munka aránya csökkent, elkényelmesedett a lakosság, a megnövekedett szabadidőt nem megfelelően használják fel.

A gyors fejlődésre nem készült fel az emberiség. A javuló környezeti feltételek meghaladták az ember alkalmazkodóképességét. A „mozgáshiányos” életmód maga után vonja a szervek visszafejlődését. E negatív folyamat immár nemcsak „húsbá-”, hanem „kenyérbe-vágó” kérdéssé is vált.

Felismerve a problémákat, az elmúlt néhány évben és a közelmúltban is születtek olyan párt- és kormányhatározatok, amelyek az ifjúság és a lakosság testnevelésének, sportjának fejlesztéséről szólnak. A gyorsabb előrehaladás érdekében a különböző határozatokon túl jelentős szemléletbeli változásokra is szükség van.

Dolgozatomban feltételeztem, hogy nálunk pedagógusoknál is szükség lehet szemléletváltoztatásra, úgy éreztem, hogy a testi és testneveléssel kapcsolatos érzelmi elkötelezettségünk nem egységes.

Ennek bizonyítására kérdőívet dolgoztam ki, melynek tapasztalatait a következőkben foglalom össze.

1. A nevelők egészségi állapota nem kiváló. Sokuknak vérnyomás problémája van, magas a túlsúlyosak, a dohányzók aránya.
2. Nem törekednek egészségük megőrzésére, megszilárdítására, életmódjuk több helyen eltér a kívánatostól. Sportolásra és rendszeres testedzésre kevesen vállalkoznak, kevesen igénylik. Szabadidejük eltöltésében a sport az utolsó helyekre szorul. Nem ismerik a helyes regenerációt, a sport nem épült be életmódjukba, előnybe részesítik az alvást, az olvasást és a passzív pihenést.
3. A testi nevelés fogalmát csak kevesen ismerik a maga teljességében, éppen ezért a nevelőtestületek kétharmada nem érzi felelősségét, nem hajlandó együttműködésre.
4. A pedagógusok csaknem mindannyian elismerik a testedzés személyiségformáló hatását, a testedzés szükségességét, a testkultúra társadalmi jelentőségét. Felismerik a sportolás egyéni és társadalmi jelentőségét, de kevés kivételtől eltekintve még nem jutottak el odáig, hogy saját életvitelükbe beépítsék.
5. Kis előrelépést tapasztaltam a testkultúra értékrendjének megítélésében, de hogy mennyire kicsi ez, az is bizonyítja, hogy egyrészt saját maga részére más tevékenységet részesít előnyben, másrészt tanítványai számára is más kultúrszférákat tart értékesebbnek.
6. A nevelői példamutatás elmaradása nem hat serkentőleg a gyermekek testkulturális szemléletére. A pusztán

szóbeli ösztönzés nem elégséges, különösen úgy, hogy a család részéről sem kapja meg a gyermek a helyes életmódmintát.

Nem értékítéleteket kell elsősorban hangoztatni, hanem példamutató, értéknyilvánító magatartást produkálni! (10)

Úgy gondolom, hogy mondanivalóm lényegét leginkább Váci Mihály szavaival tudom összefoglalni:

„Nem elég jóra vágyni:  
a jót akarni kell!  
És nem elég akarni:  
de tenni, tenni kell!”

Mindannyiunknak!

#### IRODALOM

Jelentés a testnevelés és tömegsport helyzete utóvizsgálatáról — Központi Népi Ellenőrzési Bizottság. Szakali József elnök.

Lelik Istvánné: Az egészségre nevelés és a testi nevelés. (Szakdolgozat) TF könyvtár.

Dr. Gerevich József: Amit a pedagógusnak észre kell vennie. Egészségnevelési segédanyagok 61.

Dr. Nádori László: Gondolatok az 1985. évi kormányhatározat végrehajtásához. Sportvezető; XXI. évf./5. (9. o.)

Dr. Frenkl Róbert: A sport helye az egészségnevelésben. Medicina Kiadó; Bp., 1980.

Dr. Báthori Béla: A testnevelés elmélete és módszertana. Tankönyvkiadó; Budapest, 1983. Tanulmányok a testi nevelés köréből. Pedagógiai Társaság, 1970.

Dr. Kálmánczhey Zoltán: A testnevelés értékrendje és helye. Testnevelés és Sporttudomány; 1985./1.

Dr. Madarász János: A miskolci egyetemisták sportolásáról. Testnevelés és Sporttudomány; 1985/4.

Dr. Kis Jenő: Testnevelés — sportoktatás (TF. 1980.) Módszertani megoldások a sportolás iránti érdeklődés alakításának és alakulásának körében. (49. o.)

Osztályfőnöki segédanyag. Heves Megyei Tanács V. B. Művelődési Osztály; 1986.

Dr. Forgács Iván: Egészséget Mindenkinek 2000-re program európai célrendszere és a hazai helyzetanalízis.

Az egészségmegőrzés hosszú távra szóló társadalmi programja.

# A testkultúra-esztétika néhány alapkérdése\*

TAKÁCS FERENC

A testkultúra esztétikai kutatása még kezdetleges, tehát ahhoz, hogy megbízhatóan definiálni tudjuk a sportesztétikát a jövőben további elméleti munkákat kell végezni. A sport és a testnevelés analitikus esztétikai vizsgálatához azonban szükségünk van — kiinduló munkahipotézis céljából a sportesztétika meghatározására. Eszerint: a sportesztétika az általános esztétikának a testkulturális tevékenységekre vonatkozó ága, a testi állapotban, a sporttevékenységben és a testnevelésben jelentkező esztétikum mibenlétének, jelentőségének, törvényszerűségeinek általánosító filozófiai szintű vizsgálata. Definíciónk fellép a sportesztétika leszűkített hagyományos értelmezése ellen és nem csak a sportot, hanem a testkultúra egész rendszerét teszi meg tárgyává, továbbá nem pusztán a szépség („kallisztikus sportesztétika”) elemzését jelöli meg feladatként, hanem az esztétikumot. A sportmozgások esztétikuma nemcsak abban nyilvánul meg, hogy formailag szépen kivitelezett mozdulatokat tartalmaz és dekoratív környezetben játszódik le, hanem sokkal inkább abban, hogy lényeges emberi tartalmak jelennek meg a sporttevékenységben. Az esztétikai alkotás az emberi cselekvés különféle oldalaiban nyilvánulhat meg, így — többek között — a testkultúrában is, mely a maga összetettségében (sport, testnevelés, testedzés, rekreáció stb.) alkalmas a valóság sajátos „esztétikai elsajátítására”, az esztétikum megnyilvánulására. Az esztétikum — a műsót G. Baumgarten használta először a XVIII. század közepén — sokat vitatott kategóriája az esztétika tudományának. Az esztétikum — amely tulajdonképpen az esztétika tárgya — lényege az,

hogy valamilyen dologban vagy jelenségben közvetlenül érzékelhetően megmutatkozik a történelmileg változó társadalmi-emberi lényeg (intenzív totalitás), mégpedig úgy, hogy az adott probléma általános és egyedi vonatkozásai (tipikus szemléletes, érzéki egységben jelentkeznek. Az esztétikum sine qua non-ja tehát az érzéki-szemléletes jelleg, vagyis minden esztétikai tárgynak és jelenségnek érzékelhetőnek, valamennyi esztétikai alanynak érzékelőnek, minden esztétikai minőségnek érzékinek kell lennie. Meg kell jegyeznünk, hogy azért nem minden érzéki viszony esztétikai egyben (többnyire csak a látás és a hallás síkján jelenik ez meg) és egy olyan sajátos emberi tevékenység, melyben megkülönböztetett szerepe van az érzékelés viszonylagos önértékűségének, mivel a szubjektum ilyenkor értékkel is és ebbe a mozzanatba erőteljesen beleszól az érzelme valamint a fantáziája. Az esztétikum az emberi fejlődés során alakult ki a munka termékeként. Alapvetően a termelési tevékenységben bontakozik ki az ember azon képessége, hogy esztétikai élményeket felfogjon és értékeljen. Az esztétikum tehát társadalmi termék, és mint ilyen objektíve létezik, bár objektivitása nem azonos a természeti jelenségek objektivitásával.

Sportesztétikai kutatásaink középpontjában a testkultúrában található esztétikum sajátosságainak feltárása és rendszerezése áll. A feladat túlságosan bonyolult ahhoz, hogy teljes egészében megbirkózhattunk volna vele, annál is inkább, mivel az esztétikum problémája sem az általános esztétikában, sem a már kimunkált ágazati esztétikában nem lezárt.

Az esztétikumnak három — a valóságban szorosan összefüggő — típusát különbözteti meg az általános esztétika. 1. a természetben található esztétikum („természeti szépség”), 2. a társadalmi élet esztétikuma, 3. a művészeti esztétikum. Ennek megfelelően elemezzük a testkultúrában jelentkező esztétikumot és — röviden vázolván — a következő sajátosságokat találjuk:

a) A testkultúrában közvetlenül nincs természeti esztétikum, mivel a testkultúra mindig emberi tevékenység, még az emberi mozgás, az emberi test sem pusztán természeti (biológiai), hanem társadalmi

\* A szerző ebből a témakörből védte meg kandidátusi disszertációját. A tézisek és az értekezés megtalálható az MTA könyvtárában és a Testnevelési Főiskolán.

produktum. Azonban a testkultúra üzését biztosító környezet (pl. turisztikához hegyek, erdők, sízéshez hó, evezéshez, úszáshoz víz és így tovább) közvetetten a testkultúra természeti esztétikumának fogható fel, bár ez is egyre inkább társadalmilag átalakított és csak ritkán kizárólagosan természeti tényező.

b) A testkultúrában található esztétikum elsősorban a *társadalmi élet esztétikumához* sorolható. A testkulturális tevékenység minden formája végső soron társadalmi tevékenység (társadalmi mozgás) és mint ilyen megjeleníthet emberi lényegi viszonyokat, vagyis az esztétikum valamilyen formáját.

A testkultúrában fellelhető esztétikum — mint általában az élet esztétikuma — azaz a sajátossággal rendelkezik, hogy futólagos, nem kifejtett esztétikum (mint pl. a művészeti alkotásé). Az esztétikum érzékeléséhez nélkülözhetetlen distanciát, a kívülről való szemlélést nagyon gyéren találhatjuk meg a társadalmi élet esztétikumában, így a sport esztétikumában is. A sportoló csak ritkán éli át esztétikailag tevékenységét, mert nem tudja messziről szemlélni mivel cselekvőleg beletartozik maga is. A néző szintén csak látszólag rendelkezik ezzel a bizonyos distanciával („rálátással”), mert részt vesz benne ő is, úgy, hogy átéli, és elsősorban a verseny, a teljesítmény, a technikai és taktikai megoldások érdeklik. Esetleg utólag észre vehet bizonyos esztétikumot, de ezt sem úgy mint „emberi lényeg megjelenését”, hanem pusztán úgy, hogy: „szép volt” (pl. egy gól). Az utólagos felelevenítésnél (retrospektíve) már az esztétikai oldal erőteljesebben jelentkezhethet. Ezért tartjuk sportesztétikai szempontból pozitív fordulópontnak a TV-közvetítéseknél alkalmazott visszajátzásokat. A sport esztétikumának ugyanis sajátossága az inkonstancia, az egyediség, a megismételhetetlenség, az hogy nem szemlélhetjük úgy — a maga komplexitásában — mint egy tárgyat, mivel nem objektíválódik (tárgyasul) maradandó formában.

A sport esztétikumát vizsgálva eljutunk ahhoz a kardinális kérdéshez: vannak-e olyan sportágak, amelyek erőteljesebben tartalmazzák az esztétikumot? Erre a kérdésre — a hagyományos felfogás szerint — egyértelmű igennel szoktak válaszol-

ni (edzők, sportvezetők, testnevelők körében végzett vizsgálataink alapján kb. 70%-ban kaptunk ilyen válaszokat). Ennek a koncepciónak az a lényege, hogy vannak „szép sportok” (esztétikusak) és „csúnya sportok” (nem esztétikusak). Ha az esztétikum valódi értelmét vesszük alapul, akkor kiderül, hogy ez a differenciálás tarthatatlan. Az esztétikum megkülönböztetően egyformán előfordulhat minden sportágban, mivel emberi lényegi tartalmak egyaránt megjelenhetnek az ökölvívásban, a hosszútávfutásban épp úgy, mint a műkorcsolyázásban vagy a ritmikus sportgimnasztikában.

Nincs tehát „szép” és „csúnya” sport, van viszont — egyesek szerint — „látványos” és „kevésbé látványos” sport. Valójában ez a megkülönböztetés sem elfogadható, mivel a „látványosság” nem pontosan definiált fogalma és alapvetően szubjektív: legalább olyan „látványos” lehet egy ökölvívó mérkőzés, mint egy műkorcsolya verseny. Anélkül, hogy eldönteni igyekeznénk a vitát, véleményünk szerint, inkább úgy lehetne felosztani a sportokat, hogy vannak bizonyos *attraktív* és nem *attraktív* sportágak. Az attraktív sportoknál nem a pusztán fizikai teljesítmény (kp, idő, gól, méter stb.) a lényeg, hanem egy mozdulatsor kivitelezése, komponáltsága stb. Az attraktivitás itt azt jelenti, hogy a szépség formális (de nem idealista) jellegzetessége kerül előtérbe: kellemes hang (esetleg zenei kíséret), színek harmóniája, az alak arányai, a mozdulatok begyakorolt-sága, megtervezettsége és bizonyos értelemben véve mutatványossága (pl. műkorcsolya, műugrás, műkerékpározás, műúszás, ritmikus sportgimnasztika, díjlovaglás stb.).

c) Ez az utóbbi elemzés elvezet bennünket szükségszerűen a *művészi esztétikum* problémájához. Az attraktív sportokat ugyanis gyakran nevezik „művészeknek” (pl. művészi torna). A „művészet-e a sport?” vitában úgy foglalunk állást hogy: nem. A testkulturális cselekvések ugyanis nem tartalmaznak par excellence művészeti esztétikumot, mivel nem ábrázolnak, nem tükröznek vissza szubjektív művészi módon és így tovább. Más kérdés az, hogy a művészeti alakítások tükrözhetik a testkultúra bizonyos elemeit és így felmutathatják koncentrált formában a testkultúra

sajátos esztétikumát (lásd: a sport és művészet témákat). Átvitt értelemben természetesen beszélhetünk „művészi fokon üzőtt sportról”, de ez is kiterjeszhető szerintünk valamennyi sportágra és nem csupán néhány kivételre.

A testkultúrában rejlő esztétikum sajátosságainak elemzése után indokoltnak tartjuk, hogy röviden foglalkozzunk az *emberi mozgás* és az *emberi test* esztétikájával, mivel ezekben is szemlélhetünk emberi lényegi tartalmakat, tehát esztétikumot.



Az emberi mozgást és a testet, mint a testkulturális tevékenység objektiválódott formáját fogjuk fel és szerintünk mint ilyenek a társadalmi esztétikum hordozói lehetnek. Az esztétikum megjelenhet például úgy is az emberi testen mint természeti szép: velünk született adottság, de a test egyre inkább fejleszhető is (plasztikai sebészet, kozmetika, body-building stb.) és így lehetőség nyílik — elsősorban a testkulturális eszközök helyes alkalmazásával — az esztétikus „testalakításra”, vagy — ahogy Kagan nevezte — az „ember önformálására”.

Az emberi test esztétikájával eddig általában úgy foglalkoztak, mint egy bizonyos korszak *szépségeszményével*. Sportesztétikai szempontból ezeket az ideális „szépségeket” nem elég történetileg bemutatni, hanem fel kell tárnunk azokat a vizs-

gálatokat, melyeket az ember morfológiáját illetően végeztek (pl. alkattípusok, Kretschmer-féle tipológia, Sheldon táblázatok, Tanner alaptípusai stb.). A sportban — mint ahogy a társadalom más területein vagy a művészetben is (pl. színjátszás) a test különböző formában jelenhet meg. Van olyan sportág ahol a test valamilyen állapotba, illetve helyzetbe hozása a fő cél és ez egyben az adott sport lényege, ezek éppen az „esztétikailag kulmináns” atraktív sportok (pl. műugrás, akrobatikus torna, műkorcsolya, ritmikus sportgimnasztika és így tovább). Lehet a test maga a sportolás eszköze (pl. távolugrás, magasugrás, torna stb.), ezt lehet szerrel kombinálni (pl. rúdugrás, szertorna stb.). Van ahol a test lényegében mint erőforrás szerepel (pl. súlyemelés, diszkoszvetés, súlylökés stb.). A labdajátékokban a test a labdával kerül kölcsönhatásba és a szabályok — valamint a technika és a taktika — függvényében mozog. Egyes sportágakban (pl. céllövés, íjászat stb.) a test sajátos mozdulatlansága dominál és éppen ez jelenthet esztétikai minőséget is.



Az emberi mozgás és az emberi test esztétikai vizsgálata szükségszerűen felveti az egyes *esztétikai minőségek (kategóriák)* meghatározásának igényét.

A különböző esztétikai minőségek egy része — mint esztétikai kategória — viszonylag kidolgozott formában létezik, de valójában sokkal több esztétikai minőség van, mint az eddig feltárt kategóriák (véleményünk szerint éppen az eddig feltáratlan kategóriák adhatnak majd a sportesztétika számára meghatározó adalékokat).

A legismertebb esztétikai kategória a szép, amely minden esztétikában kiemelkedő jelentőségű és sokszor azonosítja magát az esztétikussal („esztétikus”: szép, „esztétika” = széptan).

A szépség a legtöbbet vitatott esztétikai minőség, minden esztétikai rendszerben definiálják. Ezek a megállapítások mindig szorosan kapcsolódtak a korabeli általános szépség-elképzelésekhez, amelyeket durván két csoportra lehetne osztani: formális és tartalmi.

A formális jegyek alapján definiálók, az úgynevezett formalisták, gyakran csak a szépet tekintik egyedüli esztétikai minőségnek. A szép szerintük nem más, mint a minden tartalomtól függetlenül megjelenő érzéki forma (pl. kellemes szín, hang, (pl. Lifsic, Vanszlov, Sztolovics, Lukács, alak stb.). E koncepciók alapvető közös hibája, hogy nem veszik észre: a szépnek tartott és abszolutizált formális jegyek nincsenek meg mindig és minden szép jelenségben, továbbá esetenként rútdolgoknál is megtalálhatóak (pl. a Hogarth-féle hullámvonal).

A tartalmi irányzat hívei tagadják a szépség pusztá formális voltát, de végeredményben nem tudnak egyetlen egységes tartalmi jegyet felmutatni. Minden definícióban más-más tartalom lesz az ami a szépségben érzéki formát ölt (pl. a haszon, az élet, az igaz, az erkölcsös, a kellemes stb.).

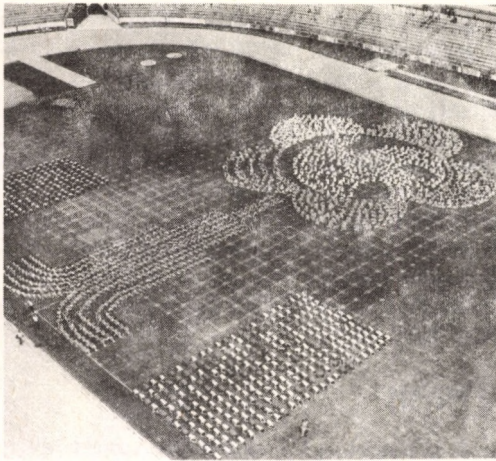
A marxista esztétikán belül is eltérő vé. A dogmatikus évek utáni fellendülés véleményeket találunk a szépséget illetően. tette fel élesen ezt a kérdést és viták során jöttek létre a különböző koncepciók (Szigeti J., Barna J. stb.). A korábbi esztétikai kutatások szintézisét találjuk meg Barna József koncepciójában, mely megszüntetve — megőrzi a részgazságokat és a jelenlegi ismert szépségdefiníciók közül a leginkább használható a sportesztétika számára. E szerint tehát: „a szép és a rúd lényege a természet, a társadalmi lét, valamint a művészet egyes tárgyainak látható, hallható oldalaiban érzékletesen kifejeződő, az esztétikai tudatban többé-kevésbé adekvátnan tükröződő, társadalmilag-történelmileg változó, fejlődő s mindenkor konkrétan adott valóságos szabadság és nem-szabadság”. A szabadság mint a leg-átfogóbb érvényű, legfőbb emberi érték

magában foglalja a többi emberi értéket, így alkalmas a testkulturális tevékenységek esztétikai szempontú analizésére is.

A sport esztétikai megközelítésénél a közvélemény általában a szépséget veszi alapul, vagyis ha „sportesztétikáról” van szó, akkor önkéntelenül is a „szép sportok”, az „esztétikus mozdulatok” jutnak az emberek eszébe. De vajon melyek „a szép sportok”? Erre is kész a közvélemény sémája, amint ezt egy általunk végzett konkrét kutatás során feltártuk és az előzőekben már utaltunk rá. A közvélemény — de gyakran a szakemberek — által „szépnek” és „csúnyának” ítélt sportok valódi tartalmi jegyeit elemezve megállapíthatjuk, hogy ez a felosztás — az esztétikum és a szép kategóriájának tudományos felfogása értelmében — indokolatlan és tarthatatlan. Azon az állásponton vagyunk, hogy minden sportág — mint társadalmi mozgás — egyaránt képes érzéki formában lényeges társadalmi—emberi tartalmakat megjeleníteni és ebből kifolyólag az esztétikum, az esztétikai minőségek (pl. a szépség) potenciális hordozójává válni.

A sporttevékenységek szépségének néhány sajátosságára is érdemes kitérnünk. Többek között felhívjuk a figyelmet arra, hogy a sportban különféle társadalmi tényezők jelennek meg: küzdelem, szuper teljesítmény, önérvényesítés, egyéni és nemzeti érdek akarati és erkölcsi megnyilatkozás stb., tehát a sporttevékenység során a természeti erőknél kívül a társadalmi erők feletti szabadságunk foka is kifejeződik és éppen ez a sport szépségének a lényege. A sport szépségét sajátos módon befolyásolja például a teljesítmény nagysága (mennyisége), hiszen nyilvánvalóan nagyobb emberi szabadságtartalma van egy 890 cm-es távolugrásnak mint egy — esetleg mozdulatában teljesen hasonló — 490 cm-esnek és így annak „szépsége” szintén más lesz. A sportok szépsége függhet továbbá a mozdulatok ökonómiajától, azok ötletességétől, a nézőktől (sőt a nézők csoportja maga is esztétikai kategóriák hordozója lehet), a tét nagyságától és még sok mindentől. A sportmozgások szépségének sajátossága az is, hogy aki csinálja, nem tudja olyan módon szemlélni, mint aki „távolról” nézi, mivel a sportoló — sőt még a szurkoló

is — „benne van az eseményben”. A művészi szépséggel szemben a sportbeli szépség egyik hátránya, hogy pillanathoz kötött, futólagos (efemer) és megismételhetetlen. E téren komoly szerepe lehet — és már van is — a vizuális rögzítésnek (tévé, video, film stb.), illetve a visszajátzásnak, amely lehetővé teszi a sportjelenetek esztétikai (pl. szépség) hatásának mélyebb átélését, adott esetben annak rögzítését is



A rútt a szépség ellentéte, olyan objektív esztétikai minőség, amely a nem-szabadság, a negatív, káros értékek érzéki megjelenését — a művészetben megjelenítését — tartalmazza természeti vagy társadalmi (ezen belül művészi) formában. Az eddigi fejtegetésekből szükségszerűen következik, hogy a testkulturális tevékenységekben érzéki formában megjelenhet — önmagában vagy más esztétikai minőséggel párosulva — a rútság is. A jelenlegi kielemezett sportversenyek negatívuma az ember nem-szabadságát, a jelenségek feletti uralmánának hiányát, tehát mintegy azok által leigázottságát jelenti, vagyis: rútt. A torlenség, az unfair játék, az ajzószerék, a zulások, az elidegenedettségek, az erkölccseccsalás, a garázdaság és így tovább, mind antihumánus tendenciákat hordoznak és ilyen értelemben esztétikailag rúttak.

A fenséges legszembetűnőbb sajátossága: az emberi mértékek, a mindennapiság túlhataladása. Ez az esztétikai kategória is elég gyakori a sportban. A fenséges térbeli megnyilvánulása például egy zsúfolásig megtelt stadion, egy több tízezer fős tornabemutató, vagy futóverseny. Az erőben

megnyilvánuló fenségesre is szép számmal van példa a sportban, mint ahogy az erkölcsi értelemben vett fenségesre is. Véleményünk szerint valamennyi sportbeli rekord a fenséges esztétikai minőség implicit hordozója. A fenséges lehet szép és rútt, így a fenséges is végeredményben az emberi szabadság és nem-szabadság érzéki kifejeződése, de monumentális formában, amely lehet nyomasztó vagy felemelő, ennek megfelelően lehet a fenséges: magasztos vagy borzalmas, melyekre a sport számos példával szolgál.

A tragikus és a komikus szintén releváns sportesztétikai fogalmak. A tragikus valamely fenséges, tehát a köznapit meghaladó méretű társadalmi jelenség, illetve ember fizikai és erkölcsi bukása. Világhírű sportolók veresége — bizonyos szituációban — kétségtelenül tartalmazza a tragikumhoz szükséges nagyságot, tehát az ő esetükben joggal beszélhetünk tragikus sorsról, de a köznapit életben ezt a kategóriát sokszor használjuk indokolatlanul is. Itt kell megjegyeznünk, hogy meglehetősen nehéz az erősen irodalmilag definált tragikus kategóriát kiterjeszteni a sporttevékenységekre. Véleményünk szerint a tragikus ilyen értelemben kizárólag a tragédiában létezhet, ott teljesebben ki, minden más „tragikus” az irodalmon kívül csak „szomorú” eset lehetne. Megkérdőjelezzük ezt a felfogást, bár a válaszadás nem a sportesztétika feladata. Ugyanez elmondható a komikusról is, mely ugyancsak gyakori kísérője lehet a sportversenyeknek. A komikum ősi forrása az emberi mozgás-repertoár vagy az ennek következtében „objektívalódott” emberi test, amit a cirkuszi akrobatika tudatosan felhasznál, a sportban viszont általában spontán módon nyilvánul meg. A testkultúra komikumát egyébként előszeretettel dolgozzák fel a különböző művészeti ágak (pl. sporthumor, sportkarikatúra).

Továbbá esztétikai kategóriák is felmutathatók a sportban, illetve a testkultúrában. Ilyen például a kecsesség, a szépség egyik válfaja, vagy a törekenység, a bájjosság, a könnyedség, a gyakorlatok kivitelezésének eleganciája. Sajátos sportesztétikai kategóriaként kezelhető a szimmetria, a sportmozgások stílusa (technikája), ezek eredetisége, egyéni vonzóereje és harmóniája. Külön vizsgálat tárgya lehet-



ne a sportmozgások *ciklikus* és *aciklikus* formáiban jelentkező esztétikai tartalmak eltérő sajátosságának feltárása. Behatóbb sportesztétikai kutatások elhanyagolhatatlan feladatának tartjuk a *tartalom* és a *forma* valamint a *ritmus* elemzését. A mozgások célszerűsége, mint tartalom, valamint a neki megfelelő forma elválaszthatatlanul összefügg és egyben a szépség törvényének érvényesülését jelenti, így lényege esztétikai minőségként értékelhető a sportmozgások (de minden más mozgás) esetében is. A ritmus — mint valamennyi mozgás alapja — önálló esztétikai vizsgáldást igényelne annyira komplex eleme a sportesztétikának. Ugyanígy az *arányosság* mint esztétikai kategória feltárása és adaptálása a testkultúrára szintén egy külön tanulmány tárgyát képezhetné. Jelen írásunkban csupán a sportesztétika lényegére főbb összefüggéseire tudunk kitérni a figyelemfelkeltés szándékával.

## Az 1978-as gimnáziumi testnevelés tanterv korrekciója I.

NAGY SÁNDOR

A gimnáziumi testnevelés korrekciójának bemutatásával az a célunk, hogy tájékoztassuk a testnevelő tanárokat az elkészített, jóváhagyott és megjelent testnevelés-tantervről (5), illetve segítsük a gimnáziumokban tanító tanárok felkészítését a tantervek fogadására. Reméljük, hogy ily módon is hozzájárulhatunk a tanterv tudatos megismeréséhez, egységes értelmezéséhez, és praktikus felhasználásához a mindennapi tanítási gyakorlatban.

### *Előzmények*

1. *A gimnáziumi testnevelés tantervekről* — a törvényekről.

Az 1978-as gimnáziumi testnevelés tanterv korrekcióját a megelőző tantervek folytatásának, azok kiteljesedésének tekinthetjük, hiszen minden tantervi tapasztalat, amely az első gimnáziumi tantervek végrehajtási tapasztalataiból máig folyamatosan összegyűlt, most összegezve került be a korrigált 1978-as tantervbe.\*

2. *Az 1978-as tanterv tapasztalatai*

A korrekciós munkát a tantervtörténeti elemzéssel párhuzamosan az 1978-as gimnáziumi tanterv tapasztalatainak az összegyűjtésével és feldolgozásával kezdtük el.

Fontos adatokat kaptunk arról, hogy mennyiben vált be a tanterv (pontosabban a tanterv tényleges megvalósulásáról) a szakfelügyelői jelentésekből, a szakmai tanácskozások és továbbképzések beszélgetéseiből, vitáiból és az óralátogatásokból.

\* A gimnáziumi testnevelés tantervek változását a „Testnevelés egykor” rovatban, első sorban a mindenkori „újdonságokat” kiemelve tekinthetjük át. (95.—97. old.)

Más oldalról — a gyakorlatból — kapunk véleményeket és adatokat a tanterv megvalósulásáról, amikor az 1978-as tanévben kísérlet képpen részletezett cél- és követelményrendszert készítettünk és azt felmenő rendszerben a gimnáziumi tanulók 3—4 százalékán kipróbáltuk (Nagy 1982, 1984, 1988.). A saját kutatásunk eredményét összehasonlítottuk más kutatásokéval is (Eiben, Pantó 1986; Barabás 1986.).

Jelentősen segítették a sokoldalú tapasztalatszerzést Galambos János, Szemerédi László és Tenkei Antal 1977. évi strukturális elemzése, valamint Dubecz József tantervi szövegelemzése (1985).

Tapasztalataink reális számbavételét könnyítette a bolgár, csehszlovák, lengyel, német és szovjet tantervek tanulmányozása, és a közöttük mutatkozó tantervi azonosságok és különbségek megfigyelése. Az 1985/86. tanévtől bevezetett műszaki szakközépiskolák számára készített (technikus) testnevelés tantervet az 1978-as szakközépiskolai tanterv alapján készítettük el (Nagy 1985.). Köztudomású, hogy az 1978-as szakközépiskolai és gimnáziumi tanterv gyakorlatilag azonos. Ezért természetes, hogy a műszaki (technikusképző) szakközépiskolák testnevelési tantervének a kidolgozásánál felhalmozódott tapasztalatokat a gimnáziumi testnevelési tanterv korrekciójánál felhasználtuk.

### 3. Korrekciós munkák

a) A korrekcióról, a korrekció előkészítéséről, a korrekció és fejlesztés kapcsolatáról lapunkban többször is beszámoltunk (Nagy 1986/a és 1986/b). Ezért ezen a helyen — fontossága miatt — csak a korrekció értelmezését ismertetjük.

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

b) Az 1978-as gimnáziumi testnevelés tanterv korrekciója több szakaszban történt. Az alapelveket a Testnevelés Tantárgyi Bizottsága (TTB) (1) tárgyalta meg, és javasolta azok alkalmazását (2).

Az alapelvek és a felsorolt tapasztalatok figyelembevételével és felhasználásával — előzetes személyes konzultációk után —

készítettük el a *tantervi vitaanyagot*. A vitaanyagot a TTB mellett dolgozó Gimnáziumi Munkabizottság tárgyalta meg (3). A megbeszélésen elhangzottak alapján a tantervi vitaanyagot jelentősen átdolgoztuk.

Az átdolgozott tantervet a TTB (4), majd a Tanterv és Tankönyvfejlesztés Országos Tanácsa (TTOT) is megtárgyalta. A végül kialakított tantervet a művelődési miniszter hagyta jóvá (5).

Az 1978-as gimnáziumi korrekciós tanterv 1987 első negyedévében jelent meg. Érvényes mind a hetes (heti óraszám 3, 2, 2, 3), mind a ciklusos óraterffel dolgozó gimnáziumokban. (Műv. K. 1987. 11. sz.)

Az 1978-as tanterv korrekciója miatt szükséges volt a *Tantervi Útmutató javítása* is. Ezt az 1978-as tanterv korrekciós munkáival párhuzamosan végeztük. A Tantervi Útmutató korrekcióját a miniszter a tantervvel együtt hagyta jóvá, és azzal egybekötve jelent meg (6).

#### *A tantervi változás*

Az 1978-as gimnáziumi testnevelési tanterv korrekciójának a bemutatásánál részletesen csak azokkal a kérdésekkel és részekkel foglalkozunk, amelyeket az 1978-as tantervhez viszonyítva kiegészítettünk, módosítottunk, átdolgoztunk, illetve átcsoportosítottunk.

#### *A tantervi koncepció*

A jelenleg érvényes gimnáziumi testnevelés tantervet felmenő rendszerben 1978-ban vezettük be. Az eltelt időszakban bebizonyosodott, hogy a tanterv *nevelésközpontú* koncepciójával — ami a tanterv egységét biztosítja — a testnevelő tanárok megismerkedtek, azt el is fogadták, és mindennapi munkájukban alkotó módon használják fel. Általánosan elfogadottá váltak a tantervi „újdonságok” is, mint például a képességfejlesztő gyakorlatok, a motoros próbák, a szabadon választható kiegészítő anyagban meghatározott sportágak.

Ugyanakkor a bevezetést követő időszakban az is nyilvánvalóvá vált, hogy vannak a tantervnek gyenge pontjai is. Ezek egy része az óraszámcsökkentéssel, az ötnapos munkahét bevezetésével függ össze. Ez még akkor is gondot jelentett, ha az évi, illetve négyévi testnevelési óraszám nem csökkent lényegesen. Másik része a kisebb pontatlanságokból adódott. A

sportjátékoknál például a támadó és védekező játékelemek nem következetesen épültek egymásra.

A gimnáziumi testnevelés tantervi korrekciója tehát megmarad az 1978-as tantervek elképzelésénél, azt — lényegét tekintve következetesen tovább viszi.

#### *A tanterv szerkezete, felépítése*

Az 1978-as gimnáziumi testnevelés tanterv korrekciójának szerkezete is kifejezi azokat a törekvéseket, amelyeket korábban elemeztünk.

Először tekintsük át a tanterv egészének legfontosabb részeit. Itt még az egyes osztályok anyagelrendezését nem részletezzük:

Cél és feladatok

Tananyag

Első osztály

Második osztály

Harmadik osztály

Negyedik osztály

Módszerek

Eszközök rendszere

A *Tananyag* elrendezése valamennyi osztályban azonos:

Törzsanyag

1. Rendgyakorlatok, katonai alaki gyakorlatok

2. Testtartás javító és légzési gyakorlatok

3. *Alapképesség-fejlesztés*

Erőfejlesztő gyakorlatok

Gyorsaságfejlesztő gyakorlatok

Állóképességfejlesztő gyakorlatok

Az izületi mozgékonytápot fejlesztő gyakorlatok

Az egyensúlyérzékelést, az egyensúlytartást fejlesztő gyakorlatok

4. *Atlétika*

Előkészítő gyakorlatok a futószámok, az ugrószámok és a dobószámok elsajátításához

Futószámok

rajtok

futás 60—2000 m-es távokon

váltófutás

Ugrószámok

magasugrás

távolugrás

Dobószámok

gránát- vagy kislabdahajítás

súlylökés

vetések (III. és IV. osztály)

5. *Torna*

Előkészítő feladatok és gyakorlatok

Ritmikus sportgimnasztika

főgyakorlatok

kéziszergyakorlatok

Talaj

Szekerényugrás

Korlát

Gerenda

Gyűrű

Felemás korlát

Nyújtó

6. *Sportjátékok*

Előkészítő feladatok és gyakorlatok

Kézilabda

Kosárlabda

Labdarúgás

Röplabda

Kiegészítő anyagtól

Kötelezően választható anyag

Atlétika

Torna

Sportjátékok

Úszás

Szabadban választható anyag

Téli foglalkozások szabadban

Bármelyik testgyakorlati ág

Követelmények

Az évi órakeret felosztása

#### *Cél és feladatok*

Nem került sor a cél- és feladatrendszer jelentősebb változására. Ezért ezeknek az értelmezése a jelenlegi tantervek szerint történik (Nagy T. 1976.; Burka E. 1977.) Az *alapfeladatok* jelentős mértékben meg egyeznek az 1978-as tanterv alapfeladataival. Két változás, kiegészítés szerepel közöttük. A harmadik alapfeladatot átfogalmaztuk: „járuljon hozzá a szocialista, a sokoldalúan formálódó és fejlődni képes embert jellemző tulajdonságok és jellemvonások továbbfejlesztéséhez, megerősítéséhez”. „A sokoldalúan formálódó és fejlődni képes” jelzőszerkezet segítségével azt fejezzük ki, hogy a gimnázium befejezésekor olyan értékrenddel és magatartás-mintával rendelkezzenek a tanulók, amelyek nemcsak elméletileg, hanem ténylegesen is biztosítják az iskola elvégzése után a rendszeres sportolást, testedzést. Kiegészítettük a három alapfeladatot egy negyedikkel: „nyújtson (a testnevelés) olyan maradandó élményt, hogy érzelmi- leg is kötődjenek (a tanulók) a rendszeres

testedzéshez, sportoláshoz". Az új alapfeladat kiemelésével azt az eddig is meghatározó alapelvet erősítjük, amely szerint a tanulók aktív részvétele a tanítási-tanulási folyamatban nem nélkülözhető. A tantervi cél nem valósulhat meg a tanuló érzelmileg is pozitív részvétele nélkül.

A „negyedik” alapfeladat megvalósítása, a tanulói spontán érdeklődés csökkenése miatt egyre nehezebbé válik. De éppen a nehezedő helyzet mellett és ellenére is világosan látnunk kell, hogy tartós eredményeket érzelmi nevelés nélkül aligha érhetünk el.

## T A N A N Y A G

### *Törzsanyag*

A gimnáziumi tanterv törzsanyaga az általános iskolában tanultakra épül. Ezt a tényt a korrigált tanterv minden anyag részben jelzi („Az általános iskolában tanultak ismétlése és gyakorlása”).

#### *1. Rendgyakorlatok, katonai alaki gyakorlatok*

A rendgyakorlatok az 1978-as gimnáziumi tanterv korrekciójának gyakorlatilag teljesen újonnan kidolgozott része.

Az 1978-as tanterv ezeket külön „rendgyakorlatok” és „katonai alaki gyakorlatok” szerint tárgyalja. Most — a műszaki szakközépiskolák (technikusképzés) tantervét alapul véve — ezt a kettősséget itt is megszüntettük. A rendgyakorlatok anyaga tartalmilag és terminológiaiilag is egységesen megfogalmazódott.

Az alaki gyakorlatok előírásai, a végrehajtás szabályai pontosan meg vannak határozva és szigorúak (7). A testnevelési órán azonban a végrehajtásukat nem minden tevékenységben kell az alaki szabályzatban előírtak szerint értelmezni és megkövetelni, hanem egyenileg fegyelmezett, összeszedett — alakzatban pedig az egység megoldás lényeges.

A leányok tekintetében természetesen az egyes rendgyakorlati elemeket elsősorban a külső megjelenést illetően olyan mértékben kell megkövetelni, ami a nőies mozgással összeegyeztethető. Kerülni kell például a karok, az ujjak merev tartásában, a testtartásban, a „szögletes” mozdulatoknak a követelését. Ügyeljünk azon-

ban arra, hogy egy-egy osztály vagy az iskola tanulóinak a tömeges mozgásánál a koedukáció ne rontsa az összképet.

Az új tartalom és az azt kifejező terminológia úgy véljük, nem szorul bővebb magyarázatra, az egységes értelmezés érdekében mégis szükséges lehet a jelentéseket tisztázni.

a) A „tenykedés” kifejezés gyűjtőfogalom, azt jelenti, hogy a tanulóknak az elrendelt vezényszóra mit és hogyan kell végrehajtani, például „Igazodj!”;

b) a „mozgás” fogalmának értelmezése: „A mozgás történhet rendes lépésben, rövid lépésben, gyors lépésben, helybenjárásban, futásban és vigyázzmenetben.” (7);

c) az „alakváltoztatások” kifejezés jelentése megfelel az 1978-as tantervben szereplő „fejlődések, szakadozások” jelentésének és tartalmának.

#### *2. Testtartást javító és légzési gyakorlatok*

Ez az anyag rész az 1978-as tantervben a „Képességfejlesztő gyakorlatok” között szerepelt, a „Munkaártalmakat megelőző és ellensúlyozó gyakorlatok”-kal közösen. Most összevontuk őket, ezzel a feladat fontosságát jelezve. Elvégzéséhez óraszámot sem javasol a tanterv, mert a mindenkori szükségletekhez igazodva folyamatosan lehet csak ezt a feladatot hatékonyan elvégezni.

#### *3. Alapképeségfejlesztés*

A képeségfejlesztő gyakorlatok anyaga főleg formai szempontból változott. A változtatásnál alapvető szempont volt, hogy építkezése egységes elvek szerint történjen, és elsőtől negyedikig a korábinál következetesebben épüljön egymásra.

A „gimnasztika” anyagát a kondicionális és koordinációs képeségfejlesztő gyakorlatokhoz tettük.

Az alapképeségfejlesztés csoportosításában a *sportszakmai gyakorlatot* vettük alapul. A képességeket az erő, gyorsaság, állóképesség, mozgékony-ság-lazaság, egyensúlyérzékelés-egyensúlytartás tekintetében taglaljuk, ami megfelel a korszerű edzéselméleti felfogásnak. A koordinációs képességek fejlesztését alapvetően a különböző sportágak jellemzően specifikus gyakorlatanyagával kívánjuk megoldani.

A kondicionális képességfejlesztés gyakorlatanyaga évenkénti felosztásban figyelembe veszi a lehetséges előképzettséget, az életkori sajátosságokat, a képességfejlesztés korszerű edzésméleti követelményeit és az oktatásra kerülő sportág specifikus mozgásanyagának kondicionális képességi követelményeit. Az egyes évfolyamok kondicionális képességfejlesztő mozgásanyaga egymásra épülő fokozatrendszerben biztosítja a képességek harmonikus fejlesztését, a mozgásismeretek bővülését.

Példaképpen a tanterv első osztályos anyagát mutatom be.

„3. *Alapképességfejlesztés* kb. 20 óra  
Az általános iskolában tanultak ismétlése és gyakorlása.

### 3.1. *Erőfejlesztő gyakorlatok*

Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok.

Természetes, társas és küzdőgyakorlatok.

Kéziszerekkel, különböző tornaszereken és erőfejlesztő berendezésekkel végzett gyakorlatok köredzés formájában.

Gyorserőt fejlesztő dobásgyakorlatok tömött labdával (egy és két kézzel végzett lökések, hajítások, vetések helyből és lendületszerzéssel).

Gyorserőt fejlesztő ugrásgyakorlatok (síkon, emelkedőn, lejtőn, lépcsőn, alacsony akadályokon át, fel- és leugrások súlyterhelés nélkül, egyes és sorozatugrások).

### 3.2. *Gyorsaságfejlesztő gyakorlatok*

Rajtok különböző testhelyzetekből, versenyszerűen is.

Rövid távú vágtafutások.

Helyzeiváltoztató mozgások versenyszerűen időre — egyenként vagy sorozatban végezve.

Helyzetváltoztató mozgások időben nehezítő feladatokkal.

### 3.3. *Állóképességfejlesztő gyakorlatok*

Futás folyamatosan.

Futás iramjátékkal.

Alacsony intenzitással, nagy terjedelemben végzett testgyakorlatok, (például úszás, síkfutás, lépcsőzés, ugrókötélzés, aerobik, testnevelési játékok stb.) és szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok.

### 3.4. *Az ízületi mozgékonytápot fejlesztő gyakorlatok*

Szabadgyakorlati alapformájú nyújtó-, lazító hatású gyakorlatok.

Statikus, nyújtó hatású gyakorlatok.

### 3.5. *Az egyensúlyérzékelést, az egyensúlytartást fejlesztő gyakorlatok.*

A test különböző tengelyei körül végzett forgások helyben és helyváltoztatással (pl.: függésben gyűrűn, helybenjárás közben talajon, gurulások, guruló átfordulások talajon, járás 180°-os fordulattal, forgások eszközzel, társsal).

Járások, fordulatok kis felületen (pl.: vonalon, járólécen, gerendán stb.).”

### 4. *Atlétika*

Az atlétika anyagánál jelentős módosításokra és kiegészítésekre került sor.

Az *előkészítő gyakorlatok* között szereplő futó- és szökdelő-ugróiskola gyakorlatanyaga a lényegét tekintve változatlan maradt, csak kisebb stiláris és terminológiai javításra került sor. A *dobóiskola azonban teljesen új*. Nemcsak egy osztályra, hanem mind a négyre ad egymásra épülő anyagot. Különösen fontos, hogy a három alapvető dobásforma, a hajítás, a lökés és a vetés egymás mellett azonos fontossággal van jelen. Példaként a II. osztály anyagát mutatom be:

„Előkészítő gyakorlatok (tömött labdával): dobások két kézzel függőlegesen felfelé, lökés, hajítás, vetés két kézzel (előre és oldalt-hátra) helyből és lendületszerzéssel, vetés egy kézzel helyből (fekvésben, ülésben, oldalterpeszállásban/harántterpeszállásban) és lendületszerzésből (jól megfogható dobószerekkel — pl. füles labdával).”

A *jutószámok* új anyaga a váltófutás és a „futás 60—2000 m-es távokon egyenletes sebességgel és közepes intenzitással.” Az *ugrószámok* anyaga is jelentősen módosult, elsősorban a választható ugrástechnikák tekintetében. Mind a magasugrás, mind a távolugrás esetében valamennyi ugrástechnika úgy választható, hogy a tanulók a négy év alatt ismerkedjenek meg — természetesen csak alapszinten — valamennyivel, és közülük legalább eggyel az egyéni technika kialakításának igényével.

A *dobószámok* a dobóiskola ismertetésénél leírt módon változtak, tehát *új elemként a vetések szerepelnek*. A változást a III. évfolyam anyaga jól jelzi:

„Kislabda- vagy gránáthajtás futással történő lendületszerzéssel, 5 vagy 7 lépéses dobóritmusból.

Súlylökés (gumi- vagy vasgolyóval vagy medicinlabdával) háttal felállásból, rövid becsúszással.

Két- és egy kézzel végzett *vetések* (medicinlabdával, füleslabdával) kadett forgóugrásból.

Kalapácsvetésnél alkalmazott *sarok-talp-forgás* gyakorlása eszköz nélkül és (vállra vett rúddal, kézben tartott) eszközzel.

Tömöttlabda-dobás kalapácsvétésszerűen egy sarok-talp forgásból.”

### 5. Torna

A szakfelügyelői és szaktanári tapasztalatok egybehangzóan nehezen teljesíthetőnek ítélik a 78-as tanterv torna részét. Különösen akkor mutatkoztak nehézségek, amikor általános lett az ötnapos tanítási hét. A korrekciós tanterv kidolgozásánál ez nehézséget jelentett. A tananyag csökkentésére nem volt lehetőség, hiszen alig-alig maradt volna elsajátítandó anyag. A szerek számának csökkentése sem járható út, mert a sporttorna már az 1978-as tantervben is csak „csökkentve” szerepel.

Az mutatkozott célszerűnek, hogy a torna anyagát ne csökkentjük, de a szerek között a tanárok a tárgyi és személyi feltételeket figyelembe véve választhassanak.

„A *leányok* a ritmikus sportgimnasztika, a talaj, a szekrényugrás, a gerenda és a felemás korlát közül,

a *fiúk* a talaj, a szekrényugrás, a korlát és a gyűrű közül *legalább hármat* kötelesek választani.”

A ritmikus sportgimnasztika anyagának felépítése és tartalma új. Az RSG *előkészítő gyakorlatok* a torna „Előkészítő feladatok, gyakorlatok” részben, a fő- és a *kéziszere*-gyakorlatok pedig magánál az RSG anyagnál szerepelnek.

A *kéziszerek* (kötél, karika, labda, buzogány, szalag), anyagát a tanterv az I. osztályban írja le. A *kéziszerek* közül tanévenként *legalább egyet-egy*et kell úgy választani, hogy a tanulók a gimnázium négy éve alatt *legalább négy szer* anyagát sajátítsák el (tehát tanévenként *egy-egy újabb kéziszer*).

A tantervi korrekció újdonsága, hogy az RSG elemekből a tanulóknak az önálló gyakorlatot *zenére* kell gyakorolniuk és bemutatniuk: „*Ismerjék* a zene és a moz-

gás összefüggését, törekedjenek az esztétikus kivitelre. Tudják a tanult előkészítő és fő mozgásokat és a *kéziszergyakorlatot* bemutatni zenére is.”

Reméljük, hogy az új RSG anyag a korábbiánál jobban segíti a lányok testnevelését, kapcsolatba kerül az alapképességfejlesztés „zenés” anyagával és a szabadon választható kiegészítő anyagban javasolt „*egyéb testkulturális formák*” részével. Az 1978-as gimnáziumi tanterv korrekciójával a cél az volt: a tantervi anyag kerüljön a leányokhoz közelebb.

A talaj, a korlát, a gerenda, a gyűrű anyagát kisebb mértékben változtattuk meg, a *szekrényugrás* azonban, főleg szemléletében új. Több olyan ugrásforma is szerepel az anyagban, amely nem „igazi” ugrás, de segít a félelem, gátlás oldásában. Például: „*guggolóátugrás* 4 részes szekrénynek megfelelő magasságú szivacs-szőnyeg halomra, leérkezéssel guggolóállásba a kéztámasz korábbi helyének közelébe a bálára”; vagy „*Ugrás a 'T' alakban* felállított két db 4—5 részes svéd-szekrényen át: *kis macskaugrás*. (Az első szekrény széltevében, a második hosszában.)” A választható szerek között újra szerepel a *felemás korlát* és a *nyújtó*.

### 6. Sportjátékok

A sportjátékok anyagát, a röplabda kivételével átdolgoztuk. Következésképpen igyekeztünk megvalósítani azt a tantervi elképzelést, amelyet a *módszerek* fejezetben is megfogalmaztunk.

„A tanulók mozgástapasztalatai rendszerint biztosítják, hogy a tantervi sportágakat már az első osztályban is verseny- és játék helyzetben tanítsuk. Általában ismerik azokat az alapelemeket, amelyek a folyamatos gyakorlást, versenyzést, játékot *legalább* alapszinten lehetővé teszik. A tanítás alapvető szempontja, hogy a sportágak technikai és taktikai elemeinek tanítása csak a magasabb szintű és folyamatos gyakorlás, verseny és játék jobb megvalósítását szolgálhatja. A technikai és taktikai elemek öncélú gyakoroltatását kerülni kell. A tanítás középpontjában maga a verseny- és játéktevékenység legyen. Ezt a tanár az első osztályokban rendszerint csak a verseny- és játékszabályok könnyítésével, egyszerűsítésével valósíthatja meg. A könnyítés, egyszerűsítés célja és mértéke is a folyamatos, él-

ményt nyújtó gyakorlás, verseny és játék biztosítása legyen. A szabályok a tanulók tudásának arányában közelítsenek a sportág teljes szabályaihoz."

Az anyagkijelölésnél az adott sportjáték teljes műveltségtartalmát feldolgoztuk. A játék, a támadás és védekezés módjai, a játékhoz szükséges játékelemek mind-mind négy évre arányosan elosztva. A tanulók általános iskolából hozott játéktudására fokozatosan épülve szerepelnek a játékelemek az anyagban.

Külön kell és érdemes szólni a *kapusfeladat* (kézilabdában, labdarúgásban) és a *védestechnika* megjelenéséről. A kívánalom az, hogy a tanulók valamennyien sajátítsák el a helyezkedés, labdafogás, esés-gurulás elemeit, tehát a kapustechnika általános részét az I—II. osztályokban, a III—IV. osztályokban viszont csak a kapus feladatkör iránt érdeklődő tanulók foglalkozzanak a további játékelemekkel.

6. A „Téli foglalkozások a szabadban” anyag rész a szabadon választható kiegészítő anyagba került.

#### Kiegészítő anyag

A kiegészítő anyag a korrekciós tantervben is két részre tagolódik.

##### 1. Kötelezően választható anyag

Kiegészült az anyag az úszással. Tehát a tanár most az atlétika, torna és a sportjáték mellett az úszást is választhatja.

Az úszás anyaga a következő:

„Úszás (négy évfolyam anyaga)

Vízhez szoktató gyakorlatok (az úszni nem tudók számára).

Előkészítő gyakorlatok: siklás-, ugrás-, léngzőgyakorlatok. Játékok vízben.

Úszógyakorlatok: gyorsúszás, hátúszás (váltott és páros karral), mellúszás, taposás. A vízi balesetek megelőzésének, az elsősegélynyújtásnak az alapelvei. Vízből önmentés."

##### 2. Szabadon választható anyag

Az anyag a jellegét tekintve nem változott, a választható gyakorlati lehetőségek most is teljesek.

Anyaga:

„1. Téli foglalkozások szabadban.

2. A tárgyi feltételeknek, a tanár és a diákok érdeklődésének és az iskola érdekeinek és környezeti lehetőségeinek figyelembevételével, bármely a törzsanyagban és a kötelezően választott anyagban nem

tanított sportág és egyéb testkulturális formák (például kocogás, aerobik, helyileg kialakított kisjátékok, népi játékok, egyéni képességfejlesztés, tánc) mozgásanyaga." Az 1978-as gimnáziumi testnevelés tantervnek a korrekcióját lapunk következő számában, a Követelmények ismertetésével folytatjuk.

1. A Testnevelés Tantárgyi Bizottság 1982. január elsején alakult meg. *Tagjai*: dr. Arday László, Balázsné Kustor Mária, Balogh Ferenc, dr. Báthory Béla (elnök), dr. Bodóczy Lászlóné, dr. Burka Endre, dr. Császi Sándor, dr. Csider Tibor, Csutka István, Farkas Ferenc, Galambos János, Gál Erzsébet, dr. Gergely Gyula, Gyenge József, Harmath József, Jakab Lajos, Klész László, Láng Gyula, Nagy Sándor (titkár), dr. Padányi Mária, Pádár Károly, Pomicsán Gyula, dr. Szigeti Lajos, dr. Tárnok Dezső, Varga Sándor, dr. Vészi János.

2. A TTB a tantervi korrekció általános kérdéseit és az elkészült korrekciós javaslatokat 1983 januárjában és májusában, 1984 februárjában, 1985 áprilisában és novemberében és 1987 áprilisában tárgyalta.

3. A TTB Gimnáziumi Munkabizottsága 1986. november 13-án és 14-én tárgyalta a javaslatot.

#### A vitában részt vettek:

Dr. Arday László, dr. Báthory Béla, dr. Burka Endre, Dubecz József, Galát János, Kaboldy Tamás, dr. Padányi Mária, Pádár Károly, Sikó Attila, Tárnok Dezső, Tenkei Antal, Zsakai Kálmán, Somkúti Ede, Fülöp György, Gyurkovics Mária, dr. Ágfalvi Mihályné, Kulcsár János, Pálfi Béla, Eördögh Lajosné, Galambos János, Solti Gábor, Zátrok Károly, Kovács György, Vásárhelyi Tibor, Bartha Dénes, Marancsics Imre, Barna István, Szabó Ferenc, Mozolai János, Nagy Sándor.

A vitában személyesen *nem vettek részt*, de véleményüket, észrevételeiket *írásban* elküldték Dancs István, Polner Tibor, Veréb István és Giber Vilmos.

A GMB munkáját háttéranyagok készítésével segítette: dr. Ágfalvi Mihályné, Bannáné Duna Márta, dr. Barabás Anikó, dr. Eckschmidt Sándor, Eördögh Lajosné, Fekete Béla, Giczi Miklós, Götl Béla, Klész László, Kulcsár László, Kulcsár János, dr. Keresztesi Katalin, dr. Leopold József, Dubecz József, Mocsai Lajos, dr. Oros Ferenc, Forubszki László, Szakály Ernő, Széchenyiné dr. Fekete Irén, dr. Tárnok Dezső, dr. Zarándi László, Zákány Magdolna és Zsakai Kálmán.

A vita résztvevőinek és a háttéranyagok készítőinek önzetlen segítségét ezúton is újra megköszönöm.

4. A TTB a gimnáziumi testnevelés tanterv korrekcióját 1987 áprilisában tárgyalta.

5. A gimnáziumi nevelés és oktatás terve, testnevelés, az 1978-ban bevezetett tanterv korrekciója (Művelődési Minisztérium; Budapest, 1987).

Jóváhagyta és bevezetését az 1988/89-es tanévtől elrendelte a művelődési miniszter. (Jóváhagyási szám: 90.256/1987. XXII.).

6. A gimnáziumi nevelés és oktatás terve tantervi útmutató testnevelés I—IV. osztály — az 1977-ben kiadott tantervi útmutató korrekciója — Országos Pedagógiai Intézet.

7. A Magyar Néphadsereg Alaki szabályzata.

(Honvédelmi Minisztérium; Budapest, 1974.).

### IRODALOM

**Barabás Anikó:** Selected factors of physical performance in the hungarian youth. (Antropológiai Közlemények; 1986. 30.)

**Burka Endre** (szerk.): Tantervi útmutató testnevelés I—IV. osztály (Tankönyvkiadó; Bp. 1977.)

**Dubecz József:** Helyzetelemzés és javaslatok a szakközépiskolai testnevelés tantervek korrekciójához és fejlesztéséhez. (Bp.; 1986. Kézirat.)

**Dr. Eiben Ottó—dr. Pantó Eszter:** Növekedési értékek Magyarországon (ELTE, 1986).

**Galambos János:** A testnevelés gimnázium tantervének strukturális elemzése. (Kézirat. OPI, irattári anyag, 1977.)

**Dr. Nagy Tamás:** Az új tantervekről. Testnevelés tanítása. 1976 1., 2., 3., 4. és 1977/1. szám.)

**Nagy Sándor:** A gimnáziumi részletes követelményrendszer I., II., III. (Testnevelés tanítása 1982. 3., 4., 5.)

**Nagy Sándor:** A testnevelés tantervek nyomkövető vizsgálata. (Köznevelés; 1984. szeptember 21.)

**Nagy Sándor:** A technikusképzést folytató szakközépiskolák testnevelés tanterve. (Testnevelés tanítása. 1985./4.)

**Nagy Sándor:** Tanterveink folyamatos fejlesztése. (Testnevelés tanítása. 1986./2.)

**Nagy Sándor:** Tanterveink korrekciója. (Testnevelés tanítása. 1986./3.)

**Nagy Sándor:** A gimnáziumi testnevelés tanterv nyomon követő vizsgálata. (Résztanulmány; Tudományos közlemények; 1988./3. Közlés alatt.)

**Szemerédi László:** A testnevelés gimnáziumi tantervének strukturális elemzése. (Kézirat, OPI, irattári anyag, 1977.).

**Tenkei Antal:** A testnevelés gimnáziumi tantervének strukturális elemzése. A testnevelés követelményrendszer vizsgálata. (Kézirat, OPI, irattári anyag; 1977.).

## Gondolatok a labdarúgás tantervi anyagának korszerűsítéséhez

GÖTL BÉLA

Közismert, hogy a tantervek nem változnak egyik napról a másikra, de az a „mozdulatlanság”, amely a labdarúgást is jellemezte hosszú éveken keresztül, már-már kínos volt. Igaz, a 70-es évek végén indult egy közös tantervi kutatás, kísérleti programokkal a TF sportági tanszékeinek irányításával, de az anyagi háttér hiánya miatt zátonyra futott. A tapasztalatok azonban nem mentek veszendőbe és most, amikor a korrekció zöld utat kapott, a gyakorlat és elmélet pedig felszínre került ismereteit összegeztük — Dubecz J., Götl B., Nagy S. és Zsakai K. — papírra vetettük azt az anyagot, mely megítélésünk szerint legjobban szolgálja a középfokú intézetek labdarúgás tanítását. A konkrét gyakorlati segítség előtt, az egyéges szemlélet kialakítása érdekében szeretnénk néhány fontosabb észrevételt tenni.

A tantervi anyag évfolyamonként igyekszik kerek egészet adni a támadás és védekezés egységének messzemenő figyelembevételével. Az I—II. osztály anyaga a III—IV. osztályéhoz képest soknak tűnik, de „okos” szervezéssel maradéktalanul elvégezhető. Itt nemcsak az órák szervezésére kell gondolni, hanem néhány plusz órára is, amit pl. a képességek fejlesztéséből elvonhatunk és így tovább. Az első két osztály anyaga megalapozhatja az éledező iskolai versenysport alapjait is.

Az iskolai labdarúgás (benne a tantervi anyag és annak feldolgozása) sem hagyhatja figyelmen kívül az élvonalbeli labdarúgás fejlődésének irányvonalát. Anélkül, hogy ezt mélyrehatóan elemeznénk lássunk néhány konkrétumot, amely első sorban a III. és IV. osztályokban (ahol „levegősebb” az anyag) a korábban tanult gyakorlása is kell hogy jellemezze.

1. A gyorsaságnak egyre nagyobb a jelentősége, mely jelenti egyfelől a technikai-taktikai elemek gyors végrehajtását is. Ezért keresni kell az olyan játékhelyzeteket, melyekben a versengések „kikényszerítik” a gyors végrehajtást. A gyorsaság másrészt jelentkezik a játékhelyzetek (támadás vagy védekezés) gyors megoldásában is. A gyors helyzetfelismerés és döntés után az egyszerű racionális megoldás csak az egy-két érintéses technikai feltételek birtokában lehetséges. Ezt az irányt tehát folyamatosan tartanunk kell.

2. A támadás és védekezés egysége, együttes megoldása azt is jelenti, hogy a csak a támadni és védekezni is tudó játékosok lehetnek a jövő labdarúgói. Ezért nem célszerű a támadó és védő taktikai gyakorlatokat mesterségesen elválasztani. A támadás befejezése után azonnal meg kell kezdeni a védekezést is. Minden támadó jellegű gyakorlatnak valamilyen védekezés legyen a vége. De fordítva is! A védekezés nem ér véget a labdaszerzéssel. A megszerzett labdát birtokolni kell és valahová el kell juttatni.

3. A védekezés módszereiben egyre nagyobb szerepet kap a labdaszerzés. Ez megfelelő taktikai és kondicionális háttér nélkül lehetetlen. Így a kis játékokat és a „legegyszerűbb” játékhelyzeteket — 1:1; 2:2 elleni játékok stb. — igen komolyan kell venni. Csak az emberfogás és a területvédekezés ismereteinek birtokában lehet hozzálátni a labdaszerzésnek — kitámadás, letámadás — oktatásához, gyakorlásához.

4. A támadásvezetések nagy része az oldalvonal környékére „szorul” ki, Ezért legalább a fele arányban kell az oldal és alapvonal környékéről érkező labdákat a kapu felé továbbítani. Ebben a rúgásoknak és a fejeléseknek egyaránt nagy szerepe van.

5. A fejelésekre azért is érdemes jobban odafigyelni, mert mennyiségi mutatójuk — támadásban és védeke-

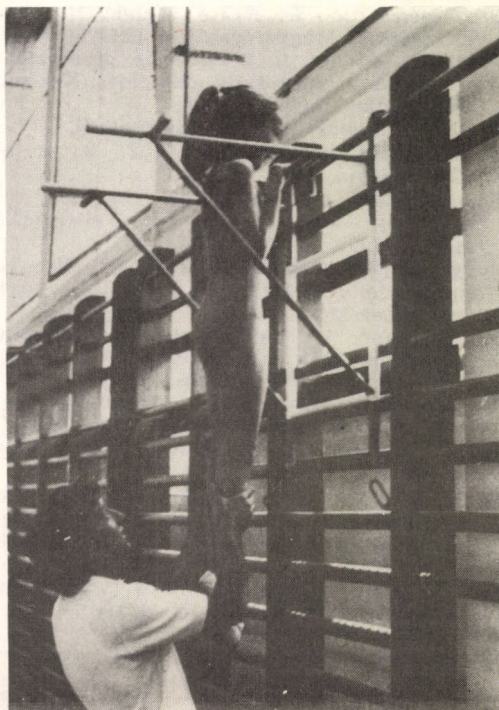
zésben is — egyre növekszik. Nő a homlok oldalsó részével történő fejelések száma és ma már közel 75%-ban a levegőben hajtják végre ezt a technikai elemet.

A kapustechnika oktatásának egyik célja, hogy bővítse az ügyesség fejlesztésének a lehetőségeit. A kapusok a labdarúgás „tízpróbásai” és a különböző magasságban érkező labdák megszelídítésével kialakuló ügyesség segítségével lehet a kosár- vagy kézilabda oktatásának és fordítva.

Célja lehet azonban, hogy osztályszinten is kialakulhassanak olyan kétkapus játékok, melyben nem a legügyetlenebb tanuló látja el „képzettség nélkül” az egyik legfontosabb feladatkört.

Később a III—IV. osztályban, már csak kapusjátékokra alkalmasabbak vesznek részt a komolyabb technikai feladatok végrehajtásában.

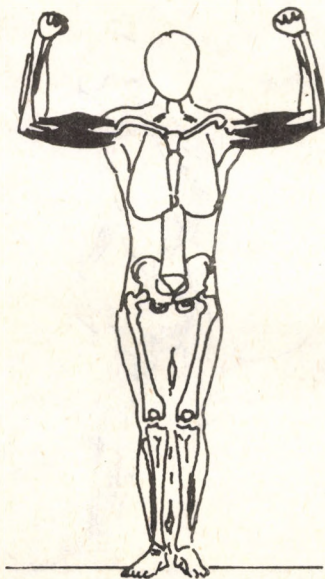
A követelmény egyértelműen mindig az legyen, hogy játékban tudja alkalmazni a tanultakat. Meg kell tanítani a tanulókat is játékhelyzetekben gondolkodni, feladatokat megoldani. Mindezt pedig úgy szervezni, hogy megfelelő terhelést is kapjanak.



# Gyógytestnevelés

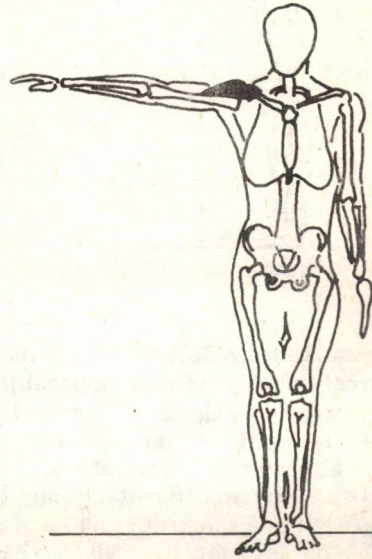
## AZ IZOM MECHANIKAI MŰKÖDÉSE MOZGÁSTERÁPIÁBAN ÉS SPORTEDZÉSSEN

A sportedzésben és a mozgásterápiás gyakorlatban általában az izom mechanikai működését úgy ítélik meg, hogy az eredési-tapadási pontok mennyire közelednek egymáshoz. Az edzőgyakorlatok konstrukciójában is ezt tekintik vezető szempontnak, holott hacsak az egyes izom izolált mozgását vesszük figyelembe, akkor kiragadjuk az izmot mozgáskörnyezetéből és kapcsolatrendszeréből. Úgy tűnik, ha ismerjük az eredési-tapadási pontokat és tisztában vagyunk azokkal, hogy az izom átlépi a szóban forgó egytengelyű ízületet, akkor fontolgatás nélkül várhatjuk, az izom összehúzódásával párhuzamosan az eredési-tapadási végpontok közelednek egymáshoz. Példának állíthatjuk a közismert könyök-hajlító (M. biceps brachii) működését amelynek mechanikáját gyakorlatunkban számtalanszor megfigyelhetjük. (1. ábra)



1. ábra

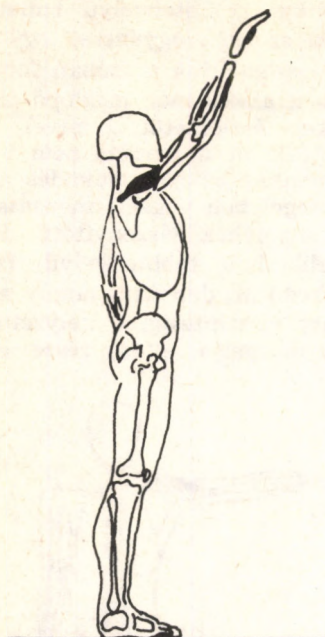
Ha azonban többs tengelyű ízületben — amelyben az izom ugyancsak egy ízületet lép át — szemléljük a szóban forgó izom működését, akkor már meglepő működési eltéréseket észlelhetünk, mivel a várt izomkontrakciót a mozgás nem váltja ki mivel ilyenkor az izomműködés az egyik ízületi tengelyben végzett mozgása függ a másik tengelyhez viszonyított állásától. Ilyen például a többs tengelyű ízületben elhelyezkedő M. deltoideus amely abdukálja a kart vízszintesig, e helyzetben előre-hátra mozgatja, elülső része előre, a



2. ábra

hátsó hátra rotálja a kart (2. ábra). Ebből magyarázható az a tény, hogy a deltoid izom izolált sérülése esetén például a kar felemelése oldalra fájdalmat okoz, de a fájdalmat alig érezzük ha előre emeljük a kart a fej fölé. (3. ábra).

Az izommechanikai működések megítélése akkor válik nagyon bonyolulttá, ha az izom már nem egy hanem két ízületet ugrik át és a nehézségeket tovább fokozza; ha az ízület többs tengelyű. Az esetek többségénél ilyen mechanikai folyamatokkal állunk szemben, sokszor a legegyszerűbbnek tűnő sportmozgásoknál is. A szokványos izomtanban az emberi mozgást izolált működésben és a hétköznapi életben elfogadott mechanikájában írják le. Az emberi mozgás azonban olyan változatos működési fázisokon halad át, ame-



3. ábra



4. ábra

lyet az izomműködés oldaláról csak hatalmas műszeres és matematikai apparátussal lehetne követni. Vegyük a legegyszerűbb emberi mozgást a járást vagy a sportosabb változatát a futást. Az általános izommechanikában (Szentágothai 1) „nyílt láncú” működésnek nevezik a futásnál működő, antagonista viszonyban álló combfeszítőt (m. quadriceps) és a comb hajlítóit (m. semitendinosus, m. semimembranosus, m. biceps femoris). Ezek valóban antagonista viszonyban vannak egymással futás közben, de csak a lengő lábnál. Erről egyszerű tapintással is meggyőződhetünk: a comb hátsó részén a térd hajlításával párhuzamosan a térdhajlítók összehúzódnak (4. ábra/a), míg a térd nyújtásával együtt a comb elülső oldalán tapadó négyfejű combizom fokozatosan kontrakcióba kerül (4. ábra/b), ugyanakkor a combhajlítók ellazulnak.

Merőben más a helyzet a földön támaszkodó, tehát rögzített helyzetben lévő lábnál. Itt nem tapasztaljuk az előbbi ritmikus feszítés-lazulás változást, vagyis az antagonista működés felfüggesztődik és helyette szinergista működést észlelünk. A földön támaszkodó láb hajlítóit a térd-

nyújtást nem kísérik ellazulással, hanem segítenek a térd feszítésében és a térd mozgásirányban tartásában. (5. ábra).



5. ábra

A<sup>o</sup> Funkcionális anatómia című tankönyvben (Szentágothai 1) ezt a működési mechanikát „zárt lánl”-únak nevezi. Rámutat arra, hogy a sportmozgások rendkívüli gazdagsága miatt az antagonista működések az esetek jó részében felfüggesztődnek és az izomműködés mechanikája szokványos megfigyeléssel nehezen követhető. Felhívja a figyelmet arra, hogy sportmozgások esetében a mechanikai alapelv, az izom két végpontjának közelítése is, számos esetben nem teljesül.

Ezekből arra következtethetünk, hogy az ízületi tengelymozgások és az izomcsoportok mechanikai működésének összefüggései két belső és egy külső eredetű alapelv köré csoportosítható:

a) egy tengelyű az ízület, és az ott eredő-tapadó izom egy ízületet lép át;

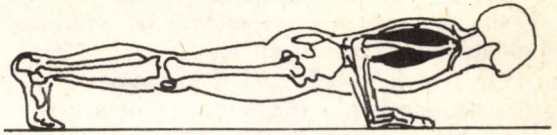
b) az ízület többtengelyű, de az eredő-tapadó izom egy ízületet ível át (Sokkal bonyolultabb a helyzet ha az izom kettő vagy több ízületet átlépve mozog a többtengelyű ízületben);

c) végül a külső komponens: szabadon mozgó testrészlől vagy rögzített, támaszkodó végtagról, testről van e szó. Az izomműködésekben megvalósuló mozgástechnikai változatok (gyakorlati példák)

A legegyszerűbbnek tűnő sportmozgások is valójában bonyolult izommechanikai működést takarnak, mivel a három komponens közül egy vagy több — néha áttekinthetetlen összefüggésben — szabályozza az izmok működését. Az edző számára különösen akkor lesz bonyolult a feladat, ha izmokat /izomcsoportokat kell erősíteni, előkészíteni speciális mozgáshoz. Ilyenkor olyan gyakorlatokat kell konstruálnia amely szimulálja a valódi sportmozgásokat.

A mozgásterápiában nagyon sokszor izoláltan kell erősíteni, mozgatni bénult, kontraktúrás izomcsoportokat. Ilyenkor megfontolandó nemcsak az ízületben kiváltható mozgás vektora, hanem a mozgásban részt vevő izmok viszonya az ízülethez is. Azt is át kell gondolni, a mozgást rögzített végtag, testrész mellett vagy szabadon tervezzük-e?

Vegyünk egy egyszerű, a sportgyakorlatban sokszor alkalmazott mozgást: fekvőtámaszban karhajlítást -nyújtást. A moz-



6/a. ábra

gásban részt vevő legfontosabb izom a könyökhajlító (M. biceps brachii). Erről az izomról azt írja a funkcionális anatómia: „a könyökízületet haljija, a pronát helyzetű alkart supinálja”. Szabad működésben (nyílt lánban), a könyök hajlítása közben az izom kontrakcióba kerül, erről tapintással is meggyőződhetünk. Nyújtásnál az antagonistája, a háromfejű karizom lép működésbe és a könyökhajlító megnyúlik. Ha a mozgást rögzített végtag mellett — tehát a földön támaszkodva — hajtjuk végre, akkor azt tapasztaljuk, hogy a könyökhajlító izom nemcsak a könyök hajlítása közben, hanem a könyökök nyújtása alatt is megfeszülne (6/a ábra). Mi ennek a magyarázata? Az izom egy kötege az alkari fasciába is átsugárzik (a könyökízületet belülről átlépve), és nyújtásnál a könyököt rögzíti a mozgásirányba, illetve biztosítja a könyöknyújtás optimális feltételeit (6/b ábra).



6/b. ábra

Ugyanezt tapasztalhatjuk az úszás karmunkájának egyes fázisaiban is. A gyorsúszás karmunkájának toló szakaszában a M. biceps brachii — könyöknyújtás közben — erősen feszül. Ennek az a magyarázata, hogy a tenyér a víz ellenállásával

szemben rögzített helyzetben van és az izom ugyanazt a szerepet tölti be, mint az előbbi példában (7. ábra).

Az izmok működésében különösen fontos szerepe van a főizmokat (agonista) támogató segédizmoknak (sinergisták). Különösen izombénulásoknál tapasztalhatjuk, hogy a működésre képtelen vagy elgyengült főizmok funkcióját átveszi a segédizom. A fiataloknál sűrűn előforduló hanyag tartás okát nemcsak a gyenge hátizomzat funkcionális elégtelenségében kell keresnünk. Az egyenes tartás fő komponensének az egyes hátizmot (m. erector spinae) tekintjük. De a tapasztalatok azt



mutatják a törzs-hát izomzatának tartós terheléséhez nemcsak fejlett hátizmok, hanem olyan izomfűző szükséges, amelyben részt vesz a gluteus-iliopsoas izompár is. Ugyanis a m. gluteus felső harmada a fascia lumbodorsálisban haladva kapcsolatba lép a latissimus dorsival és közvetve részt vesz a törzs kiegyenesítésében. Lefelé a keresztcsont állását befolyásolja, és az iliopsoassal együtt alakítja ki a medence optimális helyzetét. Sőt, továbbhaladva lefelé, a trochanter majorhoz is leágazik egy erős innal. A láb felé — fascia latán keresztül — a térd mozgását (feszítését) is befolyásolja. Ebből a vázlatos leírásból is érezhető, hogy a törzs egyenes tartásához erős gluteus és a helyes (optimális) tartáshoz a gluteus-iliopsoas izompár egyensúlya szükséges. Ebből következik, hogy erős hátizomzatot, izomfűzőt csak a gluteus-iliopsoas egyidejű erősítésével lehet kialakítani. A hanyagtartás okát tehát nemcsak a gyenge hátizomzatban hanem a belső-külső csípőizmok gyengeségében is keresnünk kell. (8. ábra)

A gyógytestnevelés mozgásanyagából egy jellegzetes példa segítségével illusztrálhatjuk az izomtechnikai működésváltoztatásokat. A hátizom erősítésére gyakran használjuk a hasonfekvésben törzsemelés különböző módozatait.



Ha a gyakorlásnál nem rögzítjük a lábakat, akkor a törzsemelést a m. erector spinae végzi, amely — mint ahogyan előbb láttuk — a gerinc legfőbb egyenesen tartója. (9. ábra) Ha a végtagot bordásfalhoz rögzítjük és zsámolyon fekvéssel nehezítjük a helyzetet, akkor a m. erector spinae mellett a gluteus és a térdfeszítésben részt vevő izomrészletek is támogató szerepet töltenek be. (10. ábra) Kezdőknél sokszor tapasztalhatunk a far és combhajlítóknak izomlázat holott elgondolásunk szerint csak a hátizom erősítésére számítottunk. Tehát rögzített lábakkal — az egyébként önálló izomcsoportok — szoros funkcionális kapcsolatba lépnek, és a hát, törzs-gluteus-térdfeszítő izomvonulat nagy erőt fejt ki.

#### Az izomműködés és beidegzése

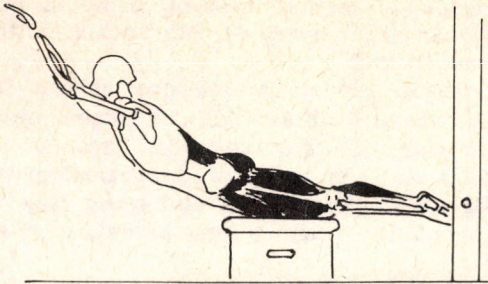
A funkcionális anatómiában elfogadott, hogy az izmok egyik legfontosabb feladata, a mozgó testrészek mellett, egyes végtagok, testrészek, vagy az egész test rögzítése



(Szentágothai 1). Ilyenkor az antagonisták izmok egyidejűleg kontrakcióba kerülnek, ezt érzékeltettük a futómozgásban részt vevő „rögzített láb” példában. A „lengő lábnál” viszont a beidegzés re-

# Szakterületünk tudományos életéből

TUDOMÁNYOS? DIÁKKÖRI? —  
NEMZETKÖZI!



10. ábra

ciprok amely megfelel a gerincvelői reflex működéselveinek, vagyis a feszítő izom kontrakciója kiváltja a hajlító ellazulását. Tehát a rögzített (zárt láncú) működés esetében az idegi működés is teljesen megváltozik, és ez váltja ki az antagonist izompár egyidejű összehúzódását.

## Összefoglalás és következtetés

A mozgások megtervezésénél, a lokálisan végzett izomerősítésnél nemcsak az izmok lefutását, eredését-tapadását szükséges figyelembe venni. Célszerű átgondolni a következőket: (a) a környező izomcsoportokkal való kapcsolatát, (b) az izom mennyi ízületet lép át, és ha többtengelyű ízületről van szó, az egyik ízületi tengelyben végzett mozgás hogyan függ a másik tengely szerinti állásától, (c) és végül, a testrészt szabadon lengő vagy támasztó, rögzített helyzetben van-e.

Akár a magasszintű, bonyolult sportmozgások, akár mozgásterápiás vagy mozgástanulási szempontból szemléljük az izom mechanikai működését mindenképpen alapos előkészítő munkát igényel a mozgások megtervezése.

CSIDER TIBOR és LISZKAI SÁNDOR

Rövid, tárgyilagos híradásként mindössze ennyi: ... év, ... napján, X számú résztvevő, vendég, sőt díszvendég jelenlétében, részvételével Tudományos Diákköri Konferencia zajlott, volt, elmúlt...

Idegen tollból, kívülálló szívvel — elfogadom. De mi benne éltünk, átértünk, örömeink és keserveink minden percét, sokadmagammal! Életünk és munkánk része volt. Régóta kísért álomba és ébredtünk vele. Sokszor éltük meg rémálomként vagy tovalengő könnyed emlékként. Szorongás és hanyagnak tettett legyintés kísérte születését. Napunk minden perce, gondolataink legrejtettebb zuga az övé volt, befészkelte magát, megült, majd tovacicázott, sohasem hagyva feledtetni magát egyetlen múlt pillanatra sem.

Lázás igyekezettel kerestünk megoldást minden saját és idegen gondolat szülte kérdésre, s néha ugyanilyen lázas akarással próbáltunk, ha csak egy-egy percre is, szabadulni a béklyóból. Akkor nem sikerült.

Októberben kezdődött, a levelezéssel.

Írtunk, értesítettünk és lassan-lassan ők is írtak. Információk tömege be, újabbak ki, kérünk ezt, választ várunk, nem érkeznek, többen jönnek, jöhetnek?, jöjjenek!

Az első félidő kezdődik, saját csapatunk összeállítása, a feladatok kiosztása. A csapatkapitány Dr. Frenkl Róbert, aki most a Tudományos Diákköri Tanács Elnökeként vezeti — reméljük diadalra — maroknyi kollektívánkat. A csapattársak: dr. Mészáros János és Batovszki Katalin. A mi csapatunk készen áll.

Barátságos meccs lesz. Nem egymás ellen, egymásért dolgozunk. Értük is, magunkért is.

Levelek jönnek, levelek mennek. Egyre nő a létszám. Előre látszik: ilyen még nem volt! Kétesélyes a dolog: óriási siker vagy nagy bukás.

Programkészítés — hajnaltól sötétedésig. Szekciók: A, B, C. Kit hova? Mi jár neki? Megsértődik? Kitüntettük!

Diákköri? Nem csak, professzorok is előadnak. Bár újabb gond — legyen! Szekciók: D, E, F. Kit hova? ... (Ld. mint fent)

Újabb levelek, már a családnak is. Néha megírjuk, hogy mikor várható az érkezésünk — haza. Még két hét türelmet kérünk!

A külföldiek is írják, hogy mikorra várható az érkezésük — ide. Szent Ég, már itt tartunk?!

### NYAKUNTON A KONFERENCIA!

Aztán szünet. Az utolsó héten a vihar előtti csend. Csak a KÉTELY belső hangjai; Vajon hogy sikerül? Jól fogják-e érezni magukat? Megfelelő-e a szállás? Program rendben? Fogadás, busz, buszjegy, térképek, regisztráció? Csupa-csupa kérdőjel.

És akkor megérkezett az első vendég. Reptér — kísérő — szállás. O. K. Ez megvolt.

És jöttek „csöstül”! Reptér — pályaudvar — kísérő — szállás. Ez is megvolt. Úgy látszik megy ez.

Nyüzsög a főiskola. Csodálatos látni, hogy mindenki tudja mi a dolga. Különben is — csoda az egész. Azt mondja valaki: „Ha egyszer elkezdődik, magától megy minden.” Előre nehéz elhinni. Persze hit nélkül nem menne.

Permanens izgalom, szorongás, mosolygás, rövid megbeszélések. Apróbb problémák: azt hittük fiú, pedig lány. Szobacsere — így már rendben.

Minimum 3×24 óra szolgálat. Ha a test néha kikapcsol is — az agy állandóan dolgozik.

Közben minden megy a maga útján.

A tudományos program a diákoknak három szekcióban, két délelőttön át tartott. Összesen 91 hallgatói előadás hangzott el, a külföldiek közül ketten magyarul adtak elő, honi diákjaink tizenegy előadást vállaltak idegen nyelven. (Hiszen nemzetközi! Oda-vissza!)

Miközben a hallgatók Budapesttel ismerkedhettek, a délutáni professzori szekciók tizenkilenc előadása is szép számú hallgatót vonzott.

A beszámolókat érdeklődő kérdések kísérték — angolul, oroszul, németül, magyarul (21 nemzet 49 intézetéből jöttek vendégeink).

Sokszor adódott mulatságos helyzet az oda-vissza fordításokból. Azt hiszem mindannyian jól szórakoztunk. Este a fogadáson és a hallgatói programokon is. Együtt dolgozni és nevetni pedig csak azt jelentheti — nem állunk különböző oldalon...

A záróünnepségen apró ajándékokkal igyekeztünk emlékeztetést tenni ezt a pár napot.

Végeredmény: boldog mosolyok, néha derűtlenség.

Címek cseréje zajlik — búcsúzkodások. Régi és új ismerősök intenek búcsút, a viszontlátás reményében.

Most, hogy vége, ólomsúllyal szakad ránk a fáradság. Ülünk együtt, magunkban, bamba tekintettel. Alig szólunk. Kissé félresikeredett, bágyadt mosollyal nyugtázzuk az eseményeket. Mindenki ugyanazt gondolja.

Majd holnap, holnapután lesz igazán jó. És két év múlva, ha újra eljönnek!

Ja, igen! Mások is dolgoztak a sikerért. De, hadd legyek elfogult magunkkal! Arról írjanak ŐK!

FARKAS ANNA

8.

NEMZETKÖZI  
TUDOMÁNYOS DIÁKKÖRI KONFERENCIA

PROGRAM

\*  
PROGRAMME

8<sup>TH</sup>

INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC CONGRESS  
FOR STUDENTS



Budapest

1988. február 25-26.

# Sport és nyelv

## KÉP VAGY KÉPZAVAR?

Talán nincs még egy olyan szakterület, amelynek annyira „láttató” volna a nyelve, mint a sportnak. Nagyon élvezem, ha a sportújságírás jópofa képekkel tudósít például arról, hogy egy focista gólt szerzett.

Maga az a szó, hogy *lőtte*, már kép, mivel jelzi, hogy jókora erővel rúgta meg a labdát a gólszerző játékos. Még ez is aszociálódik hozzá: na, kivégezte az ellenfelet! Sőt ha a gól miatt a edző lecseréli a kapust, akkor ő is ki van végezve, szegény... *Kilőtte a főső sarkot* — ez is szemléletes kép. Amibe belelőnek, az megsérül, a kilőtt sarok sem az igazi már. *Bombagól!* Remek metafora, ez is a lövés erejét jelzi. Meg azt is, hogy a gól lerombolja az addigi eredményt. A gólt *dugó* néven illetni is igen találó. A dugó lezárja az üveget, a gól pedig a támadást. A kapus oldaláról is lehet közelíteni a képiséghez. A *háta mögé nyúlhatott* éppen olyan jól mutatja a helyzetet, mint ez: *kereste maga mögött a labdát*. Ha már a gólvonal előtt „megtalálta” volna ugyan is nem kapott volna gólt. Minden focibarárt érti, mit jelent ez a látszatra nem sportos kifejezés: *a csatár fölavatta a kapust*. Még ma is gyakori az a régi szokás, amely megkívánja, hogy annak, aki egy zárt csoportba be akar kerülni, előbb avatási szertartáson kell átesnie. Ez régen többnyire olyan próbatétel volt, amely fájdalmat, kellemetlenséget okozott. Hát nem elég fájdalmas egy kapusnak az, hogy gólt kap? *Leporolta a hálót* — ugyan ki gondolna tollsöprűre ennek hallatán? Minden szurkoló tudja a labda a hálóba vágódva megrázza azt. Éppen úgy, ahogyan a háziasszony rázza ki a port a szőnyegből. Ha nem jut a kapuba a labda, szóval nem porolja le a hálót, nincs gól. Magát a gólt még csúfolni is lehet a szemléletesség eszközeivel. *Potyagól* — ezt a kapus ajándékozta rossz védsével az ellenfélnek, aki így ingyen juthatott hozzá. Mondjuk ezt is: *úttörőgól* az olyanra, amelyikhez nem kellett profitu-

dás, egy kisiskolástól is kitellett volna. Remek kép a potyagólt szerző csapat jellemzésére ez: *találtak egy gólt*. Nem dolgoztak meg érte, hanem találták, mert szerencsájük volt. Ezt a kifejezést nem régóta hallani. A megléte azt bizonyítja, hogy gazdag a sportújságírók fantáziája, s ezt örömmel veszem tudomásul. Szurkolok nekik, hogy sok hasonlót sikerüljön kitálatniuk ezután is.

De óva intem őket a túlzásoktól. A képalotásnak szigorú szabályai vannak, ha azokat mellőzik, nem kép, hanem képzavar lesz igyekezetüknek az eredménye. Olyanféle, amilyent a minap olvastam: „Battistini kétszer is megtesztelte a Ceséna hálójának állagát...” A *megtesztelte* szó csúnya, különösen így a meg igekötővel. Nem is tudom, él-e ezzel a igekötővel ez a szó a nyelvünkben, ha nem, igazán kár föltalálni. Az *állagát* sem tetszik. Ugy vélem állaga csak építménynek lehet, amely elmozdíthatatlanul áll ott, ahová építették. A hálónak anyaga van, ezt azonban szükségtelen hangsúlyozni a góllövés képében. *Kipróbálta a háló anyagát* — minek túlcifrázni a képet? Ebben a mesterkélt újításban egyébként benne rejlik a jó kép, amit elég régóta használ a sportnyelv: *a csatár kipróbálta a hálót*. Azt tanácsolnám, hogy erőnek erejével senki ne törekedjen újat alkotni, főként a meglévőnél rosszabbat ne akarjon kreálni. Régi igazság ez: járt utat a járatanért el ne hagyj!

F. KOVÁCS FERENC

## Észrevételek, hozzászólások

### GONDOLATOK A TESTNEVELÉS FAKULTÁCIÓRÓL

A téma, amivel itt foglalkozom úgy érzem az ország igen sok testnevelőjének fejében megfogalmazódott már valamilyen formában. Hiszen az új oktatási törvény biztosította szabadság sok új kipróbálását teszi lehetővé számunkra is. Nem hiszem,

hogyan helyes lenne, ha éppen mi testnevelők zárkóznánk el, és maradnánk a régi jól bevált, „merev” órai keretek között. Ezért javaslom, hogy minél többen vállalkozunk az elkövetkező tanévben a testnevelés fakultáció bevezetésére, hiszen mi ez, ha nem a tehetséggondozás egyik lehetséges módozata. Itt a „játékszabályok” betartásával, törvények adta kereteken belül és mégis az egyéniségünk maximális kibontakoztatásával segíthetjük azokat a tanulókat, akik szeretnének többet elsajátítani.

A fakultáció órakeretén belül lehetséges megfelelő mennyiségű elméleti órát is beiktatni, ahol tisztázni lehetne és kellené kicsit alaposabban az egyes sportágak kialakulását, szabálymódosításait, fejlődését, technikai csiszolódását, taktikai lehetőségeit. A tesztelés tantervet ismerve nem is értem miért nincs hivatalosan is biztosítva legalább három-négy elméleti óra, amit egyébként észrevétlenül mindenki belop az év során. A fakultációs óra lehetőséget biztosíthat a különböző sport témájú video felvételek bemutatására (egyre több van belőlük). Hiszen a videotechnika a mi tantárgyunk hatékonyságát is növelheti, ha helyesen alkalmazzuk és nem a csillogást, a látszatot akarjuk fokozni, előtérbe helyezni. Az egyéni számok technikájának csiszolása során, illetve a csapatjátékok taktikájának betanítását és elemzését nagyszerűen segítheti.

Itt kell megemlítenem, a számítógépek adta kimeríthetetlen lehetőségeket is, amelyeket ma még alig látunk. Ha csak a különböző tantervek, edzésmódszerek stb. hatékonyságának összehasonlításának módszereit, a statisztikai lehetőségek gyors, pontos variációit, a mozgáselemzés programjait említem is, olyan perspektívákat nyitnak meg előttünk, amilyenek igencsak jól szolgálnak a testnevelés továbbfejlesztését, korszerűsítését. Végezetül a gondolatsorból nem szeretném kihagyni a gyerekeket sem, akik maximális odaadással és lelkesedéssel dolgoznak velünk együtt.

A fakultációs foglalkozás során nagyszerűen felkészíthetjük azokat, akik valamilyen testnevelés tagozatos gimnáziumban szeretnének továbbtanulni, rendszeresen sportolni. A pályaeorientációt, a pá-

lyaválasztást is elősegíthetjük munkánkkal. Korunkban még mindig érvényes és igaz az a mondás, amit tömören így fogalmazott meg egy régi „bölc”: Ép testben, ép lélek — ez ma is fontos szabály kell, hogy legyen és hiszem, hogy az is minden életet értő és szerető ember előtt. Tőlem sokkal szebben és tömörebben megfogalmazta ezt számos költő és tudós, közülük most csak egyet említek, dr. Buga Lászlót, aki a következőket mondta:

„A tornához, a rendszeres testerősítő mozgáshoz nem kell más, csak elhatározás és akarat, komoly akarat.”

— Erre az akaratra korunkban is igen nagy szüksége van minden tenni, cselekedni akaró embernek!

MAGYARI JÓZSEF

## HÉTKÖZNAPI MUNKÁNKBAN SEGÍTSÉGÜNKRÉ LEHET...

Amikor általános iskolában tanítottam, egyedül voltam testnevelő tanár. Sokszor, sokat kellett versenyre menni különböző szinten, sportágban stb.

Év végén olyan nehéz volt összegyűjteni: hol, mikor, hány fővel szerepeltünk, ill. milyen eredményeket értünk el a versenyeken.

Már akkor *gyakorlattá* vált nálam, hogy egész évben folyamatosan vezettem egy füzetet. Nem volt probléma többé a szaktanári jelentés megírása. Sőt a háziversenyek eredményeit is vezettem, faliújság egy-egy jó cikkét is eltettem.

*Előnyei:*

- Bármikor, naprakészen lehet jelenteni adatokat az iskola sportversenyeken való részvételéről, helyezésekről.
- hetente 5—10 perc munkát jelent
- évekre visszamenően is adatokat, eredményeket lehet visszakeresni.

*Napló*

- Dátum, verseny megnevezése
- Névsor, osztályok megnevezése, eredmény-helyezés

NAGY MÁRTA

## NE FELEJTSÜNK EL JÁTSZANI

„A játék a gyermek útja a világ megismerése felé, melyben él és amelyet megváltoztatni hivatott.” — írja Gorkij.

A testnevelésnek továbbra is fontos feladata marad — a középiskolában is — a tanulók fizikai képességeinek fejlesztése. Az erő fejlesztésére a hagyományos sorés váltóversenyeken kívül a küzdőjátékokat alkalmazhatjuk (lányoknál is!).

### Páros birkózás

Cél:

- a szabályok adta kereteken belül — (a szőnyegen terpesztérdelő helyzetben) a társat oldalra történő kibillentéssel különböző egyszerű fogásokkal (csukló, váll, derék) kétvállra fektetni.

Szabályok:

- hátrafelé lökni tilos! (térdelőhelyzet-balesetveszély)
- felállni, rúgni, csípni, fojtogatni tilos

Játéktér, szerek:

páronként 1 db szőnyeg.

csapatban 4—6 db szőnyeg összerakva

Variációk:

- társ passzív (hasonfekve, izmait összeszorítva) „csak” védekezik — szerepcserével;
- csapatban (3—4 fő) medicinlabdával (1,5 kg) 2—3 gólig; (bíró dobja a labdát középre: térdelőhelyzetben történő mozgással, a labda adogatásával és birkózással — úgy kell eljuttatni a labdát az ellenfél mögé [az átlós sarokba], hogy a kéz legyen rajta a labdán: gól);
- adott idő alatt melyik csapat szerez több gólt.

Megjegyzések:

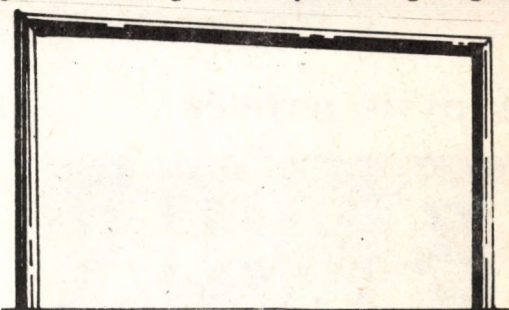
- A bíró megállítja a játékot, ha a tanulók elhagyják a szőnyeget, vagy a labda játéktéren kívülre kerül.
- Durvaságot kiszabítás jár (1 perc) a csapatküzdelmeknél.

NAGY MÁRTA

## Ötletek, újdonságok

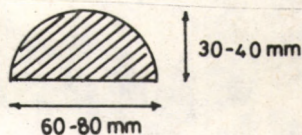
### FALRASZERELHETŐ KÉZILABDA KAPU

A BOLA sportszercsalád újabb tagja. Műanyagból készül. Három vagy öt részből összerakva a 2×3 méteres szabályos méretű kézilabdakaput adja. (1. ábra) A „kapufák” fémhenger formájúak, magasságuk



1. ábra

3—4, szélességük pedig 6—8 cm. (2. ábra) A kapuk összerakás után falra — csavarok segítségével — jól és tartósan rögzíthetők, kerítésre pedig egyszerűen, át-



2. ábra

fűzött műanyag zsineggel lehet odakötni. Egy teremben, vagy egy szabadtéri gyakorlóhelyen több kapu is felszerelhető mert gyakorlatilag a kapuk helyet nem foglalnak el.

Tartós, formatartó, időtálló, könnyen kezelhető, nem balesetveszélyes, higiénikus. Formája tartósságát növeli. Olcsó sporteszköz. Segíti az esztétikusabb terem és városkép alakítását. Térhatású.

Ezzel a sportszerrel, — ha sikerülne sorozatban gyártani —, olcsón oldódna meg minden kapu, kapufa probléma teremben, játszótéren, sportpályán, tűzfalagnál, palánkkoknál és kerítéseknél. Nem kellene azokat falra festeni, lécből összetákolni, falba vésní stb.

A kapurajátszáson kívül ütő-, dobó- és rúgófalon is segíti az ilyen típusú kapu a célzott ütések, dobások, rúgások, fejelések tanulását és gyakorlását. Földre helyezve jól használható vízszintes célkeret.

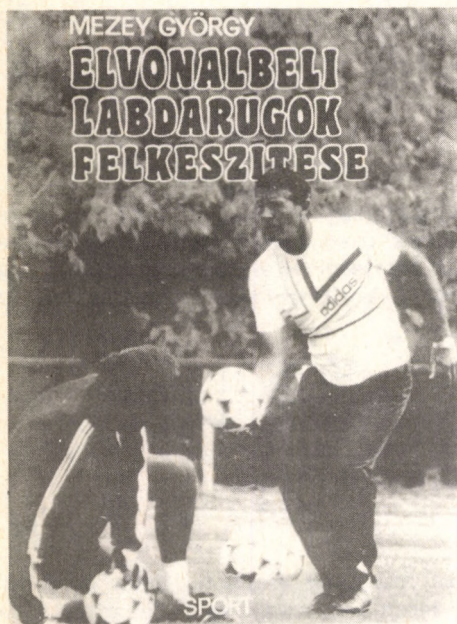
Alkalmazható a játék, a testnevelés és sport egész területén, teremben és szabadterén egyaránt, mind az iskolában, mind a szabadidős sportban, lakótelepeken, játszótéren.

BALÁZS OLIVÉR

ték. Az eredmény is kiszámíthatatlan, következőképpen nehezen mondható meg, hogy egy-egy sikerben mi játszsa a fő szerepet. Mindamelllett a szakmában vannak tanulható ismeretek, amelyeknek birtokában az edző magabiztosabban nézhet a jövőbe és kevésbé kell tartania a véletlenek negatív hatásától. Ezek elsajátításához kíván segítséget adni e könyv edzőknek, játékosoknak, vezetőknek, a labdarúgást kedvelőknek egyaránt.

J. J.

## Könyvismertetés



(Sport, Budapest, 1988.)

Az *Élvonalbeli labdarúgók felkészítése* című könyv a labdarúgást hivatásszerűen űző játékosok, edzők, vezetők és minden olyan érdeklődő számára készült, akik a felszínes elméleti és főleg gyakorlati ismereteiken túl mélyebben akarják megérteni a labdarúgók felkészítésének kérdéseit, hogy ezzel is hozzájárulhassanak a sportág fejlődéséhez.

A labdarúgás kiszámíthatatlan, látszólag bonyolult, és bár ellentmondásos, mégis igen egyszerű „törvényeken” alapuló já-

## Testnevelés egykor

### GIMNÁZIUMI TANTERVEINK 1868—1988-IG

Az első gimnáziumi testnevelés tanterv 1868-ban jelent meg. Kíváncsi voltam arra, amikor a gimnáziumi korrekciós tantervet összeállítottam, honnan indultunk el, hogyan alakult a mai napig. Ezért követem az eddigi gimnáziumi tantervek bemutatásánál azt a módszert, hogy csak azokat az elemeket emelem ki, amelyek a mindig megelőzőhöz viszonyítva újdonságot jelentettek. Bízom abban, hogy ez az elsősorban a változásokra koncentrált történeti összefoglalás ugyanolyan érdekes lesz az olvasónak, mint nekem volt. Az *első*, hazánkban is használt középiskolai *tantervekben* a testnevelés nem szerepel. (A legfontosabbak: Ratio atque institutio studiorum Societati Jesu, 1599; Ratio Educationis, 1777, (első) és 1806. (második); Entwurf der Organisation der Gymnasien und Realschulen in Oesterreich 1849.)

1868.

Az *első kis- és főgimnáziumi* (négy, illetve hatosztályos) *testnevelés tanterv 1868-ban* jelent meg. A *heti óraszám kettő*. A tanterv teljes szövegét idézzük:

„*Testgyakorlás*

24. §. *Cél*. Rendszeres gyakorlatok által a test minden egyes részét célszerűen fejleszteni, s ezáltal a testnek erejét lehetőleg fokozni, s működésben annak ügyességét és képességét előmozdítani.

25. §. *Beosztás.* I—IV. osztályban hetenként 2—2 óra. Szabadgyakorlatok. Rendgyakorlatok. Eszközökön való gyakorlatok. Eszközökkel való gyakorlatok. A gyakorlatok oly módon osztandók be, hogy minden egyes órában a tanulók egész teste igénybe vétessék.”

(Az 1883. évi középiskolai törvény teremti meg az egységes, nyolcosztályos középiskolát).

Az 1898. és 1899.

évi középiskolai tantervekben valamennyi akkor ismert testgyakorlati (sport-) ág szerepel. Ezekon kívül: kötelező játékdélután; a „gyengébb szervezetű tanulók” fölmentése; az évenkénti tornaverseny; az úzás és vívás „iskolai hatósági” támogatása; „a testi nevelés a családban.” — szerepel az előírásokban.

1916. — *Bély Mihály és Kmetykó János tantervjavaslatáról*

Fontosabb szempontok:

- a német (pedagógiai) és a svéd (biológiai) testnevelési rendszerek együttes figyelembevétele;
- az oktatás anyaga és módszere alkalmazkodjon a tanuló korához, lelki és testi fejlettségéhez;
- a tananyagban csak olyan gyakorlatok legyenek, amelyek egészségi, élettani és pedagógiai szempontból értékesek;
- a gyakorlatok minden izomra terjedjenek ki, és az egész osztályt egy időben lehessen foglalkoztatni;
- az óra rendje: „könnyű hatású”, „fokozatosan hatásosabb” „és ismét könnyű” mozgások kövessék egymást.

(Az 1924. évi középiskolai törvény a középiskolák differenciálásának álláspontját gimnázium, reálgimnázium, reálskola, — külön leányközépiskolák! — a testnevelési foglalkozások szempontjából (is) hangsúlyozta.)

1926.

A tananyag felosztása mozgásfajták szerint (különleges hatású, általános hatású egyéni és társas, a gyakorlati életre előkészítő és munkára nevelő gyakorlatok, amelyek ünnepélyek és versenyek rendezésére is alkalmasak).

*Új:* „Alkalmi magyarázatok a gyakorlatok folyamán. Az összes osztályokban a tanulók korának, illetőleg értelmi fokának megfelelő *magyarázatok* a következőkről: a testnevelés célja, hatása testre és lélekre, haszna; az egészséges életrend, munka és pihenés; a szabad délutánok, szabad napok, kisebb-nagyobb szünidők helyes felhasználása. A mérsékelt és a túlhajtott gyakorlás következményei. A helyes versenyzés és nemes vetélkedés célja, anyaga és módja. A honvédelmi ismeretek és gyakorlatok. Az elsősegélynyújtás. Jó modor és illedelmes magatartás.”

(Az 1934. évi törvény kimondja: „a magyar középiskola egységes, neve: gimnázium”.)

1938.

*Új:* — Leányoknak, fiúknak közös tanterv.

— A testnevelés heti óraszám — leányok: 3, fiúk: 4.

— Cél: „az egyéni képességek kifejlődésének tervszerű irányítása”.

— Légoltalmi gyakorlatok.

1950—1952.

*Új:* — „A tanulók mozgásműveltségének fejlesztése”

— A tananyag felosztása: torna, atlétika, játék.

(Az 1961. évi III. törvény alapelvei: nevelés központúság, korszerűség, önművelődésre való felkészítés és az „élettel” való kapcsolat erősítése.)

1962. évi tantervi tervezet

*Új:* — Nincs célmeghatározás és mennyiségi előírás.

— Fejlessze „a tanulók tudatos helyzetfelismerő és feladatmegoldó képességét”.

— Alap és kiegészítő tanterv (56 és 10 óra).

— Előkészítő gyakorlatok.

— A tanterv végén: „A testnevelés tantervi tervezetéről”.

1964.

*Új:* — Tanterv és Utasítás.

1970.

- Új: — a kötelező és kiegészítő anyag megkülönböztetése.
- „Fizikai cselekvőképesség, helyzetfelismerő és mozgásos feladatmegoldó képesség”.
  - Követelmények sportáganként.
  - A négy sportjáték — választás szerint.
  - Téli sportok.
  - Függelék: „Munkaártalmakat megelőző és ellensúlyozó gyakorlatok”.

(Az 1972. évi oktatáspolitikai párthatározat:

Az 961-es tv. három alapelvét továbbra is érvényesíteni kell, „értelmezésük egyidejű módosításával, szélesítésével”.)

1978.

- Új: — A cél-feladat-követelményrendszer egysége.  
Alapfeladatok és feladatok. (Az első alapfeladat: fejlessze a tanulók

mozgás-, játék- és sportműveltségét.)

- Motoros próbák.
- Képességfejlesztő gyakorlatok.
- Törzs- és kiegészítő anyag (aránya: 2/3—1/3).
- Téli foglalkozások a szabadban.
- A kiegészítő anyagon belül kötelezően és szabadon választható anyag (aránya: 50—50%).
- Módszerek.
- Taneszközök.

(1982-ben az 1972. évi oktatáspolitikai párthatározat megvalósulásának értékelésére kerül sor.

1985-ben új oktatási törvény jelent meg.)

1988.

Az 1978-as gimnáziumi testnevelés tanterv korrekciója. (Lásd a korrekcióról szóló ismertetést.)

NAGY SÁNDOR





## INHALT

<i>Kuzma Ferencné</i> : Pädagogen aus Tatabánya über die körperliche Erziehung — II. Teil .....	65
<i>Takács Ferenc</i> : Einige Grundfragen der Körperkultur — Ästhetik .....	71
<i>Nagy Sándor</i> : Korrektur des Körpererziehungslehrplans für Gymnasien aus 1978. I. ....	76
<i>Götl Béla</i> : Gedanken zur Erneuerung des Fussball—Lehrplanstoffes .....	83
<i>Csider Tibor—Liszka Sándor</i> : Die mechanische Funktion der Muskel in der Bewegungstherapie und im Sporttraining .....	85
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachberiches (Farkas A.)	
Sport und Sprache (F. Kovács F.)	
Beiträge (Magyari J., Nagy M.)	
Ideen, Neuigkeiten (Balázs O.)	
Buchbesprechung (Nagy S.)	
Körpererziehung einst (Nagy S.)	

## СОДЕРЖАНИЕ

Кузма Фне.: Преподаватели о воспитании тела в городе Татабánya II.	65
Такач Ф.: Некоторые основные вопросы по эстетике физкультуры	71
Надь Ш.: Исправления учебной программы гимназии 1978-ого года по физкультуре	76
Гётль Б.: Размышления о совершенствовании учебной программы по футболу	83
Чидер Т. — Лискаш Ш.: Механические функции мускулатуры в терапии движения и спортивной тренировке	85
Из научной жизни нашей профессии (Фаркаш А.)	
Замечания, дополнения (Мадьяри Ё., Надь М.)	91
Спорт и явк (Ф. Новач Ф.)	94
Идеи, новинки (Балажь О.)	
Физкультура когда-то (Надь Ш.)	94
Сёмки (Балажь О.)	94

ISSN 0563—2021

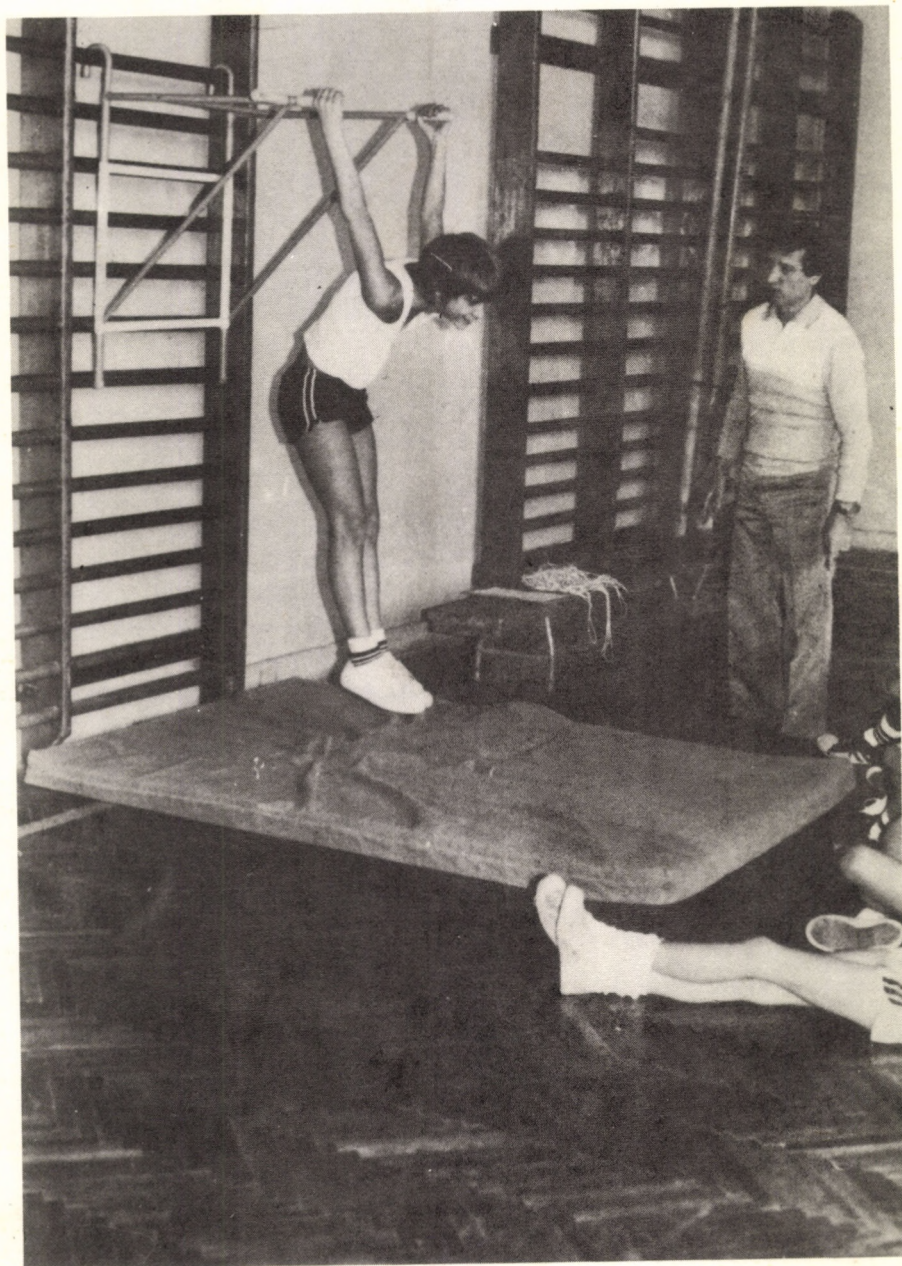
Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR)

Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra.  
Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.  
Megjelenik: évente hatszor.

Példányonkénti eladási ára: 7,— Ft.

Unilev Nyomda, Eger. 88 317# 4540 pld.  
Felelős vezető: Ujjady István.

7.-Ft



# A testnevelés tanítása

XXIV. ÉVFOLYAM

1988 | 4-5

A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM  
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

**A TARTALOMBÓL:**

A csehszlovák testnevelés új útjairól

A csapatfogó játékokról

Folyamatterv az I. osztályos fiúk testnevelés óráihoz

A középiskolai tanulók fizikai teljesítményéről

A labdarúgás tanításáról

A gimnáziumi tantervi korrekcióról



Újrendszerű kézilabda-kapu

## TARTALOM

<i>Nagy Sándor</i> : Az 1978-as gimnáziumi testnevelés tanterv korrekciója II. ...	97
<i>Sikó Attila</i> : Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához (7—9. óra) .....	103
<i>Eckschmiedt Sándor</i> : Gondolatok az atlétikáról, az atlétika mozgásanyagának alkalmazásáról, iskolai oktatásáról, az iskolai testnevelésről, a tanterről ...	108
<i>Göttl Béla</i> : A labdarúgás tanítása .....	114
<i>Dr. Barabás Anikó</i> : Középszolai tanulók fizikai teljesítménye I. ....	117
<i>Nádasi Lajos</i> : Csapatfogó játékok .....	129
<i>Jánosi Éva</i> : A kéziszerke és az egyensúlygyakorlatok szerepe a kinezti-kus érzékelés fejlesztésében .....	132
<i>Karel Frömel—Zdenek Nádovnik</i> : A testnevelés új felfogása a csehszlovák középiskolákban .....	137
<i>Mészáros János—Nagy Sándor</i> : A motorikus teljesítmények belső kapcsolatai, testméretfüggése serdülő leányoknál és fiúknál .....	140
<i>Somogyiné Hosszú Judit</i> : Játék a testnevelési órákon .....	144
Észrevételek, hozzászólások .....	145
Ötletek, újdonságok ( <i>Balázs Olivér, Nádasi Lajos, Réti József</i> ) .....	148
Sport és nyelv ( <i>F. Kovács Ferenc</i> ) .....	152
Testnevelés gyakor ( <i>Bognár László</i> ) .....	154
Könyvismertetés ( <i>Bognár László, Nagy Sándor</i> ) .....	156
Hírek ( <i>Nagy Sándor</i> ) .....	160

## Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

## Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László  
 Dr. Burka Endre  
 Gyenge József  
 Dr. Győri Pál  
 Dr. Iglói László  
 Dr. Mészáros János  
 Dr. Nagy György  
 Pádár Károly  
 Dr. Szigeti Lajos  
 Dr. Takács Ferenc

## Rovatvezetők:

Balázs Olivér (Képanyag)  
 Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)  
 Somorjai László (Riportok)  
 Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

## CONTENT

<i>Sándor Nagy</i> , The revision of the 1978 syllabus for physical education .....	97
<i>Attila Sikó</i> , Physical education syllabus for I-form secondary grammar school boys (7—9. lessons) .....	103
<i>Sándor Eckschmidt</i> , Thoughts on athletics, its application, its teaching in schools, on physical education and on the syllabus .....	108
<i>Béla Göttl</i> , Teaching football .....	114
<i>Anikó Barabás</i> : Physical accomplishment of secondary school students I. ....	117
<i>Lajos Nádasi</i> : Team games of tig .....	129
<i>Éva Jánosi</i> , The role of hand-apparatuses and balance exercises in the development of the kinetic sense .....	132
<i>Karel Frömel—Zdenek Nádovnik</i> : The new opinion of physical education in secondary schools in Czechoslovakia .....	137
<i>János Mészáros—Sándor Nagy</i> : Inherent connections of the motoric accomplishments; its dependence of the dimensions of the body at boys and girls .....	140
<i>Judit Hosszú Somogyi</i> , Games in physical training .....	144
Remarks, contribution ( <i>Attila Csaba, Márta Nagy</i> ) .....	145
Ideas, novelties ( <i>Olivér Balázs, Lajos Nádasi, József Réti</i> ) .....	148
Sport and language ( <i>Ferenc F. Kovács</i> ) .....	152
Physical education — in the past ( <i>László Bognár</i> ) .....	154
Book reviews ( <i>László Bognár, Sándor Nagy</i> ) .....	156
News in brief ( <i>Sándor Nagy</i> ) .....	160

# Az 1978-as gimnáziumi testnevelés tanterv korrekciója II.

NAGY SÁNDOR

E cikk első részében a gimnáziumi testnevelés tanterv korrekciójának céljáról, a korrekciós munkáról számoltunk be. A változások közül csak azokat emeltük ki, amelyek jelentősen eltérnek az 1978-as tantervtől. Foglalkoztunk az 1987-es tanterv szerkezetével, a cél és feladatrendszerrel és a tananyaggal, a tananyagon belül a törzs- és kiegészítő anyaggal.

A második részben azokat a változásokat mutatjuk be, amelyek a követelményrendszer, az évi órakeret felosztását, a módszereket és az eszközrendszert érintik. Végül azokról a fontosabb módosításokról és kiegészítésekről szólnunk, amelyeket a tantervi útmutatóban végeztünk el.

## Követelmények

A követelmények értelmezése és funkciója az 1978-as gimnáziumi tanterv korrekciójában sem változott. Az új cél, a feladatok és a tananyag változása miatt azonban a követelmények módosítására is szükség volt. Közülük az alapképesség-fejlesztés, és ezen belül a motoros próbákkal kapcsolatos változtatásra szeretnénk elsősorban a figyelmet felhívni.

Az 1978-as tantervben a „képességfejlesztő gyakorlatok” követelményei rendkívül szűkszavúak, és főleg a gimnasztikára vonatkoztak. Az 1987-es tantervben kísérletet tettünk arra, hogy ezt a szűkszavúságot oldjuk. Az első évfolyamban például a következő követelményeket határoztuk meg:

### „Alapképesség-fejlesztés

Rendelkezzenek a tanulók az alapképességek fajtáiról és kombinációiról *elméleti ismeretekkel, ismerjék* a képességek főbb összetevőit, ismerjék, hogy adott képességek milyen gyakorlattípusokkal fejleszthetők.

A gyakorlati foglalkozások alapján *ismerjék* a képességfejlesztő gyakorlat-típu-

sok végrehajtásának helyes technikáját, az intenzitás és a terjedelem változtatásának lehetőségeit.

*Ismerjék* a tartós terheléskor fellépő alapelveket. *Tudják mérni* saját pulzusukat. *Ismerjék* az aerob állóképesség fejlesztéséhez szükséges ismereteket (elméleti ismeretek elsajátításának követelményei a gyakorlat során).

*Tudják* állóképességüket ellenőrizni a 12 perces tartós terhelés — teljesítményük alapján.”

A követelmények megfogalmazásánál arra is törekedtünk, hogy azok az első évfolyamtól a negyedikig következetesen egymásra épülve arányosan növekedjenek.

Ennek illusztrálására a IV. évfolyam követelményeit mutatom be:

### „Alapképesség-fejlesztés

*Rendelkezzenek* a tanulók ismeretekkel az erőt-, gyorsaságot-, állóképességet fejlesztő programok összeállításáról.

*Hajtsák végre* az erő-, gyorsasági- és állóképességi gyakorlatokat a célszerű mozgásszerkezetben, *ismerjék* a gyakorlatok hatásfokát, hatékonyságát.”

Jelentős a változás a motoros próbáknál is. Számukat hétről hatra csökkentettük.

Példaképpen a III—IV. osztályos gyakorlatok:

„Az egyéni fejlődés mértékének megállapítása a következő gyakorlatokkal történik:

1. 60 m-es futás (s); vagy  
100 m-es futás (s);
2. Súlypontemelkedés (Sargent teszt)  
(cm); vagy  
Helyből távolugrás (cm);
3. Tömöttlabdadobás hátra (m);
4. Lányoknál 800, fiúknál 1000 m futás  
(s); vagy  
Járás-futás próba (Cooper teszt), (m);  
vagy  
2400 m-es járás-futás (s); vagy  
12 perces úszás (m);
5. Négyütemű szabadgyakorlat (db);
6. Fekvőtámaszban karhajlítás és -nyújtás (db); vagy  
Kötélmászás (pont); vagy  
Húzódás (db).”

Látható, hogy a 3. és 5. gyakorlatok kivételével választhatók a próbák. Egy-egy csoporton belül azonban egyet kötelező választani.

Az iránymutató teljesítménytáblázatok szintjét a gimnáziumi részletezett cél- és követelményrendszer kipróbálásának a tapasztalatai alapján átdolgoztuk (Nagy 1987.). Erre egyfelől azért volt szükség, mert 1974—75 óta változtak a tanulói teljesítmények átlagai (50%), másfelől azért, mert az átlagok változásával párhuzamosan növekedtek a szórásértékek (a többi százalékos szint is). Vagyis a látszólag azonos vagy változatlan teljesítményátlagok úgy adódtak, hogy az elmúlt időszakban nőtt a viszonylag alacsonyan, illetve magasan teljesítő gimnáziumi tanulók aránya.

„Az iránymutató teljesítménytáblázatok szintjeit alsó és felső szélső értékek megadásával egészítettük ki — írjuk a tantervi útmutatóban. Ezzel az a célunk, hogy azoknak a tanulóknak is országos felmérésen alapuló teljesítményszinteket mutassunk, akik a 10, illetve 90 százalék alatt, illetve felett teljesítenek. (1. táblázat)

A felmérő gyakorlatok között olyanok is szerepelhetnek, amelyekben nem adunk iránymutató teljesítményértéket. Ezek a következők: 100 méteres futás, 2400 méteres járásfutás, 12 perces úszás, kötélmászás, húzódás. A 100 méteres futás, a kötélmászás és a húzódzkodás próbák teljesítményértékeit a munkaközösségek, illetve a kartársak a tanulók korábbi és jelenlegi teljesítményei alapján a gyakorlati tapasztalatok felhasználásával alakítsák ki. A 2400 méteres járás-futás és a 12 perces úszás próbákhoz tájékoztató értékek Dr. Kenneth H. Cooper: A tökéletes közérzet programja (Sport, Budapest, 1987.) című könyvének 125. és 126. oldalain található. Itt hívjuk fel a kartársak figyelmét arra, hogy az említett könyvben a 12 perces kerékpározásra tesztet, és például a gyaloglásra, a futásra, a kocogásra, a lépcsőzésre, az ugrókötelezésre, a síkfutásra gyakorlatprogramokat találhatunk.” (A 3. és 4. táblázat a 102. oldalon.)

Az 1978-as tanterv *atlétikai* és *torna-követelményei* is szükségesek és több helyen hiányosak. A követelményeknek ezt

a szükségszerűségét most oldottuk és a tananyaggal egyeztetjük. A változást a III. évfolyam követelményeinek idézése is jelezheti.

### „Atlétika

*Alkalmazzák* a gyakorlatban a gyors indulás alapelveit!

*Tudják* a rajtolás, a vágtafutás optimális technikáját.

*Legyenek törésmentesek* a tanulók ugrásai a nekifutástól az el-, illetve felugrásba való átmenetet tekintve, és ezzel *valósuljon meg* az elrugaszkodó láb optimális terhelése!

*Hasznosítsák* a dobásteljesítményekben a lendületszerzés és az előfeszüléseket két- és egykezes előkészítő dobásoknál; az ébredő erők kedvező hatásirányának kialakítása.

A kislabdahajításnál, gránáthajításnál a téri szerkezet továbbfejlesztése. *Tudatosan hozzanak létre* előfeszítéseket és hasznosítsák a dobóteljesítményben!

A súlylökésnél a téri szerkezet *helyes végrehajtása*, lendületszerzésből a kidobásra való átmenet zökkenőmentes, folyamatos végrehajtása.

A kadett forgóugrásból végzett vetésknél a téri szerkezet, a forgóugrás helyes ritmusának kialakítása, a forgóugrásból a kidobásba való átmenet folyamatos, *törésmentes végrehajtása*.

*Tudják* a 2—3 sarok-talp forgást folyamatosan, egyenes vonalban történő haladással!

*Végezzenek* testsúlyáthelyezést az egy sarok-talp forgásból történő tömötlabdadozásnál — a kidobás közben —, de a bal lábuk felé és a törzsüket fordítsák balra!

### Torna

*Ismerjék* a tornamozgások szerkezeti hasonlóságnak tanulást segítő hatását!

*Tudják*, hogy a tornagyakorlatok elemeinek helyes technikával történő végrehajtásához döntő fontosságú az erő, a lazaság, a ruganyosság, s ezek fokozására *állandóan törekedjenek!*

*Legyenek képesek* a tanult elemekből önállóan összeállított összefüggő gyakorlatok végrehajtására a választott szereken!

1. táblázat

Az alapképesség-fejlesztés iránymutató teljesítményértékei (országos standard) a tanulók önmagukhoz mért fejlődésének megállapításához

I. osztály:

Leányok

GYAKORLAT	Teljesítményszintek							Szélső érték
	Szélső érték	10 <sup>o</sup>	30 <sup>o</sup>	50 <sup>o</sup> átlag	70 <sup>o</sup>	80 <sup>o</sup>	90 <sup>o</sup>	
1. 60 m-es futás	12,1	11,5	10,9	10,5	10,1	9,8	9,4	8,9
2. Súlypontemelkedés v. Helyből távolugrás	24 114	29 129	33 145	36 155	39 165	41 172	43 181	48 196
3. Tömöttlabdadobás	3,6	4,5	5,4	6,0	6,6	7,0	7,5	8,5
4. Távfutás vagy Futás-járás próba	214 350	195 1590	176 1820	163 1980	150 2150	142 2250	131 2380	112 2620
5. Négyütemű szabadgyakorlat	16	19	22	24	26	28	29	32
6. Fekvőtámasz	0	1	4	6	9	11	13	16

*Tudatosuljanak* a zene és a mozgás összefüggései, törekedjenek a zene és a mozgás összehangolására.

*Érjék el* a térbeli tájékozódás és a mozgáspontosság fejlesztésében, hogy összetett nehéz gyakorlatalem végrehajtása közben is koordináltan tudják irányítani mozgásukat. *Tudjanak tájékozódni* a különböző átfordulások közben és statikus fejjel lefelé helyzetben.

*Legyenek képesek* a lendületet az elemek végrehajtásánál felhasználni. *Tudjanak* lendületi és erőelemeket összekapcsolni, *jellemezze* a gyakorlataikat a könnyed végrehajtás.”

A *sportjátékok* követelményeit a művelődési anyag kimunkálásával párhuzamosan dolgoztuk ki. A követelményeket az atlétikánál és tornánál leírtakhoz hasonlóan pontosítottuk.

*Az évi órakeret felosztása*

A tananyag mellett megtalálható a fel dolgozására javasolt óraszám (kb. vehető óraszám), a tananyag végén pedig a törzs- és kiegészítő anyag aránya. A jobb áttekintés kedvéért táblázaton mutatjuk be, milyenek az óraszámárányok I—IV. évfolyamig. Könnyebb az összehasonlítás, ha egymás mellett mutatjuk be az 1978-as és az 1987-es tantervi óraszámokat. (A 2. táblázat)

Heti óraszámok 3 — 3 — 3 — 3 (1978)

3 — 2 — 2 — 3 1988, hetes)

ciklusos: kéthetenként 5 óra (1988)

Jól látható a táblázat tanulmányozásakor, hogy jelentős a különbség a ciklusos és a hetes óraterv szerint dolgozó gimnáziumokban az egy-egy évfolyamra jutó összóraszámában. Például I. évfolyamban a ciklusos óraterv összóraszámja 90, a hetese 108. Ennek az ellentmondásnak a feloldására az az elv bizonyult jónak, amely szerint *elsősorban a törzsanyagot kell a tanulóknak elsajátítani* úgy, hogy elsőtől negyedikig fokozatosan növekszik mellette a kiegészítő anyag aránya (negyedik osztályban ez az arány közel ötven-ötven százalék), és a kiegészítő anyagon belül elsőtől negyedikig nő a szabadon választható anyag elsajátítására fordítható óraszám. A negyedik osztályban a szabadon választható anyag óraszámja több, mint kétszerese lehet a kötelezően választható anyag óraszámának (34, illetve 13 óra).

## Módszerek

Jelentős mértékben átdolgoztuk és kiegészítettük a tantervnek ezt a fejezetét. Az volt a cél, hogy teljesebben kibontva érvényesüljenek azok a módszertani alapelvek, amelyek segítenek a tantárgyi cél és feladatok valóra váltásában. A változást a módszertani alapelvek felsorolásával szeretnénk érzékeltetni. Zárójelben jelöljük az 1978-ban is ajánlott módszertani alapelveket.

1. A személyiség fejlesztése (1978).
2. A tanulók aktivizálása, tanulás (1978).
3. A pedagógus módszertani szabadsága (1978).
4. A tantervi követelmények és az értékelés összetevői.
5. A mozgástapasztatatok jelentősége.
6. Verseny- és játékhelyzetben tanulás.
7. A tantervi órakeretek értelmezése (1978).
8. A kiegészítő anyag (1978).

Az 5. módszertani alapelv jelentőségére hívjuk fel ismét a kartársak figyelmét. A gimnáziumba a tanulók — természetesen igaz ez a többi középfokú iskolában is — jelentős mozgástapasztatatok birtokában érkeznek.

„A tanulók a gimnázium I. osztályában rendszerint tizenegy év (három év óvodai és nyolc év általános iskolai) testnevelési foglalkozások mozgástapasztatatainak birtokában érkeznek. A tantervi célokat, feladatokat, követelményeket ezekre a tapasztalatokra alapozva, azokat felhasználva kell megvalósítani. Különösen a gimnázium első két osztályában jelentős a mozgástapasztatatok felelevenítésére vonatkozó tananyag.

A mozgástapasztatatok felhasználására azért is szükség van, mert a tantervi célok és feladatok elérése csak a tanulók közel azonos tudásszintjének kialakításával biztosítható. Ha a felzárkóztatás az első, részben a második osztályban nem történik meg, a felsőbb osztályokban már kevés remény van a hiányok pótlására, és a tantervi célok, feladatok maradéktalan megvalósítására.”

## Eszközök rendszere

A tantervnek ezt a fejezetét kiegészítettük: most említjük a tanterv teljesítéséhez szükséges létesítményeket is. „Az

Törzsanyag	É v f o l y a m											
	I.			II.			III.			IV.		
	1 9 8 7			1 9 8 7			1 9 8 7			1 9 8 7		
	1978	Ciklu- sos	Hetes	1978	Ciklu- sos	Hetes	1978	Ciklu- sos	Hetes	1978	Ciklu- sos	Hetes
Rendgyakorlatok	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Testtartást javító és légzési gyakorlatok	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Alapképességfejlesztés	20	20	20	20	17	17	20	15	15	14	19	19
Atlétika	14	16	16	14	12	12	14	11	11	14	10	10
Torna	12	16	16	12	12	12	12	11	11	11	10	10
Sportjátékok	12	16	16	12	12	12	12	11	11	11	10	10
Téli foglalkozások a szabadban	6	—	—	6	—	—	6	—	—	6	—	—
Összesen	64	68	68	64	53	53	64	48	48	56	49	49
Kiegészítő anyag												
Kötelezően választható	16	14	18	16	16	19	16	16	10	14	10	13
Szabadon választható	16	8	22	16	23	10	16	26	14	14	21	34
Összesen	32	22	40	32	39	19	32	42	24	28	31	47
Mindösszesen	96	90	108	96	90	72	96	90	72	84	80	96

Megjegyzés: Az óraszámok kb. óraszámok.

3. táblázat. Gyakorlatprogram lépcsőzésre (30 év alatt)

Hét	Megtett fordulók (átlagszám percenként)	Szintidő (perc)	Heti gyakoriság	Heti pontszám
1.	5	10:00	3	0
2.	5	10:00	3	0
3.	5	10:00	3	0
4.	5	12:00	3	0
5.	5	12:00	3	0
6.	5	12:00	3	0
7.	6	8:30	4	7,84
8.	6	9:30	4	8,77
9.	7	10:00	5	16,67
10.	7	10:30	5	17,5
11.	8	11:30	5	26,13
12.	8	13:00	5	29,54

Az első hat hét alatt teljesítsük az előírt percmennyiséget, de ne folyamatosan! A szintidő a lépcsőjárás és a pihenés együttes idejére vonatkozik. A program egy

fordulója 10 lépcsőt, 15–18 cm-es lépcsőmagasságot és 25–35 fokos emelkedési szöveget jelent. A lépcsőkortát használata ajánlott.

4. táblázat. Gyakorlatprogram ugrókötelezésre (30 év alatt)

Hét	Szintidő (perc)	Lépés/perc	Heti gyakoriság	Heti pontszám
1.	10:00	70:90	3	0
2.	10:00	70:90	3	0
3.	10:00	70:90	3	0
4.	15:00	70:90	3	0
5.	15:00	70:90	3	0
6.	15:00	70:90	3	0
7.	7:30	90:110	4	12
8.	7:30	90:110	5	15
9.	10:00	90:110	4	16
10.	10:00	90:110	5	20
11.	12:30	90:110	5	27,5
12.	15:00	90:110	5	35,0

Az első hat hétben teljesítenünk kell az előírt szintidőt, de nem folyamatos ugrókötelezéssel. Tartsunk többször pihenőt közben, vagy lassúbb ütemben hajtsuk a kötetet, esetleg sétáljunk! A szintidők ek-

kor még a gyakorlatvégzésre és a pihenésre együttesen megadott időt jelentik. Lassú ugrókötelezéssel vagy élénk sétával melegítsünk be (3 perc), a gyakorlás után pedig 3 perces séta következézik.

eszközök rendszere viszonylagos teljességre törekszik, — írja a tanterv —, mind a törzs- és mind a kiegészítő anyagot tekintve. Ezért első megközelítésben talán túlzottnak tűnhet. A tantervi anyagban azonban nagy a választási lehetőség. Ezért természetes, hogy a *választható tananyag* esetében értelemszerűen csak a választás szerinti testgyakorlati ág létesítményei és szerelei szükségesek.”

#### *Útmutató a tantervi korrekcióhoz*

Az 1977-ben kiadott Testnevelés Tantervi Útmutató korrekcióját a korrekciós tantervvel közösen készítettük el.\*

Mivel a Tantervi Útmutatóban leírtak jelentős mértékben az 1988-as tantervre is érvényesek, nem volt szükséges a teljes átdolgozás, ezért csak azokra a kérdésekre térünk ki tételesen, amelyek javítást, kiegészítést igényeltek. Például leírtuk az új motoros gyakorlatok végrehajtási módját, iránymutató teljesítménytáblázatokat adunk nemcsak az alapképességekre, hanem az atlétikára is, valamint iránymutató teljesítményértékek vannak a torna előkészítő feladataira is.

A tantervi korrekciós változások azonban értelemszerűen kihatnak a tantervi útmutató tartalmára. Logikus kívánság az, hogy a vonatkozó részeket a változásokkal összefüggésben újszerűen kell értelmezni.

#### *Kitekintés*

Bízunk abban, hogy az 1978-as gimnáziumi tanterv korrekciója olyan irányba indult, amely — egyfelől — még jobban biztosítja és segíti a tanári munkát, és amely — másfelől — a korrekciót követő fejlesztési munkák első lépésének tekinthető.

Kívánunk a kartársaknak a következőket megvalósításhoz sok türelmet, kitartást, hiszen valamennyiünk közös célja, hogy ifjúságunk megszeresse a testnevelést, amelynek a segítségével edzettsége, munkabírása növekedik, személyisége teljesebben bontakozhat ki.

\* A gimnáziumi nevelés és oktatás terve, testnevelés, az 1978-ban bevezetett tanterv korrekciója. Művelődési Minisztérium, Budapest, 1987

## Folyamatterv a gimnáziumi I. osztályos fiú testnevelés tanításához

SIKÓ ATTILA

„Céltalan hajósnak nem kedvez a szél.”  
(Montaigne)

Az év eleji felmérések során kiderült (és ez már régi tapasztalatom) hogy tanítványaim nagyon gyengén rajtolnak. A 60 m-es síkfutás során ugyanolyan időt képesek futni mind az álló-, mind a térdelőrajttal. Nyilvánvaló, hogy a rajtkészségük, gyorsulási képességük és az a koordinációs képesség fejletlen náluk, ami lehetővé teszi a maximális futósebesség mielőbbi elérését. Azt, hogy e koordinációs készség nagy mértékben fejleszthető (elentétben az izmok összehúzóási gyorsaságának fejleszthetőségével), azt a kellő gyakorlás után az időeredmények szembetűnő javulása bizonyítja. Célszerűnek tartottam, hogy ezeket a képességeket két órán át is fejlesszem, természetesen úgy, hogy közben a rövidtávú futók legeredményesebbnek tartott indulási módját, a térdelőrajtot is megtanulják. (Úgy gondolom, nem csak az atlétikai futóeredmények javítása de a sportjátékokban való eredményes részvétel, sőt különféle élethelyzetek is indokoltá teszik a gyors megindulás és kellő gyorsulási képesség rendszeres fejlesztését.) A rajtok kapcsán, azokat követően, bőven adódik lehetőség a gyors futás gyakorlására, így ezek az órák a futóképesség javítását is szolgálják.

Fontos akaratú tényezők (elhatározó-képesség, összpontosítás, győzniakarás) igen nagy mértékben fejleszthetők a rajtok, rajtversenyek kapcsán. Ezért is figyelem, hogy kik azok akik nagyon akarnak nyerni, de jobb képességű társaikkal szemben többnyire alulmaradnak. Számukra, — a versenyek során — reményfutamokat rendezek. A reményfutamok-

ban a szinte teljesen azonos képességűek mérik össze tudásukat, céljuk a legjobbak közé való jutás.

Az órák szervezésében többletmunkát igényel, de a befektetett energia bőven megtérül, ha a tanulókat mindig más és más csoportban versenyeztetjük, lehetővé téve ezzel a gyengébbek számára is a győzelmet. Ezek a látszólag apró kis diadalok maradandó élményt jelenthetnek

azok számára, akik elsőként szakítják át a célszalagot. Feltéve természetesen, ha van célszalag (ez már csak rajtunk múlik!). Egy kifeszített gumiszalag tökéletesen alkalmas erre a célra.

A felmérések során már megismerték tanítványaim a térdelőrajtot, sőt alkalmazták is a gyakorlatban. Ám csak most van idő arra, hogy részletesebben elemezzük mozzanatait, és az egyéni hibákat is kijavítsuk.

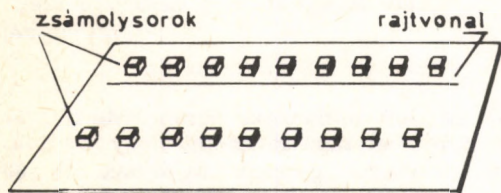
## 7. óra

*Az óra célja:* fejlődjön a tanulók rajtkészsége.

*Főbb feladatok:*

1. Tapasztalatszerzési lehetőség biztosítása a gyors meginduláshoz.
2. A gyorsasági koordináció fejlesztése.
3. A küzdőképesség, győzni akarás erősítése.

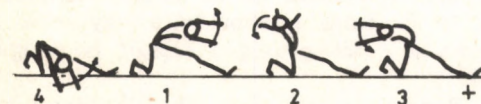
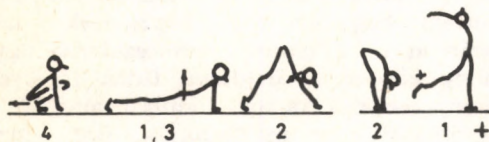
A termet a 7/1. ábra szerint rendeztem be. A bemelegítés a számlósorok felhasználásával, majd szétszórva elhelyezkedve a 7/2. ábrán látható gyakorlatokkal kezdődött. A fontosabb ideg-izom kapcsolatokat a 7/3. ábra gyakorlataival járatom be. Utána a 7/4. ábrán látható módon négy fős csoportokba állítottam a tanulókat. Az ábrán az is látható, hogy mely útvonalon (a nyilak mentén) haladtak vissza a kiindulási helyekre. Az első számlósor elé szigetelőszalagból egy rajt-



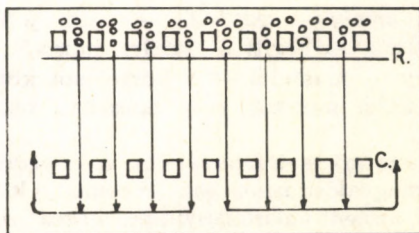
7/1 ábra



7/2a ábra



7/2b ábra



7/4 ábra



7/3 ábra

vonalat ragasztottam. A 7/5. ábrán levő kiinduló helyzetekből rajtversenyek következtek. A versenyek győztesei azok a tanulók voltak, akik elsőként érintették meg a második sorban levő zsámolyt. Minden kiinduló helyzetből kétszer is rajtoltattam, így mindenkinek közel húsz

robbanékony megindulásra volt lehetősége. Fölmentett jegyezte a legjobbak nevét, számukra még egy döntőt is rendeztem. Ezután átismételtük a térdelőrajtot társ segítségével a 7/6. ábrán látható módon. Az óra célját jól szolgálta a 7/7. ábrán szemlélhető váltóverseny. Két-két szembenálló tanuló alkotott egy csapatot. Egymás megkerülése után passzolhatják is a tömöttlabdát a zsámolyon álló váltótársnak. Ezt a versenyt háromszor is megismételtetem, úgy, hogy egy versenyben mindenki kétszer futott. Majdnem tíz perc maradt az órából. A két osztály között egy csapatkidobást játszottam.

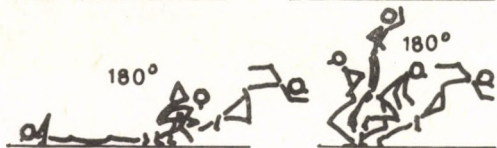
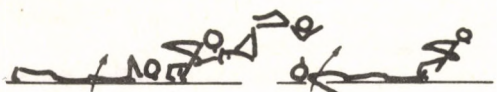
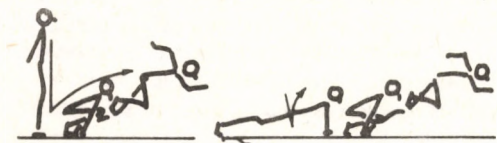
### 8. óra

Az óra célja: javuljon a tanulók rajt és gyorsulási készsége.

Főbb feladatok:

1. A térdelőrajt pontos elsajátítása.
2. A rajt és gyorsulási készség fejlesztése.
3. Tudatos önellenőrzéssel a könnyed végrehajtás elérése a maximális gyorsításkor.

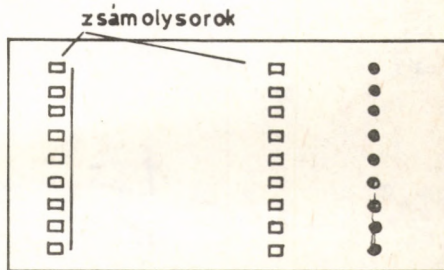
A 8/1. ábra szerint rendeztem be a termet. A zsámolyok és tömöttlabdák a futófolyosókat jelölik ki. Egy perces közepes iramú futással kezdődött az óra. Ezután



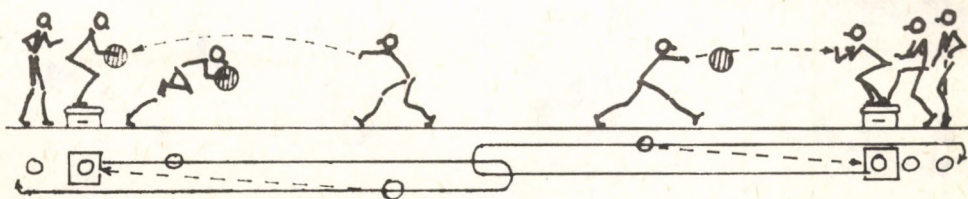
7/5 ábra



7/6 ábra

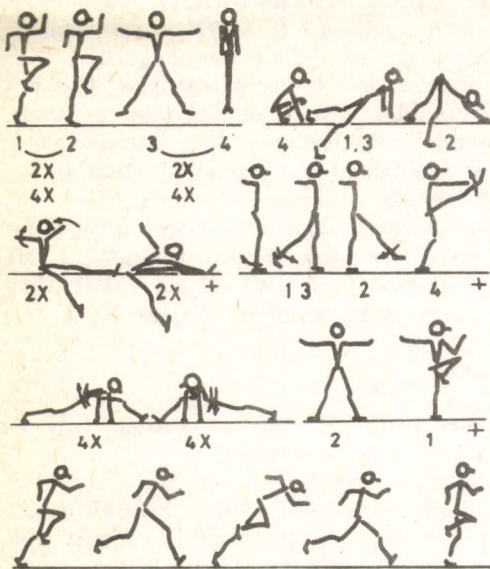


8/1 ábra



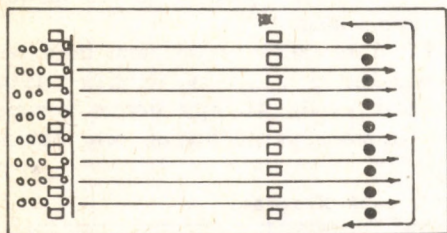
7/7 ábra

a 8/2. ábra gyakorlataival melegítettem be az osztályt, úgy, hogy az első gyakorlat (ez segít a jó futómozgás kialakításá-



fokozófutás

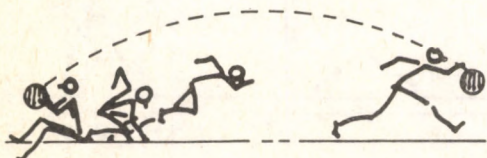
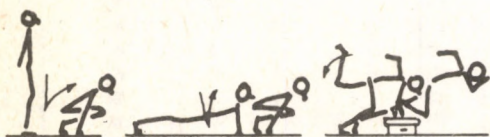
8/2 ábra



rajt

cél

8/3 ábra



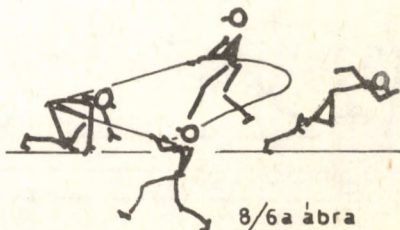
8/4 ábra

ban) a többi közben mindig visszatért. A bemelegítés után a 8/3. ábrán látható módon helyeztem el a tanulókat. A következő gyakorlatsorozatban az volt a tanulók feladata, hogy a megadott kiindulópályából rajtolva a lehető leggyorsabban ériék el a második számolsor vonalát. Minden feladatot négyszer ismételttem el úgy, hogy maguk rajtoltak akkor, amikor az előttük levő elérte a célvonalat. A negyedik ismétlésnél én indítottam őket és versenyszerűen együtt rajtoltak a futamok. A 8/4. ábra tartalmazza a kiindulópályázatokat. Többször és nyomatékosan felhívtam a tanulók figyelmét arra, hogy ne erőlködjenek futás közben. (Ezért nem versenyztettem őket minden futamban.) Az ötödik gyakorlatnál célszerű egyszerre indítani a sorokat, nehogy eltalálják egymást a tömöttlabdákkal.

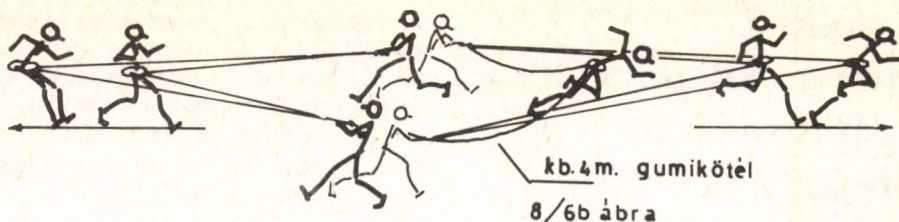
A térdelőrajt oktatása következett. Azok számára akiknél még nem alakult ki a jó térdelőrajt, a következő tanácsokat adtam. Kezüket a rajtvonal mögé vállszélességben tegyék a talajra, ujjaiuk az ismert módon álljanak. Az elől lévő (erősebb) láb lábfejének eleje a hátul lévő láb térdével egyvonalban, kb. egy araszra a rajtvonaltól legyen. A „vigyázz!” helyzetben csipőjük kissé magasabbra kerüljön a váll vonalánál. Rajtjelre először mind a két lábukkal nyomják el magukat társuk lábfejeről (a társ figyelje meg és közölje a rajtolóval, ha a hátul lévő lábával nem lökött elég nagyot), utána igen erőteljes karmunkával könnyítsék a lábak elrugaszkodását és



8/5 ábra



8/6a ábra



lendítését. Csípőben enyhén előredőlvé fussanak. (8/5. ábra).

Óra végén jó hangulatot teremtett a „katapultáló” játék (8/6. ábra), amikor gumikötéllel lötték ki egymást a rajthelyekről.

### 9. óra

Az óra célja: hogy a tanulók barátkozzanak meg a kosárlabda játékkal.

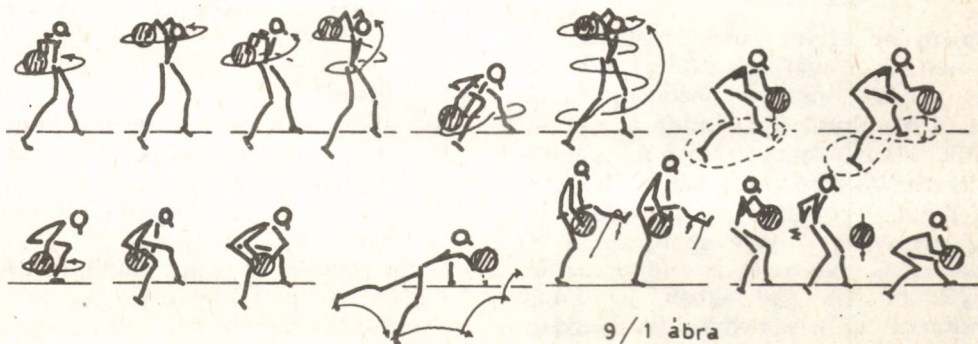
Főbb feladatok:

1. A játék bemutatása
2. A labda megismerése

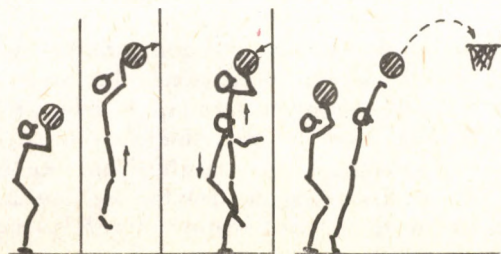
Ez az óra teljesen eltért a hagyományostól, ugyanis amerikai kosárlabda mérkőzések legizgalmasabb jeleneteinek vetítésével kezdődött. A játékhelyzetek látványos megoldásai, a villámgyors cselek, a káprázatos passzok, a távoli kosa-

rak pontossága ámulatba ejtették a tanulókat. Ezt egy oktatófilm vetítése követte, melyben azt láthattuk, hogy a labdazsonglőrök hogyan gyakorolják a labdával való bánást. A videózást követően másodpercek alatt átköltözött az osztály és sietett a terembe, ahol mindenkit egy kosárlabda várt. Pár perc szabad gyakorlás után ismertetem a kosárlabda használatára vonatkozó biztonsági szabályokat, és azt, hogy mindig figyelniük kell a fölemelt karomra, ilyenkor ugyanis szólni kívánok, és a labdákat kézbe kell venni.

Az ismertetést követően a 9/1. ábrán látható, az oktatófilmen megcsodált gyakorlatokkal töltöttünk tizenöt percet. A bekeretezett gyakorlatokból egyéni versenyeket is rendeztünk. A cél az volt, hogy ki tud magasabb ismétlésszámot elérni megadott idő alatt. Az óra utolsó három



9/1 ábra



percében dobóversenyt rendeztem. Mindenki maga számolta, hogy hány kosarat tud dobni. Hamar rájöttek, hogy nem érdemes messziről dobni, mert sokat kell a labda után futni s azzal is telik az idő.

Az óra utáni szünetben is a kosárlabda volt a téma. Úgy érzem, szívesen fogják tanulni az elkövetkező órákon.

# Gondolatok az atlétikáról, az atlétika mozgásanyagának alkalmazásáról, iskolai oktatásáról, az iskolai testnevelésről, és a tantervről

ECKSCHMIEDT SÁNDOR

## 1. Az atlétika alapsportág jellegéről

A mindennapi szakmai gyakorlatban sűrűn mondjuk, hogy az atlétika alapsportág, gyakran beszélünk az atlétikus képzésről, az atlétikus képzés-, az atlétika fontosságáról, számomra mégis úgy tűnik, hogy amikor az említettek szóba kerülnek nem egészen ugyanarra a dologra gondolunk, sőt egymásétól eléggé eltérő elképzeléseink is vannak.

### *Miért tekinthető az atlétika alapsportágnak?*

Véleményem szerint azért, mert az atlétika mozgásanyagát jelentő futások, ugrások, dobások minden sportágban alkalmazásra kerülnek, akár mint a sportági technika részei, elemei, akár mint a sportági felkészítés (erő, gyorsaság, állóképesség-fejlesztés) eszközei. Alapsportág, mert mozgásanyagával olyan koordinációs- és kondicionális képességek fejleszthetők, amelyek minden sportágban jó alapot biztosítanak az eredményes tevékenységhez. Alapsportág, mert a mozgásanyagát jellemző dinamikai sajátosságok más tériszerkezetű mozgásokba átültetve is eredményesen járulnak hozzá az illető sportági teljesítmények fokozásához.

Alapsportág — és erről feledkeznek legtöbben — mert a mozgásanyaga-, mozgásoktatási és képességfejlesztési rendszerre olyan alapossággal kimunkált, olyan gazdag hagyományokra, gyakorlati ta-

paszlatatokra és elméleti ismeretekre támaszkodik, amilyenekre a futások, ugrások és dobások vonatkozásában egyetlen más sportág sem építhet. Amennyiben az atlétika alapsportág mivoltát a fentiek szerint fogadjuk el, természetessé válik, hogy a futások, ugrások és dobások alapsportágok oktatása során az atlétikában kimunkált technikai kritériumokat, oktatási fokozat-rendszereket és didaktikai elveket érvényesítsük.

Ha az atlétikát alapsportágnak, alapozó sportágnak tekintjük és szükségességét valóban elfogadjuk, észre kell vennünk, hogy a jelenleg érvényes általános- és középiskolai tantervben az atlétika alapozó jellege nem jut eléggé kifejezésre. A tanterv az oktatásra szánt mozgásanyagot nem olyan összeállításban és nem olyan rendszerben tartalmazza, amely az alapozó jellegét kifejezné, amely valóban alapot biztosítana a további — bármilyen irányú — sportági vagy nem sportági képzéshez. Ha tehát az atlétikát a többi sportágtól megalapozó sportágnak tekintjük, ha figyelembe akarjuk venni a kor igényeit a testnevelés és sport iránt — véleményem szerint — változtatni kell az atlétika mozgásanyagának kiválasztásán és elrendezésén az általános iskolában és a középiskolában egyaránt.

## 2. A testnevelés anyagának kiválasztásáról

### Mit tanítsunk?

- Az atlétika alapozó jellegéből kiindulva azt, ami mozgástechnikai szempontból és a kifejlődő képességeket tekintve bázisul szolgálhat minden sportág mozgásanyagához;
- a testnevelés tantárgy kultúráközvetítő funkciójából kiindulva azt, ami az iskolai keretek között megvalósítható és aminek a mi viszonyaink között perspektívája van;
- a népegészségügyi szempontokat, a növekvő tömegigényeket tekintve azt, ami az egyén számára is lehetővé teszi, hogy a szabadidejében az egyéni célkitűzéseinek megfelelően, kielégítő szakszerűséggel folytasson egészségmegőrző, szórakoztató mozgástevékenységet.

Anélkül, hogy túlságosan mélyre hatolnék a témában, szeretném nagy vonásokban ismertetni, hogy mire gondolok.

Az atlétika alapozó jellegéhez kapcsolódóan a futások anyagából meg kellene tanítani a rajtolás, a gyors és a különböző sebességű futások technikáját; az ugrások anyagából a felugrásokat, elugrásokat különböző feltételek mellett; a dobások anyagából a kétkezes és egykezes hajítást-, lökést-, vetést helyből és lendületszerzéssel.

Mindez még nem 100 m-es, vagy 5000 m-es síkfutás, nem magasugrás, vagy távolugrás és nem gerelyhajítás, súlylökés, diszkoszvetés, vagy kalapácsvetés. Csúpan futás, ugrás és dobás, de racionálisan, szakszerűen felépítve, jó technikai szinten, amelyre nagy biztonsággal alapozhatunk a legkülönbözőbb sportágak, szabadidő tevékenység-formák mozgásanyagának oktatásakor — beleértve természetesen az atlétikai versenyszámokat is.

A testnevelés tantárgy kultúraközvetítő funkciójához kapcsolódóan:

Vitathatatlan, hogy a testkultúra az egyetemes emberi kultúra szerves része, s a kultúra más területeivel egyformán értékes része. A testkultúra ugyanúgy az emberiséghez tartozik, ugyanúgy együtt fejlődött az emberiséggel, mint a kultúra más területei. A testkultúra a saját lehetőségeivel éppen úgy az emberiséget szolgálja, gazdagítja, mint a tudomány, a művészet.

A testkultúra fenntartásáról, ápolásáról ugyanúgy nem mondunk le, mint a tudományok, a művészetek továbbadásáról.

A testkultúra ápolásának egyik legfontosabb intézményes fóruma az iskola, az iskolai testnevelés. Magyarországon a testnevelés tantárgy oktatásának a feltételei sajnos még ma is igen eltérőek a különböző oktatási intézményekben, ebből a körülményből adódóan a testnevelés lehetőségei vagy előírt anyagát nem tudják mindenütt egyformán oktatni. Nyilvánvaló, hogy a tananyag kiválasztásánál az oktatás adott feltételeitől nem lehet eltekinteni, azok kényszerítő erővel hatnak. Van azonban néhány olyan praktikus szempont, amelyet szintén feltétlenül figyelembe kellene venni. Ilyen pl. az, hogy az illető sportágnak, vagy — az atlétikán be-

lül — versenyszámnak milyen hagyományai vannak és főleg milyen perspektívája van nálunk.

Ragadjuk ki példaként az atlétikai dobószámokat! Az iskolai testnevelés törzs anyagában az atlétikai dobószámok közül a kislabdahajítás — az atlétika szempontjából, mint a gerelyhajítás előfoka — és a súlylökés szerepel. Valószínű, hogy a két dobószámra — mint atlétikai dobásra — részben biztonsági megfontolásból esett a választás, részben azért, mert a tantervkészítők úgy ítélték meg, hogy ez a két dobómozgás tanítható meg a legkönnyebben. Teljes meggyőződéssel állítom, hogy bármelyik atlétikai dobószám technikája biztonságosan oktatható iskolai szabadtéri- és termi körülmények között, legfeljebb nem a szabályos versenyszerrel és dobó-ponyvába. Mint ahogyan a kislabda alkalmas a lendületszerzéssel végzett hajítás megtanítására, a füleslabda, a tömötllabda ugyanúgy alkalmas a diszkoszvetés, illetve a kalapácsvetés technikájának oktatására. Azt is meggyőződéssel állítom, hogy a diszkoszvetés, vagy a kalapácsvetés technikáját megtanítani (megtanulni) az alaptechnika szintjén semmivel sem nehezebb mint a kislabdahajítást, vagy a súlylökést.

A praktikus szempontokra térve: mint fent említettem, feltétlenül figyelembe kellene venni a hagyományokat és a perspektívikus lehetőségeket. Nézzük ezeket továbbra is a dobószámok példáján:

Magyarországon a legsikeresebb atlétikai versenyszám a kalapácsvetés. Három olimpiai bajnokunk volt és évtizedeken keresztül a világ első vonalába tartoztunk. Gerelyhajításban olimpiai bajnokunk és több érmesünk volt, ebben a versenyszámban is az élen voltunk. Nagy sikereink voltak a diszkoszvetésben és a súlylökésben is, de hogy nem lettek még nagyobbak, az talán nem véletlen.

A súlylökés és a diszkoszvetés az a versenyszám, amelyben a nagy teljesítmények eléréséhez a nagy testméretek, a nagy izomerő alapfeltétel. Sajnos a magyarországi népességben ritka, évtizedekig nem is fellelhető a súlylökésben és diszkoszvetésben meghatározó jelentőségű testalkati és izomerő tulajdonságokkal bíró fiatal.

A gerelyhajítás és a kalapácsvetés nem igényel olyan robusztus testalkatot, mint a súlylökés és diszkoszvetés. A gerelyhajításra és a kalapácsvetésre a magyarországi népeségből gyakrabban találunk alkalmas fiatalokat. Hasonló példákat az atlétika más versenyszámaival-, vagy akár más sportágakkal kapcsolatban is hozhatnák.

Az előrelátás, az ésszerű választás a tantervkészítésnél is fontos. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy a rendelkezésre álló lehetőségeket ne a lehető leg-racionálisabban használjuk ki. És ebbe nemcsak a mindenki számára nyilvánvalóan húsba vágó dolgok tartoznak, hanem azok is, amelyek — különböző okoknál fogva — a perifériára szorulnak. Emlékezzünk csak, mit jelentettek és mit jelentenek még ma is Magyarországnak a sportsikerek, milyen érzés volt magyar-nak lenni akkor, amikor Helsinkiben 16-szor húzták fel a legmagasabb árbocra a nemzeti színű lobogót és játszották el a magyar Himnuszt, vagy milyen érzés manapság is magyar-nak lenni, amikor a világversenyeken fiataljaink a dobogó legfelső fokán állnak. Magyarországot sok mindenről ismerhetik a világon, de az biztos, hogy a sporteredmények még ma is a legjelentősebb hírvivői létezésének.

A tanterv, az oktatásra kerülő tananyag hatással lehet a sportág választására is, ezért a tanterv készítésénél nem szabad figyelmen kívül hagyni a távlati lehetőségeket sem. Olyan tananyagot kell összeállítani, amely nagyobb esélyt ad a népességben rejlő lehetőségek jobb kihasználására. Ez az egyén és a közösség érdekeit egyaránt szolgálja.

### 3. Az oktatás tartalmáról

A rohanó élet, a jobb létért folytatott törekvés kényyszerű egyoldalúságai sok ember egészségét, testi, lelki harmóniáját aláássák. Orvosok, pszichológusok, szociológusok egyre több adatot felsorakoztatva, egyre gyakrabban emelnek szót az általános egészségromlás megállításáért, az egészség megőrzését jobban szolgáló életmód kialakításáért.

Az évek óta tartó folyamatos felvilágosító munka, a tömegsport-, szabadidősport kezdeményezések nem hatástalanok, egyre inkább visszhangra találnak az önmagukat nem kímélve hajszólo tömegekben is.

Az iskolából kikerült emberekre az életkoruknál és irányultságuknál fogva már nagyon nehéz hatni. Tehát a felvilágosító és nevelő munkát az iskolás korban kell elvégezni.

Az érvényben lévő tantervi célkitűzések tartalmazzák is a rendszeres testedzés igényének a felkeltését, az önálló testedzéshez szükséges ismeretek megszerzését, ez azonban kissé a „levegőben lóg”, nincs biztos alapokra helyezve.

Heti szűk 2×1 órás foglalkozással elég nehéz igényt felkelteni, kultúrát közvetíteni, képességeket fejleszteni, s egy sor dologra nevelni — amit a tantervek előírnak. A testnevelés feladata mindig is nagyobb volt, mint amennyit megtudhatott oldani a feladatok nagyságához viszonyítva szűkre szabott lehetőségek miatt. Ettől függetlenül, vagy mindezek ellenére is nőnek az igények, a követelmények a testneveléssel szemben.

A társadalom részéről jogos az igény az olyan oktatási szisztémára, amely az iskolás évek alatt a gyakorlatban és megfelelő elméleti ismeretekkel kiegészítve — a későbbiekben — egyénileg is képessé teszi az embereket a tudatos, szakszerű egészségmegőrző sporttevékenységre. Ennek az igénynek a kielégítésével a jelenlegi tantervek is adószak.

A probléma túl nyúlik az atlétika oktatásának határain, de az atlétikával is, az atlétika mozgásanyagával megvalósítható alapképességek fejlesztésével is összefügg. Jelenleg az órai tevékenységek rendkívül szerteágazóak, túl sok az egy-egy órára kitűzött cél, a megvalósítandó feladat, s emiatt az egész óra nagy rohanássá válik, amelyen nincs mód az alapos, elmélyült munkára.

A kislabdahajítás pl. már az általános iskola 1. osztályában szerepel a testnevelés anyagában, összesen 8 évig „tanítják”, a középiskolában újabb 4 évig — fiúknál gránáthajítás formájában tovább fejleszlik, amikor is csak a dobószert változik. A súlylökést az általános iskola 7. osztályá-

tól „tanítják” és még a középiskolában is 4 évig benne van az oktatási programban. Mindezek után elgondolkodtató hogyan lehetséges az, hogy pl. a TF-en felvételi vizsgázóknak esetenként mégis legalább az 50%-a nem képes lendületszerzésből elfogadhatóan hajítani és lökni. (Pedig a TF-re jelentkezők — még ha nem is a legügyesebbekből kerülnek ki — feltehetően valamennyit készülnek a gyakorlati vizsgákra.)

A kondicionális képességekkel ugyancsak nagy bajok vannak, ezt számtalan helyről felvetik hivatalos formában is.

Véleményem szerint „tisztább profilú” testnevelési órákat kellene tartani, ugyanakkor egy-egy sportággal, vagy éppen atlétikai versenyszámmal, egy-egy képesség célzott fejlesztésével, több hetes vagy néhány hónapos szakaszokban, intenzívebben kellene foglalkozni. Ez edzésméleti szempontból is megfelelőbb lenne, ugyanakkor alkalmat adna olyan foglalkozásminták megismerésére, amelyek szakember irányítása nélkül, önállóan is valóban jól alkalmazhatók.

Ehhez kapcsolódik egy másik probléma, az elméleti képzés. A sporttechnikák oktatásakor szóba kerül, hogy mit hogyan kell végrehajtani, a miért már kevésbé; a kondicionális képességek fejlesztésével kapcsolatban gyakorlatilag nem kapnak elméleti útbaigazítást a tanulók.

Minimális elméleti ismeretek nélkül sporttechnikát tanulni, vagy kondicionális képességeket hatékonyan, az egészség károsítása nélkül fejleszteni nem lehet.

Feltétlenül szükséges lenne a tanulók számára írt olyan testnevelési tankönyv, amely a tantervben szereplő sportági technikák oktatását legalább képsorozatokkal és minimális magyarázó szövegekkel segítené, amely kielégítő tájékoztatást adna az erő-, gyorsaság- és állóképesség szabadidősport-szintű fejlesztéséhez.

#### 4. A tananyag elrendezéséről

Fontos dolog az oktatásra szánt anyag elrendezése. A testnevelés anyagának elrendezésénél — egyebek mellett — figyelembe kell venni az egyes sportágak mozgásanyagának szakszerű felépítését az oktatási anyag egészének a tartalmát és a képességek fejlődésének a dinamikáját.

Erről egy kicsit részletesebben:

Ha az atlétika a koordinációs- és a kondicionális képességek fejlesztése szempontjából alapsportág, akkor az atlétikának az oktatás folyamán végig szerepelni kell. Ez így is van. A szakanyag elrendezésén azonban — felfogásom szerint — változtatni kellene. Az atlétikai dobások példáján nagy vonásokban a következőképpen:

— 12 éves korig meg kellene tanítani a dobómozgások általános és speciális koordinációs mintáját a helyből és lendületszerzéssel végzett kétkézes dobásokkal (dobás két kézzel függőlegesen felfelé, kétkézes alsóval előre, két kézzel fej fölött hátra, lökés két kézzel mellől előre, hajítás két kézzel fej fölött előre, vetés két kézzel oldalt-háttra — tömött labdával).

— 14 éves korig kellene megtanítani az egykezes dobások speciális koordinációs mintáját (hajítás, lökés, vetés) helyből és lendületszerzéssel (tömöttlabdával, füleslabdával, puha anyagból készült dobószerekkel), valamint a kislabdahajítást lendületszerzésből — az ötlépéses dobóritmussal végzett technikánál egyszerűbb formában.

Az általános iskola 8. osztályáig tehát a gyerekek elsajátítanak a dobások alapformáit, amelyek ismerete a képességfejlesztő dobásgyakorlatokhoz elégséges lenne, amelyek jó koordinációs képességi alapot szolgáltatnának a különböző sportági dobás-technikák hatékony megtanításához és elsajátítanak az egyik atlétikai dobás — a gerelyhajítás — előfokát, amelynek a mindennapi életben is hasznát vehetik.

A középiskolai testnevelés keretében

— 16 éves korig tovább mélyítenék tudásukat a két és egykezes dobások elsajátításában *különböző eszközökkel* (súlygolyók, fülesúlyok stb.) és elsajátítanak a kislabda- vagy gránáthajítást ötlépéses dobóritmussal.

— 18 éves korig képességfejlesztés, teljesítményre törekvés céllal alkalmaznak a két és egykezes dobásokat különböző dobószerekkel, tovább fejlesztenék a hajító technikájukat és a fiúk elsajátítanak a kalapácsvetésszerű dobást egy-két sarok-talp forgásból (tömöttlabdá-

val, fűleslabdával, autógumival, vagy más puha anyagból készült dobószerszettel).

Ezzel a középiskola befejezéséig elsajátítanak a helyből és lendületszerzéssel, két és egy kézzel végezhető dobásokat, amelyekre a különböző atlétikai dobások (vagy más sportágak speciális dobástechnikái) nagy biztonsággal építhetők és megtanulnák ezeknek a dobásformáknak az univerzális alkalmazását a képességfejlesztésben.

Az ötlépéses dobóritmussal történő hajítás, és a kalapácsvetés előfokának megtanítása a szakmai előnyökön túl hozzájárulna a nemzeti siker-versenyszámok alaposabb megismertetéséhez, népszerűsítéséhez, a hagyományok átörökösítéséhez és talán újbóli felvirágoztatásához.

Az oktatási anyag egészének tartalmával kapcsolatban csak annyit, jó lenne, ha az oktatott különböző sportágak mozgásanyagának a tartalma és követelményrendszere is összhangba kerülne egymással.

Ennek az összhangnak meg kellene mutatkozni abban, hogy

- a különböző sportágak mozgásanyaga is egymásra épül (tehát pl. a kézilabda különböző dobásformái addig nem kerülnek oktatásra, amíg a tanulók az atlétika keretében nem sajátították el a dobómozgások általános és speciális koordinációs mintáit),
- a hasonló mozgások technikai kritériumai a különböző sportágakban azonosak (pl. a bedobást ugyanolyan technikai végrehajtással tartják helyesnek a labdarúgásban, mint az atlétikában a kétkezes felsődobást),
- a különböző sportágakban nem állítanak a tanulók elé olyan technikai követelményeket, amelyek megvalósítására azok az előképzettségüknél fogva még nem képesek (pl. labdajátékban emberfogást jó állóképesség hiányában, súlylökésnél mély zsugorhelyzetet, megfelelő láberő hiányában).

A testnevelés mozgásanyagának oktathatóságát jelentős mértékben a kondicionális képességek színvonala előfeltételezi.

Megfelelő kondicionális képességek hiányában beszűkülnek a mozgásoktatás lehetőségei. Az elsődleges fontosságú népegészségügyi szempontok mellett tehát szakmai okok is megerősítik a kondicionális képességekkel való nagyobb törődés szükségességét. A testgyakorlatok tárháza van olyan gazdag, hogy megtaláljuk azokat a megoldásokat amelyek megfelelően biztosítják a mozgáskultúra sokirányú fejlesztését és ezzel együtt a kondicionális képességek szükséges színvonalának elérését. Nem szabad visszariadni a kondicionális képességek célzott fejlesztésétől, meg kell teremteni a képességfejlesztés tárgyi feltételeit. A legtöbb iskolából hiányoznak a súlyzók, az erőfejlesztő berendezések, éppen azok az eszközök, amelyek a leghatékonyabb erőfejlesztő módszerek alkalmazását tennék lehetővé. Tárgyi feltételek hiányában még csak meg sem ismerhetik a tanulók a testedzés lehetőségeit. Az eddiginél sokkal gyorsabb ütemben kellene meghonosítani az iskolai testnevelésben azokat a hatékony kondicionális képességfejlesztési módszereket, amelyeket a versenysportban már évtizedek óta sikerrel alkalmaznak.

Természetesen a kondicionális képességfejlesztést sem szabad ötletszerűen végezni, ez értelmetlen lenne. A tantervnek az életkori sajátosságokkal összefüggésben határozott, konkrét útmutatást kellene adni a képességfejlesztés tartalmi tényezőire, mennyiségi arányaira és módszereire vonatkozóan. Az általános iskola alsó tagozatától a középiskola végéig jól körülhatároltan, egymásra építettségében kellene megfogalmazni a tennivalókat.

##### 5. Az 1987-ben módosított gimnáziumi tantervről

A módosított középiskolai tanterv már sok előre mutató, új vonással rendelkezik, bár a körülmények még nem tették lehetővé a gyakorlatiasabb, a sportszakmai szempontból indokolt átdolgozását és az általános iskolai tantervvel való összhangba hozását. (Ehhez a két tanterv korrekcióját együtt kellett volna elvégezni.)

Az atlétika gyakorlatanyagát, előkészítő- és versenyszámtechnikai gyakorlatok csoportjára osztja.

Az előkészítő gyakorlatok speciális kondicionális és koordinációs képességei előfeltételeket vannak hivatva teremteni a versenyszám-technikai gyakorlatokhoz, amelyek „Futószámok”, „Ugrószámok” és „Dobószámok” címszó alatt szerepelnek. A versenyszám-technikai gyakorlatok azokat a gyakorlatokat foglalják magukba, amelyek a versenytechnika kialakításának a lépcsőfokait jelentik.

Az előkészítő- és versenyszám-technikai gyakorlatok az I-től a IV. osztályig külön-külön egymásra épülnek, emellett a versenyszám-technikai gyakorlatok évfolyamonként az előkészítő gyakorlatokra épülnek.

Az atlétika szakági követelményei évfolyamonként jelölik meg a speciális mozgáskövetelményeket, amelyek a technikai végrehajtás színvonalára vonatkozóan adnak útmutatásokat. A szakági követelmények az elvégzendő gyakorlatanyaghoz igazodnak, messzemenően figyelembe veszik a felkészültség lehetséges fokát, az életkori sajátosságokat, a mozgástanulás törvényszerűségeit és a gyakorlati tapasztalatokat.

A kondicionális képességfejlesztő gyakorlatok csoportosításában a sportszakmai gyakorlatot veszi alapul. A képességeket erő-, gyorsaság-, állóképesség-, mozgékonyaság-, egyensúlyérzékelés-egyensúlytartás dimenzióban taglalja, ami teljes egészében megfelel a korszerű edzéselméleti felfogásnak.

A kinezetikus érzékelés, a koordinációs képességek fejlesztését — helyesen — a különböző sportágak specifikus gyakorlatanyagával oldja meg.

A kondicionális képességfejlesztés gyakorlatanyaga évenkénti bontásban figyelembe veszi a lehetséges előképzettséget, az életkori sajátosságokat, a képességfejlesztés korszerű edzéselméleti követelményeit és az oktatásra kerülő sportág-specifikus mozgásanyag képességi követelményeit. Az egyes évfolyamok kondicionális képességfejlesztő mozgásanyaga egymásra épülő fokozatrendszerben biztosítja a képességek harmonikus fejlesztését, a mozgásismeretek bővülését.

telményei a gyakorlatanyaggal összhangban mozgásismereti és elméleti ismereti A kondicionális képességfejlesztés köve-

telményei a gyakorlatanyaggal összhangban mozgásismereti és elméleti ismereti



Capoeira foglalkozás

célkitűzéseket tartalmaznak. Az elméleti ismeretekre vonatkozó követelmények évfolyamonként egymásra épülve biztosíthatják a képességfejlesztés tudatosságát a tanulók részéről, s egyben teszik alkalmassá őket az önálló testedzésre.

## 6. Befejezésül

A probléma a mi területünkön, a testnevelés- és sport területén is sok, mindig is több volt, mint amennyi elegendő lett volna. A megoldás sohasem könnyű, mert mindig ezernyi akadályt kell leküzdeni, a széthangzó vélemények tömegét kell egygyé kovácsolni.

A gondok, a hibák megszüntetéséhez, a továbblépéshez változatlanul egyetlen lehetőségünk van: jószándékú összefogással a kitartó munka.

## Szerkesztői megjegyzés

A szerző írását azzal adjuk közre, hogy használ néhány olyan fogalmat (pl. atletikus képzés, alapsportág), amelyek újraértelmezésre szorulnak. Ebből a szempontból is különösen örülnénk olvasóink hozzászólásainak.

# A labdarúgás tanítása

GÖLTL BELA

A labdarúgás tanítását kezdjük a labdavezetés és cselezés (szerelés) oktatásával!

Első pillanatra talán meghökkentőnek tűnik az ajánlat, de több szempontból is ennek az irányvonalnak van létjogosultsága.

1. A teljesen kezdőknél — nem biztos, hogy mindenki rendelkezik az általános iskolai alapokkal — a labdavezetés és a hozzákapcsolódó irányváltatók (cselezések) kialakítják a lábfej különböző részeinek a labdával való kapcsolatát. A labdavezetésnél tulajdonképpen apró, finom rúgásokkal kell „terelni” a labdát. A labdaérezék, tempóérezék a labdához való hozzáállás stb. a későbbiekben kamatosan térül meg.

2. A labdával való bánni tudás alapja a labda birtoklása. A labdát mindig megjátszható közelségben kell tartani és ehhez kitűnő előkészítést nyújt a labdavezetés, cselezés.

3. Rengeteg szórakoztató játék, verseny alakítható ki ezzel a két technikai elemmel, így az órák hangulatosak lesznek. A játék megszerettetése, egy későbbi játék — mozgásigény — kialakítása a kis játékokon keresztül visel a „nagy játékig”.

4. Nem közömbös, hogy a terhelés szempontjából is az egyik legértékesebb elemkapcsolatról van szó. Különösen akkor, ha ezt a küzdő jelleg, a párharok fémjelzik. Ilyenkor ugrik a legmagasabb szintre a pulzusszám.

A labdavezetés-cselezés (szerelés) egy-egyben az alábbi fokozatokból célszerű a körülményekhez igazodó játékokat kiválasztani.

1. Az első fokozatban még nincsenek ellenfelek, de vannak különböző akadályok és labdák. A kézilabda épp oly jó, mint a kiselejtezett röplabda. Sőt! Kell,

hogy más típusú labdával is tudjanak lábbal bánni a tanulók!

1. Az akadályok lehetnek medicinlabdák vagy zsámolyok, de akadályok nélkül is „zsonghatnak” pl. a kézilabda pálya egyik térfelén. A cél lehet üres területek keresése, az ütközések elkerülése.

Sípszóra vagy más jelre a labda megállításra talppal, ellenkező lábbal, ráüléssel stb.

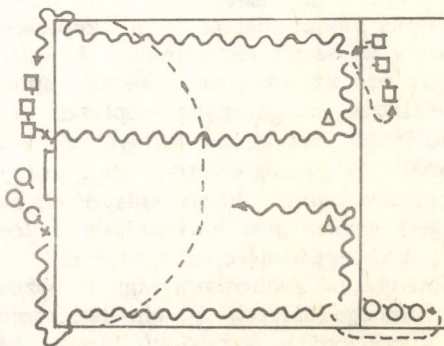
Labdacsera a szomszédal vagy más típusú labda keresése és azzal labdavezetés az ellenkező térfélre.

2. Hangulatos versengéseket, versenyeket végeztethetünk, ha kevesebb labda áll rendelkezésünkre.

a) Páronként egy-egy labda szükséges.

Kettős kört alakítunk és a labdanélkülieket óramutató járásával ellenkezőleg, vagy megegyezően kerülve észrevétlenül a belső vagy a külső csüddel fogják vezetni a labdát a tanulók. Ha az indulást és érkezést még valamilyen egyszerű feladattal színesítjük, pl. bakugrás, terpesz-átbújás, társkerülés stb. úgy növelhetjük a terhelést és könnyebb lesz az eredményhirdetés is, mert jobban szóródnak a verseny végére.

b) Lehet a versenyeket különböző mértani alakzatokban is szerveztetni. A kézilabdapálya egyik térfelén két téglalap alakú terület ellentétes sarkain az azonos csapatbeliek állnak. Minden játékos egy rövid és egy hosszú oldalt fut be. Akkor van vége a versenynek, ha mindenki a kiinduló helyére érkezik vissza. (1. ábra)



1. ábra

3. Lehet a kézilabdapályán keresztbe végeztetni a labdavezető versenyeket, ha páronként van labdánk vagy négy főre jut egy labda. (2. ábra)

A támadás és védekezés egységét figyelembe véve, ezeket a versenyeket mindig úgy szervezzük, hogy oda-vissza fusanak a tanulók. A párok közül pl. egyik vezeti a labdát, a pálya oldalvonalán túl és megállítja, majd a másik hozza vissza. Győztes az a páros (négyes), amelyiknek mindkét tagja előbb ér vissza a rajtvonalra.

Ezeket az oda-vissza futó versenyeket színesíthetjük kézfogással, egy-egy akadály kerülésével stb.

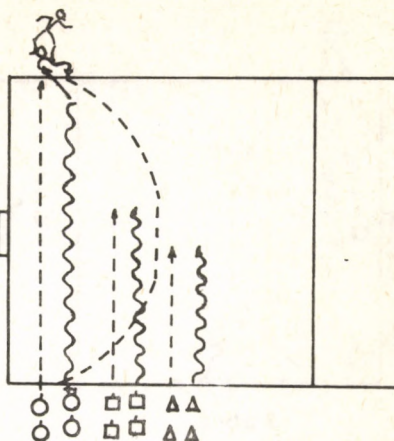
II. A második fokozatban azok a játékok szerepelnek, amelyben már megjelenik a párharc. Ugyanazon a területen ellenfél is van, aki el akarja venni a labdát. A labdát birtokolni kell tudni, olyan üres területet kell mindig keresni, ahol a legkisebb veszély áll fenn a labdavesztésre.

1. A fogójátékoknak tehát az a változata a jó, ahol a tanulók 1/3-nak vagy 3–5-nek nincs labdája. Majd szereznek maguknak! Könnyű/megkülönböztetni a fogókat, de a labdásoknak nem lesz könnyű a több oldalról leselkedő veszélyt elhárítani. Később engedjük meg, hogy a fogók „összedolgozhassanak”. Kettlen-hárman is támadhassanak egy labdásra. (Előkészület a letámadásra.)

2. Kevesebb labda esetén kézfogással játszassuk a fogójátékot, de a „szakadást” mindig „büntessük” meg.

3. Lehet a fogó játékokat csapatban is játszani. Sípészótól sipszóig a csapatok minden játékos próbálja tartani a labdát (2–3 csapat). Számoljuk meg, hány labdát sikerült megszerezni csapatonként. Mindig a különbséget jegyezzük csak és így számoljunk folyamatosan. Egy perc és 30 mp között váltakozzanak a küzdelmek.

Célszerű a fogójátékokat időnként megszakítani és valamilyen kiegészítő (esetleg állandó jellegű) feladattal szí-

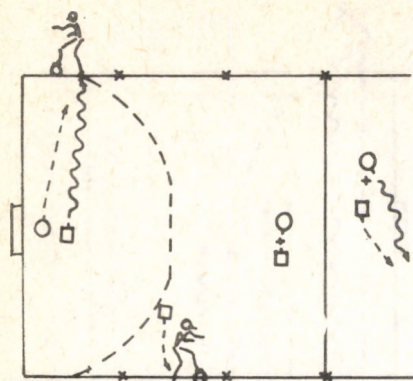


nezni. Ezek lehetnek: has-hátizom erősítő gyakorlatok, szökdelések, karhajlítások stb.

A III. fokozatban olyan játékok lépjenek be, ahol a küzdelemből valamilyen játékban élő feladatot kell megvalósítani. Vonalon (védővonal) túlra kell vezetni a labdát, gólt kell elérni stb.

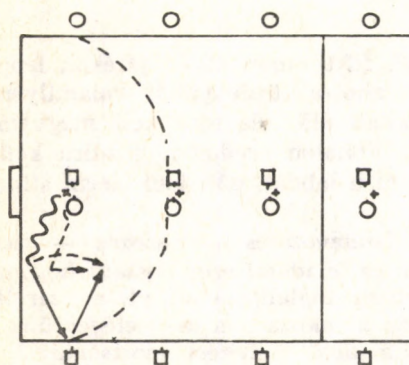
A labdavezetés — cselezés — szerelés együttes feladatai ezek amékkül, hogy mélyrehatóan foglalkoznánk pl. a szereléssel. Ebben a fokozatban még elégedjünk meg a „támadók” születési adottságaival, „védőfeladatokban” pedig csak a „rombolással”.

1. Az 1:1 elleni játékban törekedjünk úgy az ellenfél mögé kerülni, hogy birtokolni is tudjuk a labdát. Kézilabda pályán keresztbe játszhatjuk úgy, hogy az oldalvonalon túlra vezetett labda megállítása jelenti a gólt a támadó részére. A pályát nem kell „vonalmazni”, csak az oldalvonalon kell kijelölni a párok részére a gólvonalakat. Már ennél a játéknál kezdjük építeni a csapatszellemet, az együvé tartozást. Az 1:1 elleni küzdelmek eredményeit összesítve győznek a kékék? vagy...? (3. ábra)

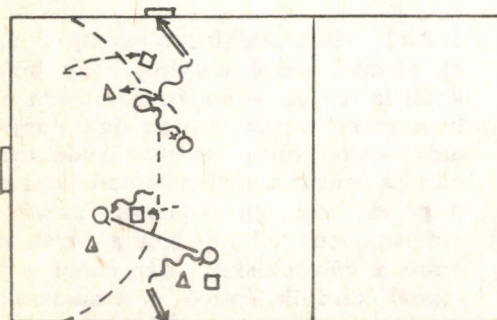


3. ábra

Ismét gondoljunk szabálytalan időközben a pihenőkre és abban kiegészítő gyakorlatokra, mert az 1:1 elleni játék igen erős terhelést jelent. Érdekes azonban foglalkozni vele, mert a „nagy játék” leggyakoribb játékeleme!



4. ábra



5. ábra

2. Nagyobb osztálylétszámmal az 1:1 elleni játékot „szabad” játékosokkal játszassuk! Itt még a kapuvonalat sem kell megjelölni. Minden játékosnak az ellenfele mögött van egy társa, akinek oda kell játszani a labdát. Ez viszont csak a feladat egyik fele, mert ha az oldalvonalon álló játékostól vissza is tudja kapni a labdát és még birtokolni is tudja, csak akkor szerzett 1 pontot. Itt sípszóra folyamatosan cserélnek, a „pihenők” — akiknek feladatuk a helyezkedés — lesznek a játékosok. Legyünk kíváncsiak ismét a csapat eredményre! (4. ábra)

3. Hasonlóan az előző két gyakorlathoz 2:2, illetve 3:3 elleni játékot is szervezhetünk. Ha „csak” vonalon túra kell vinni a labdát változtassunk a gólszerzés lehetőségein. A vonalon túl pl. át kell adni a játékos társnak. Ebben esetben követni kell a társnak az akciót. Természetesen játszhatjuk ezeket a kis játékokat kapukra is (zsámoly, gátak stb.) és ugyanúgy nehezíthető a gólszerzés lehetősége, ha azt (később) nem lehet labdavezetésből, hanem csak átadás után elérni. A kapukra játszásnál azonban ne engedjük meg, hogy beálljanak kapu elé a tanulók! Az 1:1 elleni küzdelem legyen a jellemzője a 3:3 elleni játéknak is.

4. A legnehezebb feladatot kell megoldani — technikai, erőnléti — a létszámhátrányos játékban. Ugyanúgy vonalra, kapukra lehet játszani 1:2, 2:4 ellen. Akinél a labda van, az mindig a támadó, így 2 vagy 4 játékos ellen kell gólt szereznie. Az ütközések minimálisra csökkenthetők, ha a kapukat ellenétes oldalakra helyezzük. Gól után viszont jutalomból mindig a gólszerző(k) hozza játékba a labdát a térfél közepéről. (5. ábra)

Igaz, ezek a játékok némi rúgótechnikát is igényelnek, de ezt a sok labdavezetés közben megtanulják. De! Nem lesz belőle tragédia iskolai szinten, ha még nem tudnak pontosan passzolni, viszont rengeteget futnak sok-sok irányváltoztatással.

A rúgások, átvételek játékaival legközelebb foglalkozunk.

# Középiskolai tanulók fizikai teljesítménye I.

DR. BARABÁS ANIKÓ

Az MSZMP KB Társadalomtudományi Intézet koordinálta és támogatta „Az ifjúságpolitika tudományos megalapozása” MTA kutatási főirányon belül „A magyar ifjúság biológiai fejlettsége a társadalmi struktúra és életmód függvényében” (Eiben-Pantó, 1986) valamint „Az ifjúság fizikai teljesítőképessége” (Barabás és mtsai, 1986) kutatási témákat, melyek elsődleges célja az volt, hogy naprakész referenciaértékeket szolgáltasson a nyolcvanas évek ifjúságának biológiai fejlettségi állapotáról és fizikai teljesítőképességi szintjéről.

Az országos szintű, keresztmetszeti vizsgálat mintája 1,5%-os szinten reprezentálja valamennyi megyében, a különböző nagyságú településeken élő és különböző oktatási intézményekben tanuló 6—18 éves korú ifjúságot.

A középiskolás korú ifjúságnak mintegy 20,3%-a jár gimnáziumba, 26,2%-a szakközépiskolába és 46,4%-a szakmunkásképzésben vesz részt. Ennek a korosztálynak mintegy 7%-a mindenféle középfokú oktatáson kívül marad. (Eiben-Pantó, 1985)

Középiskolai tanulók fizikai teljesítményeiről már a századfordulótól kezdve ismerünk adatokat. A különböző intézményekben tanuló eredményeinek összehasonlításában néhány esetben a rendszeres fizikai igénybevételnek kitett szakmunkástanulók és szakközépiskolások bizonyulnak jobbnak (Farmosi, 1971, Bugyi, 1972), más vizsgálatok alapján a szakmunkástanulók, szakközépiskolások gyengébb (Malán, 1934; Bakonyi, 1983) vagy átlagos (Eiben és mtsai, 1979; Horváth, 1987; Nagy, 1987) testi-fizikai fejlettségűeknek bizonyulnak.

A közelmúltban befejeződött vizsgálat nagy elemszámú, reprezentatív mintájának mért adatai alapján újabb összevetésre s talán számvetésre, a mai helyzet megismerésére is alkalom adódhat.

## A vizsgált minta

A közel 28 ezer, 6—18 éves korú tanulóból mintegy 9300 fő középiskolás. A minta nemek és életkoronkénti megoszlását az 1. táblázat mutatja.

A korcsoportok meghatározásánál a decimális életkort vettük figyelembe (15 évesnek tekintjük azokat a tanulókat, akik 14,50 évnél idősebbek és 15,49 évnél fiatalabbak ha lehet).

A szélső korcsoportokban természetesen igen kevés tanuló található, a viszonylag alacsony elemszám miatt teljesítményeredményeik is csak elvétve vehetők figyelembe az összehasonlításnál.

## A vizsgálat módszerei

A fizikai teljesítőképesség jellemzésére az alapvető mozgásformákban (futás, ugrás, dobás) megjelenő kondicionális, főként energetikai tényezők által meghatározott (erő, gyorsaság, állóképesség) alapképességeket vizsgáltuk. (2. táblázat.)

Vizsgálatunk során a nemzetközileg is elfogadott és ajánlott motoros próbákat használtuk (A próbák leírását ld. részletesebben Barabás, 1987.).

A mért adatok matematikai-statisztikai feldolgozásai az MTA SZTAKI IBM 3010 típusú számítógépén az SRSS—X programcsomag felhasználásával történt.

## Eredmények és megbeszélésük

A fiúk motoros teljesítménypróbában elért eredményeinek átlag és szórásértékeit életkoronként és iskolatípusonként a 3—9 táblázat mutatja be.

A kézi szorítóerő próbában a fiúk teljesítményei évről évre „növekszenek”, a különbségek pedig csökkennek. A korcsoportok teljesítménykülönbségei 17 éves korig jelentősek.

A kar, illetve a láb dinamikus erejére mutató labdalökés és helyből távolugrás próbában statisztikailag is jelentős pozitív teljesítménykülönbségek vannak valamennyi korcsoport között.

A törzs izomerő állóképességét jellemző négyütemű fekvőtámasz (Burpee-teszt) és felülési gyakorlatban (sit-up teszt) az

A vizsgált fiúk megoszlása iskolatípus szerint

Életkor (év)	N összes	I s k o l a t í p u s				Összes középfokú
		Általános	Középfokú			
			Gimnázium	Szakközép	Szakmunkás	
14	1164	955	50	39	120	209
15	1551	118	373	432	628	1433
16	1577	14	384	476	703	1563
17	1328	2	312	438	576	1328
18	737	—	295	321	121	737
18 év felett	97	—	14	59	24	97

A vizsgált lányok megoszlása iskolatípus szerint

Életkor (év)	N összes	I s k o l a t í p u s				Összes középfokú
		Általános	Középfokú			
			Gimnázium	Szakközép	Szakmunkás	
14	1069	864	104	24	77	205
15	1224	88	539	262	335	1136
16	1074	12	474	231	357	1062
17	936	2	463	194	277	934
18	537	—	344	145	48	537
18 év felett	59	—	31	15	13	59

## 2. táblázat

Kondicionális képességek vizsgálatára alkalmazott próbaegyüttes

A vizsgált képesség és jellege	A mért tényező	Motoros próba
Statikus erő	maximális erő	1. a kéz szorítóereje (elektromos dynamométerrel)
Erő	a kar max. izomereje	2. tömöttlabda lökés előre mellmagasságból
Explozív erő	a láb max. izomereje	3. helyből távolugrás
Izomerő állóképesség	hasizom állóképessége	4. felülési (sit-up) próba N/30 sec
Dinamikus erő	törzs- és lábizom állóképesség	5. 4-ütemű fekvőtámasz gyakorlat (Burpee-teszt) N/30 sec
Sebesség futási sebesség	a teljes test sebessége	6. 60 m-es síkfutás
Alapállóképesség keringési-légzési állóképesség	aerob kapacitás	7. 12 perces futás (Cooper-teszt)

életkorcsoportok közötti növekvő különbségek 16 éves korig találhatóak, majd ezután a teljesítmények állandósulnak.

A 60 m-es futás próbában a vizsgált középiskolások korcsoportjának eredményeit összehasonlítva azok jelentősen „javuló” képet mutatnak 14 és 18 éves kor között.

A 12 perces futás próbában (Cooper-teszt-ben) a korcsoportok teljesítményeinek összehasonlítása az iskolatípusra is jellemző képet mutat. A gimnazisták korcsoportjainak eredményei 14–17 évig, évről évre jelentősen jobbak. A szakközépiskolások teljesítményei között is pozitív a különbség, azonban jelentősnek csak a 17 és 18 évesek eredményei közötti különbséget mondhatjuk.

A szakmunkástanuló fiúk átlageredményei között csak a 14 és 15 éveseknél van pozitív, a növekvő életkorral arányos különbség, a többi korcsoport teljesítménye inkább stagnál.

A vizsgált motoros teszteknek az egyes középfokú oktatási intézményekre jellem-

ző átlagait és szórásértékeit páronként és életkoronként összehasonlítottuk. (10. táblázat)

A gimnazisták és a szakközépiskolások eredményei csak egy-két esetben különböznek jelentősen. E két csoporttól jelentősen elkülönülnek a szakmunkástanulók. Mind a gimnazisták mind a szakközépiskolások szinte valamennyi próbában és életkorban jelentősen jobb teljesítményt nyújtanak, mint a szakmunkástanulók. Egyedül a kézi szorítóerő próbában nem ilyen egyértelmű a gimnazisták és a szakközépiskolások fölénye.

A lányok motoros teljesítménypróbákban elért eredményeinek átlag és szórásértékeit életkoronként és iskolatípusonként a 11–17. táblázat mutatja be.

Az egyes életkori csoportok között a fizikai teljesítménypróbákban elért eredmények tekintetében nincs lényeges különbség. Ezt valamennyi teljesítménypróba esetén elmondhatjuk.

## Középiskolás fiúk kézi szorítóerő értékei (kp)

Iskolatípus		Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
Életkor (év)		x	s	x	s	x	s
14	jobb	38,5	9,46	38,7	6,79	37,0	8,37
	bal	36,0	9,00	36,4	6,60	34,7	8,09
15	jobb	41,6	7,93	44,0	9,13	41,5	8,18
	bal	39,5	7,00	41,5	8,65	39,3	7,68
16	jobb	46,5	8,45	46,9	8,29	46,5	8,30
	bal	43,4	7,71	44,0	8,13	43,8	7,81
17	jobb	49,4	8,74	49,4	8,62	49,5	8,29
	bal	46,2	8,31	46,3	8,38	46,2	8,01
18	jobb	51,5	7,77	52,5	8,98	48,4	7,38
	bal	48,3	7,55	49,6	8,53	45,7	7,46
18		47,9	8,11	49,6	7,37	51,6	8,91
felett		46,1	7,70	47,5	7,53	48,3	8,19

4. táblázat. Középiskolás fiúk labdalökésének átlag és szórásértékei (cm)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
	x	s	x	s	x	s
14	436	74,0	399	75,7	424	88,3
15	468	82,2	470	81,0	455	76,9
16	521	85,5	514	82,1	492	82,3
17	541	77,4	536	82,8	518	87,8
18	564	80,1	554	84,7	543	100,9
18 felett	531	75,9	550	73,3	511	59,5

5. táblázat. Középiskolás fiúk helyből távolugrás eredményei (cm)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
	x	s	x	s	x	s
14	175	25,3	188	22,0	171	23,1
15	189	24,1	191	29,0	180	22,1
16	196	25,2	198	24,2	187	23,2
17	203	26,1	202	25,3	192	24,1
18	211	22,1	206	25,0	193	25,8
18 felett	209	35,0	195	23,1	195	20,0

6. táblázat. Középiskolás fiúk négyütemű fekvőtámasz gyakorlat (Burpee-teszt) értékei (N/30 sec)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
	x	s	x	s	x	s
14	17,0	3,48	17,7	2,80	16,6	3,12
15	18,5	3,21	18,0	3,04	17,3	3,02
16	19,1	3,69	18,8	3,63	18,1	3,95
17	18,7	3,12	19,0	3,17	17,9	3,55
18	19,4	3,24	18,7	3,34	18,5	4,08
18 felett	19,1	3,15	19,2	3,77	16,9	3,33

7. táblázat. Középiskolás fiúk felülési, Sit-up teszt eredményei (N/30 sec)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
	x	s	x	s	x	s
14	19,0	3,66	18,7	2,94	18,2	3,20
15	19,9	3,57	19,5	3,09	19,0	3,41
16	20,5	3,44	20,3	3,37	19,5	3,63
17	20,2	3,14	20,2	3,43	19,6	3,73
18	20,1	3,28	20,0	3,34	20,1	4,19
18 felett	18,8	3,21	20,4	3,93	19,0	4,10

8. táblázat. Középiskolás fiúk 60 m-es síkfutás eredményei (sec)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
	x	s	x	s	x	s
14	9,62	1,10	9,55	0,69	9,56	0,84
15	9,25	0,81	9,26	0,72	9,38	0,80
16	8,97	1,28	9,00	0,69	9,19	0,93
17	8,74	0,66	8,78	0,73	9,06	0,81
18	8,54	0,59	8,73	0,63	9,05	0,90
18 felett	8,41	0,57	8,71	0,61	9,10	0,81

9. táblázat. Középiskolás fiúk 12 perces Cooper-teszt eredményei (m)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
	x	s	x	s	x	s
14	2346	361	2445	304	2414	374
15	2496	358	2448	347	2473	371
16	2606	339	2503	336	2511	394
17	2667	323	2567	363	2444	369
18	2640	370	2665	318	2485	381
18 felett	2599	287	2663	375	2493	362

10. táblázat. A különböző típusú középiskolában tanuló FIÜK motoros próbaeredményekben mutatkozó különbségeinek szignifikancia szintje

Gimnázium (G) — Szakközépiskola (SzK)

Életkor (év)	Szorítóerő jobb kéz		Labdalökés		Helyből távolugrás		Burpee-teszt 4 üt. gyak.		Sit-up		60 m-es síkfutás		12 p. futás (Cooper-teszt)	
	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK
14			x			xx								
15		xxx						x						
16														xxx
17														xxx
18				x		xx		xx				xxx		
18-től														

Gimnázium (G) — Szakmunkásképző (SzM)

Életkor (év)	Szorítóerő jobb kéz		Labdalökés		Helyből távolugrás		Burpee-teszt 4 üt. gyak.		Sit-up		60 m-es síkfutás		12 p. futás (Cooper-teszt)	
	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM
14														
15				xx		xxx		xxx		xxx		x		
16				xxx		xxx		xxx		xxx		xx		xxx
17				xxx		xxx		xxx		xx		xxx		xxx
18		xxx		x		xxx		x				xxx		xxx
18-től														

Szakközépiskola (SzK) — Szakmunkásképző (SzM)

Életkor (év)	Szorítóerő jobb kéz		Labdalökés		Helyből távolugrás		Burpee-teszt 4 üt. gyak.		Sit-up		60 m-es síkfutás		12 p. futás (Cooper-teszt)	
	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM
14						xxx		x						
15		xxx		xx		xxx		xxx		xx		xx		
16				xxx		xxx		xx		xxx		xxx		
17				xxx		xxx		xxx		xx		xxx		xxx
18		xxx				xxx						xxx		xxx
18-től				xx				xx				x		

11. táblázat. Középiskolás lányok kézi szorítóerő értékei (kp)

Iskolatípus		Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
Életkor (év)		x	s	x	s	x	s
14	jobb	31,5	5,03	31,8	3,60	31,6	4,43
	bal	29,5	5,18	30,9	3,35	30,1	4,30
15	jobb	32,0	5,04	32,5	5,10	31,9	4,91
	bal	30,0	4,84	30,3	5,02	30,0	4,95
16	jobb	34,1	5,44	32,7	5,79	33,2	5,44
	bal	31,7	5,30	30,8	5,60	31,2	4,65
17	jobb	33,8	5,13	32,8	5,90	32,7	5,22
	bal	31,6	5,01	30,3	5,65	30,5	4,77
18	jobb	33,7	5,22	34,4	5,29	32,3	4,92
	bal	31,5	5,02	31,9	4,86	30,6	5,16
18 felett		35,0	6,38	30,1	9,42	35,7	6,48
		33,1	4,82	32,1	12,00	32,1	5,11

12. táblázat. Középiskolás lányok labdalökés eredményei (cm)

Iskolatípus		Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
Életkor (év)		x	s	x	s	x	s
14		348	47,5	350	43,0	332	42,2
15		360	51,1	360	56,8	339	50,1
16		372	51,7	360	60,0	347	47,6
17		375	54,7	354	60,6	349	52,5
18		373	55,7	376	83,2	352	55,8
18 felett		388	61,3	380	60,1	359	38,0

13. táblázat. Középiskolás lányok helyből távolugrás eredményei (cm)

Iskolatípus		Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
Életkor (év)		x	s	x	s	x	s
14		158	17,5	159	18,3	152	17,8
15		159	19,8	152	19,9	151	19,2
16		159	19,0	152	21,7	153	20,0
17		161	18,8	153	21,7	154	19,3
18		162	19,4	158	19,7	151	17,9
18 felett		180	31,2	187	122,7	158	19,1

14. táblázat. Középiskolás lányok négyütemű fekvőtámasz-gyakorlat (Burpee-teszt) eredménye (N 30 sec)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
	x	s	x	s	x	s
14	16,0	2,18	15,6	2,80	14,3	2,33
15	15,9	2,43	15,9	2,54	14,9	2,35
16	16,1	2,61	15,7	2,64	14,9	2,52
17	15,7	2,51	15,6	2,51	14,8	2,41
18	16,0	2,16	15,4	2,45	15,0	2,24
18 felett	15,9	2,02	21,9	19,14	14,4	2,10

15. táblázat. Középiskolás lányok felülési, Sit-up teszt eredményei (N/30 sec)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
	x	s	x	s	x	s
14	16,8	2,53	16,5	2,72	14,8	3,01
15	16,4	2,65	13,7	2,93	15,4	3,04
16	16,7	2,97	16,2	2,69	15,3	3,02
17	16,5	2,83	16,1	2,84	15,1	3,11
18	16,7	2,53	15,8	2,68	14,9	2,85
18 felett	16,9	2,87	16,2	5,13	15,7	3,57

16. táblázat. Középiskolás lányok 60 m-es síkfutás eredményei (sec)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
	x	s	x	s	x	s
14	10,41	0,79	10,03	0,65	10,66	0,72
15	10,44	0,82	10,53	0,86	10,46	0,89
16	10,38	0,82	10,58	0,81	10,62	1,05
17	10,30	0,80	10,36	0,74	10,58	0,94
18	10,42	0,85	10,43	0,80	10,95	1,24
18 felett	10,20	0,70	10,39	0,81	10,41	1,25

17. táblázat. Középiskolás lányok 12 perces futás (Cooper-teszt) eredményei (m)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépiskola		Szakmunkásképző	
	x	s	x	s	x	s
Életkor (év)						
14	2007	260	2060	383	1865	301
15	2008	266	1952	279	1957	315
16	2062	283	1921	292	1949	345
17	2056	283	1982	282	1916	347
18	2090	308	1944	279	1908	345
18 felett	2148	319	1708	393	2037	248

Esetenként a középértékek az idősebb korcsoport irányába pozitív eltérést mutatnak (pl. a kézi szorítóerő próbában 14—15 és 15—16 évesek között, a labdalökés próbában 14—15 év között), azonban ez a különbség nem jelentős. A háromféle iskolatípusra bontott korcsoportos eltérések elemzésében az iskolatípusra jellemző különbségeket találunk. Inkább csak tendencia, hogy a gimnazisták eredményeiben a stagnálás valamivel (1—2 évvel) később következik be, mint a szakközépiskolás és a szakmunkásképzős lányok teljesítményértékeiben (pl. a kézi szorítóerő próbában).

Csökken a teljesítmény a Cooper-tesztben a szakmunkásképzős lányoknál, bár a különbségek nem jelentősek.

Az iskolatípusonkénti teljesítmény-vizsgálat is igazolta eddigi megállapításainkat, hogy a lányok teljesítményei viszonylag korai életkorban, viszonylag alacsony teljesítményértékeken állandósulnak.

Jelentősebb különbségek vannak a különböző motoros próbákban az iskolatípusok között. Az összehasonlítást kétmintás t-próbával páronként és életkoronként végeztük el, a különbségek szignifikancia szintjét a 18. táblázat mutatja be.

Valamennyi próba teljesítményértékeiben a legnagyobb különbség a gimnazisták és a szakmunkások között van, a gim-

nazisták javára. A gimnáziumba járó lányok valamennyi korcsoportban jobbak, mint a szakközépiskolások.

A szakközépiskolások és a szakmunkás-tanulók a legtöbb motoros próbában hasonló teljesítményt nyújtottak, a közöttük lévő különbség egy-két kivételtől eltekintve nem jelentős. Többségében a bizonyos ügyességet, tanultságot is előfeltételező (sit-up és Burpee-tesztben, labdalökés) próbában jobbak a szakközépiskolások.

A kézi szorítóerő próbában nem mutatkozik jelentős különbség a középiskolások között.

Hazai részvizsgálatok eredményeivel való összehasonlításra a legtöbb lehetőség a 60 m-es síkfutás próbában van. Eredményeink Nagy S. szakközépiskolában mért adataival jó megegyezést mutatnak (1987), a Bakonyi F. (1983) által közölt értékeket felülmúlják.

A helyből távolugrás próbában az országos referenciaértékek kisebbek, mint Horváth (1987) által mértek, mintánk szakközépiskolások által elért eredményei is, azonban a különbség valamivel kisebb. A lányok dinamikus lábereje gyengébb vagy megegyező Bakonyi (1983) által vizsgáltaknál is.

Egy 15—17 évesek vizsgálati eredményei alapján alkotott teljesítményövezet-csoporthoz viszonyítva (Csider, 1988) a 60 m-es síkfutás próbában a fiúk a köze-

18. táblázat. A különböző típusú középiskolákban tanuló lányok motoros próbaeredményekben mutatkozó különbségeinek szignifikancia szintje

Gimnázium (G) — Szakközépiskola (SzK)

Életkor (év)	Szorítóerő jobb kéz		Labdalökés		Helyből távolugrás		Burpee-teszt 4 üt. gyak.		Sit-up		60 m-es síkfutás		12 p. futás (Cooper-teszt)	
	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK
14									x					
15					xxx									xx
16	xx		xx		xxx		x		x		xx			xxx
17	x		xxx		xxx									xx
18					x		xx		x					xxx
18-től														xx

Gimnázium (G) — Szakmunkásképző (SzM)

Életkor (év)	Szorítóerő jobb kéz		Labdalökés		Helyből távolugrás		Burpee-teszt 4 üt. gyak.		Sit-up		60 m-es síkfutás		12 p. futás (Cooper-teszt)	
	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM
14			x		xx		xxx		xxx		x			xxx
15			xxx		xxx		xxx		xxx					x
16	xx		xxx		xxx		xxx		xxx		xx			xxx
17	xx		xxx		xxx		xxx		xxx		xxx			xxx
18			x		xxx		xx		xxx		xx			xx
18-től					x		x							

Szakközépiskola (SzK) — Szakmunkásképző (SzM)

Életkor (év)	Szorítóerő jobb kéz		Labdalökés		Helyből távolugrás		Burpee-teszt 4 üt. gyak.		Sit-up		60 m-es síkfutás		12 p. futás (Cooper-teszt)	
	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM
14							x		xx		xxx			x
15			xxx				xxx		xxx					
16			xx				xx		xxx					
17							xx		xxx		xx			x
18	x		x		x						x			
18-től														x

pes-jó, a lányok a megfelelő érték<sup>P</sup> érték el. A Cooper-tesztben a közepes (lányok) ill. jó (fiúk) kategóriába sorolhatók. A kézi szorítóerő próbában országos vizsgálatunk mintájának fiai jó-kiváló, lányai közepes kategóriájúak.

A 30 éven aluli férfiak és nők fizikai fittségét jellemzően a 12 perces futás próbában Cooper által felállított teljesítmény intervallumokhoz viszonyítva a középiskolások futás eredményei közepes kategóriájúak.

Számos, középiskolában végzett felmérés eredményeinek vizsgálatunk adataival való összevetésétől el kell tekintenünk, ugyanis a középiskolai osztályok szerint közzétett értékek, csak erős közelítéssel felelnek meg a decimális életkori csoportok szerinti értékeknek.

### Összefoglalás

Országösszintű, reprezentatív vizsgálatunk és a hazai, régebbi vagy kis elemszámú vizsgálatok próbaeredményeivel való összehasonlítás eléggé ellentmondásos képet mutat. Vizsgált mintánk az átlagos hazai középiskolás tanulóiifjúságot képviseli, így természetesen minden speciális testnevelési vagy sport szempontból szelektált csoport eredményeinél gyengébbek a teljesítményeik.

Az általános kép amely vizsgálatunk nyomán kirajzolódik, alátámasztja azt a gyakorlati tapasztalatot, hogy míg a fiúk a különböző motoros tesztekben a növekvő életkorral egyre javuló eredményt érnek el, (még ha a javulás mértéke bizonyos fokig csökken is), a lányok teljesítményeiben a stagnálás viszonylag korai életkorban (13 év után), s alacsony teljesítményszinten alakul ki.

Ezt a jelenséget csak részben magyarázhatjuk a biológiai érésekben bekövetkező változással, jelentősebb szerepe lehet a motivációnak, az életmódnak és az életvitelnek.

Az iskolai testnevelésnek és sportnak a jelentőségét nem lehet elég sokszor hangsúlyozni, amire a különböző iskolatípusok szerinti motoros próba eredmények összehasonlításából következtethetünk. A különböző típusú középiskolákba jelentkező 14 éves gyermekek testi-fizikai-társadal-

mi-szociális összetétele nem olyan mértékben különbözik, mint amennyire ez az évek során egyre inkább markánsná válik.

Figyelemreméltó és tovább tanulmányozandó jelenség, hogy a fizikai teljesítménypróbák alapján a fiú gimnazisták és szakközépiskolások, míg a lányok esetében a szakközépiskolások és a szakmunkástanulók állnak közelebb egymáshoz.

Az iskolatípusonkénti teljesítményelhatárolódás egyenes következménye a középfokú oktatási intézményekre vonatkozó testnevelés tantervek által előírt óraszámokban meglévő különbségeknek, valamint annak a ténynek, hogy a valódi megtartható testnevelési órák száma ennél kevesebb (Dubecz, 1987). A gimnáziumi nagyobb óraszámú végzett eredményes testnevelőtanári munka hatása vizsgálati eredményeinkben is megmutatkozik.

A középfokú oktatási intézményekben a testnevelésnek és a sportnak a jelenlegi helye és szerepe, a gimnáziumoktól a szakközépiskolákon át a szakmunkásképző intézetekig csökkenő jelentősége nem hogy megpróbálná kiegyenlíteni a kezdeti különbségeket, de azokat inkább elmélyíti és állandósítja. Bár a lehetőségek és az elképzelések között rendkívül nagy úr tántog, mégis a jövő nemzedékéért különös gondot kellene fordítani a középiskolások s közülük is a szakmunkástanulók szomatikus állapotának javítására.

### IRODALOM

Bakonyi F.: (1983)

A szakmunkás- és középiskolai tanulók fizikai képességei

A testnevelés tanítása 1983/6. 180—185

Barabás, A.—Bánhidi, M.—Schiller, J.: (1986)/a

Az ifjúság fizikai teljesítőképessége vizsgálatának módszertani problémái és néhány eredménye.

Ifjúság és Társadalom (Sorozat) A fiatalok egészségi állapota és biológiai fejlődése (kötet)

Szerk.: Tahin Tamás

MSZMP KB Társadalomtudományi Intézete, Budapest, 1986. 265—281.

# Csapatfogó játékok

NÁDASI LAJOS

- Barabás, A. (1987):  
A magyar fiatalok motoros képességeinek vizsgálata.  
Magyar Pedagógia 1987. 2. sz. 131—145.
- Bugyi, B.: (1972):  
Középiskolások test-összetételére vonatkozó vizsgálati adatok  
Testnevelés és Sportegészségügyi Szemle 13; 253—258.
- Csider, T.: (1988):  
A középfokú iskolások fizikai képességeinek alakulása az 1978-ban bevezetett testnevelési tanterv hatására  
A Testnevelési Főiskola Közleményei 1988/1. 41—56.
- Cooper, K. (1970): The New Aerobics  
M. Evans Co. New York, 1970.
- Dubecz, J. (1987): Helyzetelemzés és javaslatok a szakközépiskolai testnevelés tantervek korrekciójához.
- Eiben, O.—Pantó, E.:  
A magyar ifjúság biológiai fejlődésének áttekintése:  
Adatok az ifjúságpolitika természettudományos megalapozásához.  
Humbanbiológia Budapestinensis Supplementum 1. 29. o. (1981).
- Eiben, O.—Pantó, E.:  
Adatok a magyar ifjúság biológiai fejlődéséhez a társadalmi tényezők függvényében. (Előzetes közlemény)  
Anthropológiai Közlemények 29. 45—72. o. (1985).
- Eiben, O.—Pantó, E.: (1986):  
A gyermekek és ifjak biológiai fejlettségének vizsgálata — mint az ifjúságkutatás része. —  
Ifjúság és társadalom (sorozat) A fiatalok egészségi állapota és biológiai fejlődése (kötet)  
Szerk.: Tahin Tamás  
MSZMP KB Társadalomtudományi Intézete, Budapest, 1986. 213—263.
- Eiben, O.—Kardos, I.—Kovács, G.—Papy, I.: (1979):  
Szakmunkástanuló — jelöltek testi fejlettsége, test összetétele és szomatotípusa  
Anthropológiai Közlemények 1979. 23. 56—61.
- Farmosi, I.: (1971):  
15—18 éves középiskolás fiúk alkati és funkcionális vizsgálata  
Testnevelés és Sportegészségügyi Szemle 1. 55—61.
- Horváth, B.: (1987):  
Adalékok a Szakközépiskolás lányok testalkati és motoros jellemzőihez  
A testnevelés tanítása 1987/4. 104—109.
- Malán, M.: (1934):  
A budapesti tanoncok testfejlődése  
A Magyar úrorvosok és Természetvizsgálók XLI. Vándorgyűlésének Munkálatai. Budapest.
- Nagy, S.: (1987):  
Szakközépiskolások motorikus teljesítményének összehasonlító vizsgálata  
A testnevelés tanítása 1987/4. (101—104)

I.

A fogójátéknak egy sajátos motívumát közvetett módon leheljük csak meg. LEONTYEV (1964 — 4) egy elemzésében példaként említi a „fogócska varázslással” elnevezésű régi játékot. Itt a „megszózott” (megfogott) gyermeknek teljesen mozdulatlanul kell állnia a játék végéig; el van varázsolva. Ha azonban egy játékos futás közben megérinti, felszabadul a varázslat alól, s a megszózott gyermek újra részt vehet a játékban.

SUTTON—SMITH (1976 — 5) a „fagyos fogócska” játékon érzékelteti a játéktér háromdimenziós voltát egyik elméleti munkájában. A fagyos fogócskánál „... a nem központi játékosoknak, ha megérintették őket a központi játékosok, úgy kell állniuk, mintha megfagytak volna, de rögtön felszabadulhatnak, ha valamelyik szabad játékos megérinti őket, és így tovább szaladhatnak. A központi játékos megpróbál megfagyasztani mindenkit. Azok, akik még szabadok, megpróbálják a többieket is felszabadítani.” A „fogó varázslással” nevű játékot végeredményben azonosíthatjuk a „fagyos fogócskával”, de mert az idézett részben egy helyen „központi játékosok” kifejezés szerepel, arra következtethetünk, hogy a fagyos fogócskát lehet több fogóval is játszani.

Új fogójátékunk megszerkesztéséhez a félperces fogónál (BÉLY, M.—JANISCH, GY.-né —1963—1.; DETRE, P.—1975—2.; VARGA, P.-né—1971—6.) ismert szabályt is felhasználtuk. A megfogott játékosnak le kell ülnie a játéktér azon helyén, ahol őt megfogták. Ez történik például a „fogó fogónál” (elimination tag) is. (KIRCHNER, G. —1966—3.) A megfogottak itt is természetes akadályt (obstacle) képeznek a játék további részében.

## VARÁZSFOGÓ KÉT CSAPATBAN

Két csapat játssza egymás ellen. A csapatok létszáma 15—20, vagy több is lehet, ha kellő terület áll rendelkezésünkre. Testnevelési órán, de egy osztálynál népesebb csoporttal — tömegsport foglalkozáson — is játszható. Az általános iskola 2. és 3. osztályának felel meg legjobban, de a nagyobb osztályok is élvezettel játsznak.

A két csapatot egymástól valamilyen jelzéssel megkülönböztetjük.

Jelre az egyik csapat minden tagja igyekszik megfogni a másik csapat minden tagját. Akiket megfogtak (megérintettek), a megfogás helyén leülnek a földre. Ha csapattársaik megérintették őket, ismét folytathatják a játékot menekülésel.

A fogó csapat előbb-utóbb fölénybe kerül és sikerül felszámolni a menekülő csapatot. A játékmenetnek akkor van vége, mikor a menekülő csapat minden tagját megfogta (ülésre kényszerítette) a fogó csapat. Utána a két csapat szerepet cserél.

Az a csapat győz, amelyik rövidebb idő alatt fogja meg a másikat.

## II.

Érdekes az a változat, ahol nem minden aktív menekülő rendelkezik varázserővel. A varázserőt valamilyen eszköz jelképezi, s a varázslás is valamilyen művelet az eszközzel.

Néhány kérdés eldöntésével pontosítanunk kell ezt a játékváltozatot.

— Hogyan és kiket ruházzunk fel a „bűvös hatalommal”, az a játék kezdetétől legyen-e érvényes?

— Hány „varázserő kontingenst” engedélyezzünk?

— Mi történik, ha a varázserővel rendelkező menekülőt fogják meg?

A válaszok a szabályba foglalás és a módszertani ajánlás bonyolultabbnak tűnik; a gyakorlatban jóval egyszerűbb. Nézzük a játékot!

## TÁLTOS FOGÓ KÉT CSAPATBAN

Két csapat egymás ellen játszik. A csapatok létszáma legalább 12 fő legyen, de inkább 15—20 fő.

Az egyik csapat a fogó, a másik a menekülő. A fogó csapat tagjai igyekeznek a legrövidebb idő alatt megfogni a menekülőket. Akit megfogtak, az azon a helyen leül a földre.

A menekülő csapat néhány játékosának megvan az a lehetősége, hogy „kiváltsa” ülő társait. Ők a táltosok, akik a játék elején kapnak egy-egy varázsszert (zászló, labda, szalag stb.), ami a többiek számára szemlélteti a „természetfeletti erőt”.

A táltosok száma alkalomtól, körülményektől, helyi adottságoktól stb. — a játék optimális dinamikus képét biztosító tényezőktől — függ. Meghatározásuk helyi feladatot jelent.

A táltosokra vonatkozóan más-más szabályt alkalmazhatunk, mindegyik egyenként más-más játékváltozatot jelent.

1. A táltosok személye állandó. Ha megérintik elvarázsolt társukat, az visszaváltozik menekülővé. A táltos varázsserejét megtartja. A táltos szerep nem ruházható át.

2. A táltos szerep átruházható. Úgy is kezdődhet a játék, hogy kezdéskor nem határozzuk meg, kik legyenek azok; csupán a meghatározott számú varázsszert adjuk oda a menekülő csapatnak. Egy játékosnál több varázsszer is lehet, s azok játék közben — a helyzetektől függően — tetszés szerint cserélhetnek gazdát.

3. A táltosnak varázsláskor át kell adnia a varázsszert annak, akit kivált; varázsserejét elveszíti, egyszerű menekülőként folytatja tovább a játékot. Az „új erőre kapó” játékos viszont egyúttal táltossá válik. (Az effajta szerepcsere többfel nem tárt nevelő hatást tartalmaz.)

4. Csak egy táltos van, de őt csak legutoljára lehet megfogni. Önálló játékként is kezelhetjük, kétféle formában, aszerint, hogy a táltos szerep átruházható, vagy nem.

### Megjegyzések:

— A csapatfogó játékokhoz nagy terület kell. Sokszor szükséges megnövelni, hogy ezzel a menekülő csapatnak kedvezünk.

— A játékmenetek optimális időtartama fél—másfél perc. Ennél rövidebb idő alatt nincs alkalom a műveletek és feladatok, valamint a taktikus cselekvések begyakorlására, nincs elegendő élmény. Játékpedagógiai megfontolás szerint szükséges, hogy a játékban részt vevőknek 2—3 műveletet, feladatot szükséges lenne elvégezniük; a játék kimenetelét valamilyen módon befolyásolniuk.

— A hosszú játékmenet azt sejteti, hogy a menekülő csapat legalább olyan gyakorisággal váltja ki ülésre kényszerített társait, mint ahogyan a fogó csapat a megfogást végzi. Ebben az esetben úgy intézkedhetünk a fogó csapat javára, hogy a „reaktíválás” (kiváltás, visszavarázslás) körülményeit megváltoztatjuk, szigorítunk a feltételeken. Például, ha a menekülő táltosok ülő társaikat csak azok valamely testrészének (pl. láb) megérintésével, konkrét, körülhatárolható cselekvéssel (pl. kézfogás-talprasegítéssel), vagy a varázsszer átadásának szigorú formája (pl. a labdát két kézből két kézbe, vagy földre, ölbe téve) szerint válthatják ki.

### III.

A fentiek értelmében fölvetődik a kérdés. Miért nem terjedt el az egyszerű csapatfogó játék? (Ahol a fogó csapat tagjai igyekeznek megfogni a menekülő csapat tagjait, minél hamarabb — visszavarázslás nélkül.) Arról lehet itt szó, hogy a fogó csapat igen gyors eredményt ér el általában, a játékmenet csak egy villanás, nincs idő a műveletek kipróbálására, taktikai csatározásra.

Éppen ezért, ha a fogó csapat mozgását valamiképpen „korlátozzuk”, kiegyenlíthetjük a menekülő és a fogó csapat esélyeit. Ez az optimalizáció biztosíthatja, hogy a csapatfogó játékokat az alábbi formákban alkalmazzuk — sikerrel.

- a) Csapatfogó — fogók: labdavezetéssel;
- b) — fogók: labdatereléssel;
- c) — fogók: medicinlabdával a kézben;

- d) — fogók: fejen babzsákkal;
- e) — fogók: labdával a kézben (labdával kell megérinteni a menekülőket);
- f) — fogók: fállábon;
- g) — fogók: négykézláb;
- h) — fogók: labdavezetés lábbal.

Az egyes változatokra jellemző műveletek és feladatok helyenként a játéktér terület ismételt meghatározását (optimalizáció) igénylik.

Végül megemlítjük, hogy az utóbb felsorolt — műveletkülönbségeken alapuló — játékváltozatok varázslással is játszhatók. Abban az esetben, ha a fogó csapat igen ügyesen, készségi szinten cselekszik; mozgásgyorsaságban megközelítik a menekülőket — például labdavezetés esetén —, a játék képességfejlesztő hatása nyilvánvaló. Sportjáték-csapatoknál a létszámhoz viszonyított átlagos területnél nagyobb szükséges.

### IRODALOM

1. BÉLY, M.—JANISCH, GY.-né: Testnevelési játékok  
Sport, Budapest, 1971.  
(Jegyzet: 130. o.)
2. DETRE, P.: Játék I. (Tanárképző Főiskolai tankönyvek)  
Tankönyvkiadó, Budapest, 1975.  
(Jegyzet: 142. o.)
3. KIRCHNER, G.: Physical Education for elementary School Children (Second Edition). 1960, 1970 by Wm. C. Brown Company Publishers  
(Jegyzet: 156. o.)
4. LEONTYEV, A. N.: A pszichikum fejlődésének problémái.  
Kossuth Könyvkiadó, Budapest, 1964.  
(Jegyzet: 507. o.)
5. SUTTON—SMITH, B.: A játékok és sportok szerkezeti elemei. (A structural grammar of games and sports). — International Review of Sport Sociology 1976. 11. 117—135. TFKI szakfordítás.  
(Jegyzet: 9. o.)
6. VARGA, P.-né: Az iskolai testnevelés játékei. Sport, Budapest, 1971.  
(Jegyzet: 166. o.)

# A kéziszeretek és az egyensúlygyakorlatok szerepe a kinesztétikus érzékelés fejlesztésében

JÁNOSI ÉVA

Tanulmányunkban arról a kísérletről fogunk beszámolni, amelyet a Budapesti Tanítóképző Főiskola gyakorlóiskolájának vezető testnevelő tanárával, Vörös Verával végeztünk.

A tanulmány célja, hogy bebizonyítsuk: a tanítói többletmunka — mely az egyes kéziszeretek technikájának megtanításához szükséges — sokszorosan megtérül a tanulók koordinációs képességeinek ugrászerű fejlődésével.

## Feltevések

A kéziszergyakorlatok nagyobb mértékben fejlesztik a tanulók kinesztétikus érzékelését, mint a szer nélkül végzett előkészítő gyakorlatok.

A kinesztétikus jelzések differenciáltabbá, pontosabbá válásával jóval kevesebb idő, illetve gyakorlás szükséges az eredményes mozgásvégrehajtáshoz.

A dinamikus egyensúlygyakorlatok jelentős szerepet játszanak a kinesztétikus érzékelés fejlesztésében.

## A kísérlet résztvevői

A kísérletben részt vevő csoportok kiválasztásánál több szempontot is figyelembe vettünk. Mind a kísérleti, mind a kontrollcsoport azonos korú, második osztályos, közel azonos létszámú, összetételű és előképzettségű tanulókból állt. A labdás csoport létszáma 22, a kontrollcsoporté 23, az ugróköteles csoporté 27, a kontrollcsoporté 26; az egyensúlygyakorlatokat végző csoporté 21, a kontrollcsoporté 21 fő volt.

A nemek megoszlása a kísérleti és a kontrollcsoportokban azonos volt.

Az alapfelmérések azt is igazolták, hogy alig van eltérés a két csoport teljesítmé-

nye között, így a csoportok közel azonos szintről indultak.

Egyéb nyomós okunk is volt arra, hogy éppen erre a korosztályra esett a választásunk. Figyelembe vettük, hogy vannak időszakok, amikor „jól” fejleszthetők a különböző koordinációs képességek és vannak időszakok, amikor „kiválóan”. Mi — éppen a kontrollcsoport érdekében — azt a periódust választottuk, amikor a számunkra érdekes koordinációs képességek „jól” fejleszthetők, mert a fejlődésben mutatkozó esetleges lemaradás a „kiváló” időszakában pótolható.

## A kísérleti mozgásanyag tervezése

A csoportok kiválasztása után került sor az életkornak, előképzettségnek és a kéziszeretek jellegének megfelelő kísérleti mozgásanyag összeállítására. A gyakorlatok összeállításánál az az elv vezérelt, hogy a könnyebbtől haladjunk a nehezebb, az egyszerűtől az összetett felé. Az volt a célunk, hogy a kísérleti csoport minden órán találkozzék a választott kéziszer-, illetve egyensúlygyakorlatokkal, és a gyakorlás ne haladja meg — kéziszeretek esetében a — 10—12, illetve egyensúlygyakorlatok esetében — az 5—6 percet.

A kísérleti anyagot minden órán kötelező volt elvégezni. Ezen kívül a bemelegítés — a kéziszeretek vonatkozásában — természetesen kiegészült olyan gimnasztikai allapformájú gyakorlatokkal is, amelyeket az óra mindenkorai fő feladata határozott meg. A kéziszer ez esetben a gyakorlatok nehezítését jelentette, mert az egyszerű gimnasztikai gyakorlatok megfelelő végrehajtásán kívül a kéziszer helyes tartására is figyelni kellett.

Az egyensúlygyakorlatokat mindig az óra elején végezték el a kísérleti csoport tanulói, időszakonként nehezítve a végrehajtás feltételeit. A bemelegítés anyagát itt is a testnevelő választotta meg, amely megegyezett a kontrollcsoport anyagával. Egyedüli kikötésünk az volt, hogy ez utóbbi csoport nem dolgozhat tornapadon.

Tehát minden összetartozó csoport azonos tanterv szerint haladt, egyedül a kísérleti anyag alkalmazásában volt eltérés közöttük.

## *A labdagyakorlatok összeállításának szempontjai és alkalmazásuk módszere.*

Első kísérletünket különböző típusú és nagyságú labdákkal végeztük el. A kísérleti anyagot ennek megfelelően léglabdára s tömöttlabdára terveztük. (1. melléklet) A két labdatípuson belül is különböző nagyságú és súlyú labdával dolgoztak a gyerekek. Az egyik léglabda röplabda nagyságú, műanyagból készült *pöttös labda*, a másik 5—6 cm átmérőjű gumilabda, a harmadik 2 kg súlyú tömöttlabda (magysága megegyezett a nagyobbik léglabdáéval), a negyedik kislabda volt. E négyféle labdát óráról órára váltogatva használtuk, hiszen éppen az volt a célunk, hogy a gyermek érzékelje azt, hogy milyen erőadagolással dobja vagy gurítsa a különböző nagyságú, illetve súlyú labdákat, hogy ugyanazt a gyakorlatot sikeresen hajtsa végre.

Először a legegyszerűbb, helyben végezhető, számszerint kb. 5—6 gyakorlattal kezdtük a gyakorlást, amelyben minden labdával végezhető alapmozgás szerepelt (dobás, elkapás, gurítás, pattintás stb.). Amikor az egyszerű mozgásokat már tudták a gyerekek, rátértünk ugyanazon mozgások nehezített formáira, később pedig egy-egy helyváltoztatással járó mozgásfeladatot is hozzácsatoltunk.

Lassan jutottunk el oda, hogy a helyben végezhető feladatokat teljesen elhagyhattuk és fokozatosan helyükbe léphettek a mozgás közben végezhető gyakorlatok.

A gyakoroltatáshoz sok türelemre volt szükség, úgy az oktató, mint a tanítvány részéről, mert a labdaérezék kialakítása, amely az izom-ideg koordináció függvénye, csak hosszantartó, türelmes munkával érhető el.

### *A próbák*

Tisztában voltunk azzal, hogy a próbának egyrészt olyan mozgásfeladatokból kell állniuk, amelyeknek a végrehajtása nem okoz gondot a gyermekeknek még akkor sem, ha látásukat kikapcsoljuk, másrészt meg kell könnyítsék munkánkat. Éppen ezért a mozgásfeladatoknak rövid ideig tartónak, egyszerre több munkahelyen is elvégezhetőnek, főleg pe-

dig könnyen értékelhetőnek kellett lenniük.

Öt próbát dolgoztunk ki, kettőt a felső végtag, egyet az alsó végtag kinesztétikus teljesítményének mérésére; a negyedik egy dinamikus egyensúlypróba, ami leméri, hogy a kísérleti anyag milyen hatással van az egyensúlyérezék fejlődésére; az ötödik próba egy akadálypálya leküzdése, amivel az általános koordinációs képesség változását mértük.

### *„A” próba*

Kétkezes alsódobás a dobóvonalról 3 m-re elhelyezett vízszintes célra (zsámolyra), tömött és léglabdával felváltva.

Az első felmérésen 10 próbadobást végeztek a tanulók nyitott szemmel (ötöt nehéz, ötöt könnyű labdával felváltva), majd ugyancsak 10 kísérleti dobást — az előzőekhez hasonlóan — a látás kikapcsolásával. A bekötött szemmel való dobások találatzáma adta meg egy-egy tanuló teljesítményét. A második és harmadik felmérésen a próbadobások számát csökkentettük (6,4).

### *„B” próba*

Egykezes felsődobás a dobóvonalról 4 m-re elhelyezett függőleges célba (a bordásfal legfelső fokára függesztett 80 cm átmérőjű karikába) kislabdával.

A felméréseken a próba- és a kísérleti dobásokat, valamint a teljesítmény mérését az „A” próbához hasonlóan végeztük, kivéve az utolsó felmérést, ahol a próbadobások száma 3-ra csökkent.

### *„C” próba*

Futás karikából karikába; egymástól 30 cm-re elhelyezett 6 db, 60 cm átmérőjű karikába (ez a távolság felel meg az adott korosztály lépéshosszának). Minden karikába csak egyszer szabad belépni. Ahányszor hibázik a tanuló — rálép a karika szélére, a karikán kívül ér talajt vagy több lépést tesz egy karikában —, annyi hibapontot kap.

A próbálkozások számát — a „B” próbához hasonlóan a második és a harmadik felmérésen fokozatosan csökkentettük (10, 6, 3).

A kísérletet bekötött szemmel háromszor ismételhették meg a tanulók. A szerzett hibapontokat összeadtuk, így kaptuk meg a tanulók teljesítményét.

### „D” próba

Dinamikus egyensúlygyakorlat; négykézláb járás a számolyokra emelt, felfordított pad gerendáján.

A padot három számolyra tettük rá, hogy biztosabb legyen az alátámasztás. A pad két végén a számolyokat úgy helyeztük el, hogy felületük tovább érjen a pad végéig.

A tanulók a pad elülső végénél, a számoly előtt meghúzott rajtvonal mögül inultak. A számoly segítségével felmásztak a padra, a padon négykézláb járással haladtak a pad végéig, ott felálltak, majd átlépve a számolyra leugrottak a talajra. A stopperórát sípszóra indítottuk el és akkor állítottuk meg, amikor a tanuló mindkét lábával elhagyta a számolyt. Hibapontot akkor kaptak a tanulók, amikor elmozdított a pad szélesebb lapjára, illetve leesett a padról. (Ha leesett, vissza kellett másznia és folytatni a gyakorlatot.) Minden hibapont plusz 2 mp-et jelentett.

Két próba és három kísérleti gyakorlatot végeztek a tanulók. Az időeredményeket és a hibapontokért járó másodperceket összeadtuk és így kaptuk meg a tanulók teljesítményét.

### E” próba

Kadálypálya leküzdése. Két pályát építettünk (1. ábra). A rajtvonal mögül inultak a próbázók. A karikákat a gyermekek által jól ismert „ugróiskola” alakzatban rendeztük el.

Az egymás mögött elhelyezett egyes karikákba egy lábon szökdelve haladtak a tanulók, az egymás mellett lévő karikákba pedig páros lábbal ugrottak bele terpeszállásba. Hibapont, ha a próbázó

rágrik vagy érinti a karika szélét. Az ugróiskolát terpeszállásban fejezték be a tanulók. Terpeszállásból egy gurulóátfordulást előre kellett végrehajtani a szőnyegen, a karika érintése nélkül. A felállás tetszés szerint történt.

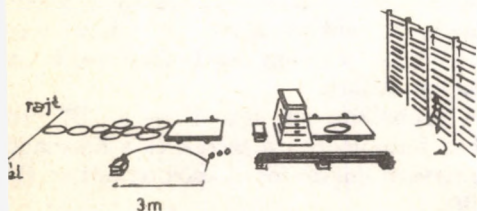
Futottak tovább a 4 részes ugrószekrényig, amelyre számoly segítségével egyéni elgondolás szerint másztak fel. Az ugrószekrény tetejéről célbaugrottak a szőnyegen elhelyezett 80 cm átmérőjű karikába. Páros lábra hajlított vagy guggoló állásba érkeztek (kéztámasz megengedett, de csak a karikán belül). Hiba, ha a tanuló a karikát érinti vagy azon kívül ér talajt. Futottak tovább a bordásfalig, ott felmásztak a bordásfalra, egyik kézzel megérintették a legfelső fokot, majd lemásztak. Leugrani csak a harmadik fokmagasságából volt szabad. 180°-os fordulattal futottak tovább a számolyokra felfordított padig, azon négykézláb járással haladtak végig. Ha leléptek vagy leestek a padról, hibapontot kaptak. A padról lelépve futottak a dobóvonalig, ott 1 kg-os tömöttlabdával célbadobtak egy 3 m-es távolságra elhelyezett számolyra kétkezes alsódobással. A dobást háromszor ismételhette meg. Sikertelen dobás esetén hibapont járt. Az utolsó dobás után a számoly mellett elhaladva átfutottak a célvonalon.

A próbát csak egyszer végezheték el. A tényleges időeredményt és a hibapontoknak megfelelő időket összeadva kaptuk meg a tanuló teljesítményét.

### A mérésekről

A labda- az 1985—86-os, az ugrókötél- az 1986—87-es, az egyensúlygyakorlat kísérleteket pedig az 1987—88-as tanévben végeztettük. A felmérések időpontjait úgy határoztuk meg, hogy az mindhárom kísérleti évben és csoportban azonos időszakra essék. Az első (alap-) felmérést szeptember elején, a másodikat január végén, a harmadikat június elején végeztük.

Az első kísérleti év alapfelméréseit 1985. szeptember második hetében kezdtük el. „A” próba (kétkezes alsódobás vízszintes célra). A nyitott szemmel végzett próbadozásoknál nem adódott nehézség, an-



nál több a látás kikapcsolásával végzett dobásoknál. Amint szemükre húztuk az álarcot és oldalról adtuk kezükbe a labdát, elfordultak és nem lehetett őket viszszofordítani a dobás irányába.

Ezért megpróbáltuk szemből adogatni a labdát. Ez bevált, de igyekeznünk kellett időben félreugrani, nehogy mi kapjuk a találatokat.

Ekkor azonban új problémák jelentkeztek. Kiderült, hogy 7—8 éves gyermekek-nél még nem a verbális irányítás az adekvát forma. A pontatlan dobások után hiába próbáltuk a legegyszerűbb szavakkal irányítani őket — pl. „kisebbit dobj”, „nagyobbat dobj”, „kicsit jobbra, balra” stb. — igyekezetünk nem járt sikerrel. Jóllehet a fogalmak jelentésével tisztában voltak, mégsem tudtak az adott pillanatban „kapcsolni” és a szó szoros értelmében „vaktában” dobálták el a labdákat. Figyelmen kívül hagytak tehát minden utasítást, amely a dobások korrekciójára vonatkozott.

Az álarcokat ezért ideiglenesen félretettük, úgy gondoltuk, eleget teszünk a követelményeknek úgy is, ha a tanulók a labda átvétele és a dobás irányába való befordulás után csukják be a szemüket és csak a dobás befejezése után nyitják ki. Így az erőközlés mértékét, a kidobás szögét elsődlegesen nem a látás — legfeljebb annak emlékképe —, hanem a próbadobásoknál szerzett és tárolt mozgástapasztalat szabályozza. A látással ez esetben inkább a mozgás eredményéről győződhetek meg a tanulók. Bár a távolságot a látása segítségével újra és újra felbecsüli, de mivel felváltva dob nehéz és könnyű labdával, az erőközlés mértékén — ha eredményesen akar dobni — feltétlenül változtatnia kell. Ez pedig — csukott szemű dobásoknál — kizárólag a kineztiikus jelzésektől, illetve ezek fel-dolgozásától függ.

„B” próba (egykezes felsődobás függőleges célba). Hasonló nehézségek ismétlődtek, mint az előbb leírtak. Az álarcokat itt sem használtuk. A dobókarral ellentétes oldalra álltunk, kissé a próbázók mögé, és a dobás előkészítése után befogtuk a tanulók szemét. A dobás befejezése után szabadítottuk fel a látásukat, így maguk győződhetek meg az eredményről.

„C” próba (futás karikából karikába). Itt használtuk az álarcokat, mert ahogy elbizonytalanodtak a próbázók a futás közben, önkéntelenül is kinyitották a szemüket.

Az iránytartás sok gondot okozott. Legtöbben már az indulásnál eltértek a helyes iránytól. Véletlenül jöttünk rá a helyes megoldásra. Az egyik próbázó önkéntelenül belépett az első karikába, ott húzta szemére az álarcot és jó irányba indult el. Ezért még egy karikát helyeztünk a rajtvonalra és abból indítottuk őket. Az ezzel a módszerrel történő rajt a tanulókat jó irányba indította el, de a harmadik-negyedik karikánál megint eltértek az iránytól. Ezért két vékony gumikötelet feszítettünk ki a felkar közepének magasságában olyan szűken, hogy érintse a karjukat. Ezzel a segédeszközzel már elfogadhatóan hajtották végre a feladatot.

„D” próba (dinamikus egyensúlygyakorlat). Nehézség nem merült fel.

„E” próba (akadálypálya). Két pályán végeztettük, de igazi „nagy” verseny keretében. Ezt a próbát végezték a legszívesebben a tanulók.

Az alapfelmérés befejeztével kiválasztottuk a kísérleti csoportot és megkezdtük a munkát a kísérleti anyaggal. A három évig tartó munka eredményeiről tanulmányunk második részében számolunk be.

#### 1. melléklet. A labdagyakorlatok kísérleti mozgásanyaga

Léglabdával

Tömött labdával

#### Állásban

1. Labda feldobása egy vagy kétkézes alsódobással a fej fölé, majd a lehulló labda elkapása.

1. Labda feldobása egy- vagy kétkézes alsódobással a fej fölé, majd a lehulló labda elkapása.

2. Az előző gyakorlat, de feldobás után taps a test előtt (1X, 2X, 3X)
3. Az első gyakorlat, de feldobás után taps a test előtt és mögött.
4. Az első gyakorlat, de feldobás után kar-körzés hátra (1X, 2X, 3X)
5. Az első gyakorlat, de feldobás után ereszkedés guggolásba, mind a két kézzel talajérintés, majd a felállás után a labda elkapása.
6. Az első gyakorlat, de feldobás után 180°-os fordulat balra, majd jobbra.
7. Az előző gyakorlat 360°-os fordulattal.
8. Kis terpeszállás; labdavezetés helyben, két kézzel a test előtt térdugózással.
9. Mint a 8 sz. gyakorlat, de a labdavezetés egyik, majd másik kézzel történik.
10. Páros lábon szökdeléssel labdavezetés két kézzel a test előtt.
11. A 10. sz. gyakorlat, de a labdavezetés egyik, majd másik kézzel történik.
12. Helyben futással labdavezetés egyik, majd másik kézzel.
2. Az előző gyakorlat, de feldobás után taps a test előtt (1X, 2X, 3X)
3. Az első gyakorlat, de feldobás után taps a test előtt és mögött.
4. Az első gyakorlat, de feldobás után kar-körzés hátra (1X, 2X, 3X)
5. Az első gyakorlat, de feldobás után ereszkedés guggolásba, mind a két kézzel talajérintés, majd a felállás után a labda elkapása.
6. Az első gyakorlat, de feldobás után 180°-os fordulat balra, majd jobbra.
7. Az előző gyakorlat 360°-os fordulattal.
8. Terpeszállás, labda a talajon, törzshajlítással előre labdagurítás a lábak között fektetett 8-as alakzatban.
9. Az előző gyakorlat, de gurítás helyett labdaadogatással 8-as alakzatban a lábak között.
10. Kis terpeszállás: labda egyensúlyozása a fejtetőn (homlokon).
11. Kis terpeszállás: labda körbeadogatása a test körül.
12. Labda egyensúlyozása egyik, majd másik lábfejen (csak maroklabdával).

### *Térdelésben és ülésben*

Minden olyan állásban végzett gyakorlat, amelyet e testhelyzetekben is el lehet végezni. (1., 2., 3., 4., 11. sz. gyakorlat)

Minden olyan állásban végzett gyakorlat, amelyet e testhelyzetekben is el lehet végezni. (1., 2., 3., 6., 7. sz. gyakorlat)

### *Fekvésben*

1. Hasonfekvés, labda oldalt a talajon mellmagasságban: törzsemeléssel labdagurítás a mellkas alatt egyik kézről a másikba.
2. Hasonfekvésben labdavezetés váltott kézzel a fej előtt.
1. Hasonfekvés, labda oldalt a talajon mellmagasságban: törzsemeléssel labdagurítás a mellkas alatt egyik kézről a másikba.

### *Vegyes testhelyzetben*

1. Hanyattfekvés, labda magastartásban: karlendítéssel labda feldobása, felüléssel labda elkapása.
1. Hanyattfekvés, labda magastartásban: karlendítéssel labda feldobása, felüléssel labda elkapása. (csak maroklabdával).

### *Helyváltoztatással (járás, futás) végezhető gyakorlatok*

1. Járás, majd futás közben a labda feldobása és elkapása.
2. Járás és futás közben labdagurítás egyik majd másik kézzel. Járás és futás közben labda feldobása és 360°-os fordulat után a labda elkapása.
3. Mint a 2. sz. gyakorlat, de számolyok között, irányváltoztatással.
4. Páros lábon szökdeléssel haladás előre, közben labdavezetés két kézzel.
5. Járás és futás közben labdavezetés egyik majd másik kézzel.
6. Mint az 5. sz. gyakorlat, de számolyok között irányváltoztatással.
7. Mint az 5. sz. gyakorlat, de a labdavezetés karikából karikába történik.
1. Járás, majd futás közben a labda feldobása és elkapása.
2. Járás és futás közben labdagurítás egyik majd másik kézzel. Járás és futás közben labda feldobása és 360°-os fordulat után a labda elkapása.
3. Mint a 2. sz. gyakorlat, de számolyok között, irányváltoztatással.
4. Boka közé szorított labdával szökdelés előre.
5. Járás, majd futás közben labdaadogatás a test körül.
6. Járás, majd futás közben labdavezetés lábbal.

8. Mint az 5. sz. gyakorlat, de a lépés vagy futás karikába történik, a labdavezetés pedig karikán kívül.
9. Labda elgurítása (egyenes irányba) a terem túlsó végébe, futás a labda után és elébe kerüléssel a labda felvétele.
10. Labda eldobása 5—6 m-re egykezes alsódobással (önszöktetés), futás a labda után és elébe kerüléssel a felpattanó labda elkapása.

7. Labda elgurítása (egyenes irányba) a terem túlsó végébe, futás a labda után és elébe kerüléssel a labda felvétele.

#### Játékok

ahol minden tanuló kezében labda van.

1. „Szabadulás a labdától” dobással.
2. Fogójáték labdagurítással.
3. Fogójáték labdavezetéssel.
4. Sor- és váltóversenyek labdával.

1. „Szabadulás a labdától” gurítással.
2. Fogójáték labdagurítással.
3. „Bombázás”.
4. Sor- és váltóversenyek labdával.

## A testnevelés új felfogása a csehszlovák középiskolákban

KAREL, FRÓMEL—  
ZDENEK NÁDVORNIK

A pedagógiában végbemenő változások megkövetelik a testi nevelés újraértelmezését és növelik ennek a társadalmi jelentőségét. Az egészséges testi fejlődés és az alapvető fizikai képességek fejlesztésében az iskolának van a legnagyobb felelőssége. A testi nevelés megelőző, kompenzáló és regeneráló szerepe jelentősen megnő.

A testnevelés óraszama a gimnáziumokban és a szakközépiskolákban heti kettő. A harmadik testnevelés óra megtartására is lehetőség van, amennyiben az iskola rendelkezik az ehhez szükséges feltételekkel. Csehországban a gimnáziumok 22<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-ában, Szlovákiában 40<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-ában vezették eddig be a harmadik órát.

A tananyag törzs- és kiegészítő részből áll. A *törzsanyag* az egészséges tanulók számára kötelező minden olyan iskolában, amely rendelkezik a szükséges felszerelésekkel. Lehetőség nyílik arra is, hogy újabb sportágak kerüljenek be a tantervbe.

A kiegészítő anyag a törzsanyag bővítését szolgálja. A választási lehetőségre a középiskolák II. évfolyamától kerül sor. A kiegészítő tanterv célja, hogy fokozottabban fejlessze a tanulók testi képességeit és felkeltse sokirányú érdeklődésüket a különböző sportágak iránt. (A választható anyag órakerete 10—20 óra.)

Az egyes sportágak tananyagának szerkezete: (birkózás, torna, atlétika, sportjátékok, úszás, sí, turisztika)

- a) Elméleti ismeretek (általános és speciális)
- b) Képességfejlesztő gyakorlatok
- c) A sportág mozgásanyaga

Az új nevelési rendszer legfontosabb alapelvei

— A sokoldalúan és harmonikusan fejlett személyiség nevelésének előtérbe helyezése a nevelés-oktatás folyamatában.

— Az iskola és az élet, valamint a nevelés és az élet kapcsolatának erősítése.

— A nevelés hatékonyságának növelése, az oktatás egységességének erősítése.

— Az általános elméleti képzés kiemelése, a korszerű oktatási formák és módszerek érvényesítése.

— A tanulók alkalmazkodóképességének kialakítása a változó körülményekhez és a fokozódó társadalmi elvárásokhoz igazodva.

— A nevelés és az oktatás hatékonyságának növelése.

— A didaktikus oktatástechnikai eszközök és a számítástechnika alkalmazása az oktatás folyamatában.

— A nevelés-oktatás politechnikai jellege.

*Az általános alapelvekből kiinduló testnevelési célok*

1. *A tanulók testi fejlődésének és fizikai képességének fejlesztése.*

A sokoldalú képzés nyilvánuljon meg a tanulók kondicionális és koordinációs képességeinek fejlesztésében az életkori sajátosságok és a testi különbségek figyelembevételével.

Különös figyelmet kell fordítani az állóképesség javítására. Ez a törzsanyag részét képezi. A törzsanyag elsajátítása biztosítja azokat a fizikai képességeket, amelyek egyúttal a sportági oktatás alapját is képezik. Fontos a sokoldalú előkészítés a különböző játékokban, atlétikában, úszásban stb.

2. *A testnevelésnek gyarapítania kell az általános elméleti képzettséget és a kultúrát.*

A tanulók mélyítsék tudásukat a testkultúra területén. Ismerjék meg a kondícionálás lehetőségeit, azok módszereit. Legyen konkrét elképzelésük a szabadidőben végezhető mozgásokról, ismerjék meg azok kigyógyító és frissítő hatásait, tartásuk be a balesetek megelőzése érdekében a biztonsági előírásokat.

A tanterv évfolyamonként három elméleti egységet ajánl és hangsúlyozza az egyes tantárgyak közötti kapcsolat kialakításának fontosságát. Az új tanterv ezért javasolja a testnevelő tanár együttműködését a biológia, kémia és a polgári ismeretek tanáraival.

3. *A testnevelés hatékonyságának fokozása.*

A nevelésnek fontos szerepe van a testnevelésben is. A célok közősek az oktatás és az egészségnevelés feladataival is, azonban azokra a feladatokra kell a fi-

gyelmet leginkább fordítani, melyek más tárgyakkal nem helyettesíthetők.

Alakuljon ki a tanulóknak pozitív viszony a testkultúrához, a különböző mozgástevékenységekhez és az egészség megőrzéséhez. A testnevelést össze kell kapcsolni a világnézet, az etika, az esztétika, a politechnika és a honvédelmi nevelés tárgyakkal. Fokozottabb figyelmet kell szentelni arra is, hogy a tanulóknak a természet- és a környezetvédelem igénye kialakuljon!

4. *Elő kell segíteni a tanulók testi fejlődését és fokozni alapvető fizikai képességeiket!*

A képességfejlesztés folyamatjellegét kell hangsúlyozni és ehhez a különböző szervezési formákat szélesíteni. A különböző testedzési formák végzésére a tanórán és a tanórán kívül is lehetőség van.

A tanórán kívüli testedzés megszervezése is az iskolák feladata. Fel kell használni a kiegészítő anyagokat minél több sportág mozgásanyagának bevonásával.

A képességfejlesztés korszerű módszerekkel történjék és változatos formákban jelenjék meg (cirkuit edzés).

A testnevelés értékelésénél kiinduló elv az általános mozgásteljesítmény színvonala. Figyelembe kell venni azonban a tanulók testi adottságait, a tárgyhoz való hozzáállást és a magatartást.

5. *Növelni kell a tanulók önállóságát (önsevékenységét) az oktatás folyamatában!*

A tanulókat be kell vonni a mozgásfeladatok feldolgozásába!

Nem új követelmény, de igen fontos a tanítási óra idejének maximális kihasználása.

A tanulók bekapcsolása és aktivizálása nemcsak külső, de belső tevékenységet is jelent. Ez a feladatok öntudatos megoldásában a cselekvéstanulásban és a pozitív beállítódásban nyilvánul meg. El kell érni, hogy ez a cél a kezdeményezőkétség fokozódásában, a tanulók önkontrolljában és önértékelésében, valamint a tanulóársakhoz fűződő kapcsolatában is valósuljon meg.

Célunk a közösségben folyó tanulás lehetőségeinek tudatos felhasználása, mely egyúttal magába foglalja a tanulók egymás felé irányuló kívánatos kommunikációját, kölcsönös ellenőrző tevékenységét és a megfelelő munkalétkör megteremtését.

**6. Támogatni kell a tanulók kreativitását és az önállóságra való törekvését!**

A tanítás során építeni kell a tanulói öntevékenységre. Be kell vonni őket a feladatok megszervezésébe és végrehajtásába is, például az órák bemelegítő részének a levezetésébe, a teljesítmények értékelésébe és elemzésébe, a speciális feladatok megoldásába. Ki kell használni azokat a tanítási módszereket, amelyek a tanulók önállóságát növelik. A tanterv lehetőséget ad az egyéni cselekvésekre (pl. programozott oktatás, feladatlapok és egyéb módszertani segédletek).

Új feladatként szerepel a tantervben a tanulók alkotó képességeinek fejlesztése. A tanár nem dönthet mindig a tanulók helyett. Rá kell vezetni a tanulókat az önálló elhatározásokra, döntésekre. Feladathelyzeteket kell teremtenie, „nyitott feladatokat”, és ösztönöznie kell a tanulókat, hogy azokat alkotó módon oldják meg (értelmi, motoros és szociális feladatok).

**7. Figyelembe kell venni a tanulók érdekeit, szükségleteit és beállítódását!**

A testnevelési tantervekben a tanulók személyiségfejlesztése (bio-pszichoszociális) került a középpontba. Figyelembe kell venni a tanulók érdekeit, igényeit az egyes mozgásfajták és sportágak iránt és ezt a tantervbe úgy kell beépíteni, hogy általános fejlődésüket elősegítse.

Figyelembe kell venni szükségleteiket és aktivitásuk irányát. A lányoknál például az esztétikus mozgások iránti igény fokozottan növekszik ebben a korban. A fiúknál az érdeklődés iránya inkább az erőfejlesztésre irányul. Ezeket az igényeket és szükségleteket a tanítási órákon kívüli foglalkozásokon lehet és kell kielégíteni.

**8. Ki kell fejleszteni, majd tudatosítani az igényt a tanulóknál a testnevelési órákon kívüli szabadidős sportmozgásokra és életmódra.**

Ennek jelentőségét az 1986-os kormányhatározat, amely a tömegsport fejlesztésével foglalkozott, emelte ki. A tömegsport egyértelműen az iskolák feladata. Fel kell tehát a tanulókat készíteni a szabadidejük célszerű kihasználására. Ki kell alakítani maguknak a megfelelő heti, havi és évi élet- és mozgásritmusukat. Az iskola fokozatosan váljon a tanulók szabadidejének szervezőjévé. A testnevelés mind a technikában, mind a képességfejlesztésben készítse fel a tanulókat a szabadidős sportmozgásokra.

A szabadidős foglalkozásokat az ifjúsági szervezetekben is növelni kell.

**9. A testi nevelésnek fel kell készítenie a tanulókat az eljövendő szakmájukra és pályafutásuk következményeire!**

A tanterveknek figyelembe kell venniük a tanulók iskola utáni életterveit és azok követelményeit. A jövőbeli hivatásukhoz és azok követelményeihez kell igazítani a célokat, a nevelési tartalmat, ennek formáját, a módszereket és az eszközöket. A testnevelés adjon a kiválasztott foglalkozáshoz hasznos ismereteket a testkultúra területéről, hogy azokat leendő foglalkozásukban a tanulók felhasználhassák.

Élni kell az átvitel (transzfer) lehetőségével a testedzés és a munkatevékenység, valamint a mozgás és a munkaszokás között. A tanulókat arra is meg kell tanítani, hogy az egyoldalú terhelést megfelelő testmozgásokkal ki tudják egyenlíteni.



# A motorikus teljesítmények belső kapcsolatai, testméret függése serdülő leányoknál és fiúknál

MÉSZÁROS JÁNOS —  
NAGY SÁNDOR

## Bevezetés

A testnevelés tanítása egyik korábbi számában ismertettük azokat az eredményeinket, amelyekkel 874 serdülő leány és 790 fiú testi felépítését és motorikus teljesítőképességét jellemeztük. Az alapadatok értelmezése után szükségesnek tartjuk feltárni az összefüggéseket a 13—15 éves serdülők konstitucionális és motorikus jellemzői között. A próbaeredmények belső kapcsolatainak a megismerése pedig oktatásmódszertani vagy utánpótlás-nevelési szempontból lehet informatív.

Emlékeztetőül itt csak felsoroljuk azokat a változókat, amelyeknek az átlagai és szórásai a korábbi közleményben szerepeltek: testmagasság, testtömeg, kronológiai életkor, morfológiai életkor, a testtömeg százalékában kifejezett testzsír-tartalom, a Conrad (1963) féle metrikus és plasztikus index, 60 m futás, súlypont-emelkedés, medicinlabda dobás (2 kg), 600 (leányok) és 800 (fiúk) m futás, labdapasszolás falra, négyütemű gyakorlat, fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, kötélmászás, Cooper-teszt, magasugrás, távolugrás és súlylökés.

A motorikus teljesítőképesség egy aktuálisan mérhető szintjén a teljesítményeket meghatározó, vagy módosító tényezők vizsgálata viszonylag „fiatal” probléma a hazai testnevelés- és sporttudományban. (Mészáros és Szmodis, 1977; Frenkl és mtsai, 1977; Ozsváth, 1982; Kristóf, 1984; Getahun, 1985; Szmodis, 1987). A vizsgálok alapvető célja az idézett munkákban is az volt, hogy

kijelöljék a motorikus teljesítőképességet legjobban jellemző próbákat; meghatározzanak olyan próbacsoportokat, vagy faktorokat, amelyek ismeretében a nehezebben mérhető célváltozók értékére is következtetni lehet.

A tapasztalatok birtokában ma már megfogalmazhatjuk azt a következtetést, hogy általános érvényű próbarendszer nem állítható össze. A vizsgáltak neme, életkora, előképzettsége, edzettsége és nem utolsósorban a képzés célja mindmind olyan tényező, amelyek szerepe a kijelölhető faktorokéval megegyező, vagy még azokénál is erősebb a teljesítmények létrejöttékor.

## Eredmények és megbeszélés

Az első táblázatban összefoglalt korrelációs matrix ismeretében megfogalmazható következtetéseket nemenként két csoportban ismertetjük:

1. Az antropometriai változók és a motorikus teljesítmények összefüggései;
2. A motorikus próbaeredmények egymás közötti korrelációi.

Indokolnunk kell azt is, hogy nemenkénti összehasonlítást miért nem végeztünk, hiszen a vizsgált változók azonosak voltak mindkét nemből. Az összehasonlítás ilyen módon nem lenne egyalapú, mivel a 13—15 éves leányok az egyedfejlődésük más stádiumában vannak, mint a fiúk. A leányok testméreteinek a növekedése már jelentősen lelassult, míg a fiúk még továbbra is intenzív (Mészáros és Mohácsi, 1983). A motorikus próbák eredményeinek a spontán (tehát az edzés hatásuktól független) javulása a leányoknál már gyakorlatilag befejezetteknek tekinthető. néhány próbában 14—15 éves kor között visszaesés is tapasztalható (Szabó, 1977). Mivel esetünkben is hangsúlyozottan spontán fejlődésről van szó, az okok elsősorban a pubertáskori testösszetétel változásban keresendők. Többek között ez is az oka annak, hogy a korrelációs matrix két oldala (a főátlótól jobbra és balra eső mintázat) nem nagyon hasonlít egymásra. Az egyetlen azonosság csupán az, hogy a szignifikáns kapcsolati mérőszámok előjele változó páronként egyforma.

1. táblázat. A serdülőknél vizsgált változók korrelációs matrixa.

	TTM	TTS	DCK	MK	%	MIX	PLX	60 m	SPE	MED	600	LP	4 Ü	FT	KÖT	COO	MAG	TÁV	SUL
TTM	xxxx							-.31	.45	.58		.30					.48	.44	.66
TTS		xxxx						.38	-.29	.53	.29					.22			.63
DCK			xxxx					.22	.26									.26	.34
MK				xxxx				-.38	-.52	.57		.30				.27	.36	.52	.65
%					xxxx			.50	-.25	-.50	-.25			-.26	-.36	-.29	-.27	-.28	
MIX						xxxx													
PLX							xxxx		.38	.55		.27					.35	.38	.68
60 m	-.22	.69		-.26	.35	-.26	-.24	xxxx	-.50	-.42	.40	-.27	-.28	-.45	-.48	-.50	-.45	-.27	-.50
SPE		.29		.30	-.58		.35	-.58	xxxx	.41	-.23	.51	.35	.39	.38	.38	.59	.53	.54
MED	.35	.36	.34	.45	.23	.40	.43	-.48	.52	xxxx		.47	.25	.29	.22	.28	.45	.50	.72
600				-.28				.35			xxxx		-.35	-.27	.29	-.29	-.34	-.22	
LP								-.41	-.58	.45		xxxx	.32	.47	.28	.40	.47	.44	.37
4 Ü								-.41	.36	.35		.27	xxxx		.36	.42	.44	.30	
FT		-.28			-.24			-.43	.41	.29		.34	.43	xxxx	.47	.45	.38	.39	.27
KÖT					-.29			-.35	.38				.25	.34	xxxx	.35	.31	.35	.32
COO				.28				-.50	.40	.36		.41		.32	.27	xxxx	.46	.49	.26
MAG	.25		.24	.30	-.24			-.56	.60	.46	-.25	.42	.39	.29	.34	.48	xxxx	.58	.49
TÁV	.31			.29	-.25		.27	-.68	.47	.47		.41	.38	.33	.28	.43	.53	xxxx	.57
SUL	.38	.36	.33	.44		.42	.48	-.45	.52	.68		.39	.31	.31		.27	.51	.56	xxxx

A rövidítések jelentése: TTM=testmagasság, TTS=testtömeg, DCK=naptári életkor, MK=morfológiai életkor, % = a testtömeg százalékban kifejezett testzsír tartalom, MIX=metrikus index, PLX=plastikus index, 60m=60 m futás, SPE=súlypontemelkedés, MED=medicinlabda dobás, 600=600 m futás a leányoknál és 800 m futás a fiúknál, LP=labdapasszolás falra, 4 Ü=négyütemű gyakorlat, FT=fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, KÖT=kötélmászás, COO=Cooper-teszt, MAG=magasugrás, TÁV=távolugrás, SUL=súlylökés.

A leányok antropometriai jellemzőinek teljesítményt befolyásoló hatásai közül a morfológiai életkor és a testtömeg százaléklában kifejezett testzsír-tartalom szerepe a legsokrétűbb. Általános tendenciaként megfogalmazható, hogy az idősebb morfológiai korhoz jobb teljesítmény társul, míg a nagyobb testzsír-tartalomhoz egyértelműen rosszabb. Az együtthatók abszolút értékei ismeretében az összefüggések lazák. A kapcsolatba hozott változók közös varianciája 6—34<sup>0</sup>/<sub>100</sub> közötti.

A próbák oldaláról vizsgálva az összefüggéseket a legszembetűnőbb az, hogy az állóképességet minősítő motorikus próbák (600 m futás, Cooper-teszt, négy ütemű gyakorlat), a labdapasszolás falra, a fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, valamint a kötélmászás eredményeit a testméretek és az alkati tulajdonságokat jellemző indexértékek nem befolyásolják, ezek a próbák gyakorlatilag önálló mutatók.

A motorikus próbák egymás közötti korrelációi a 600 m futás kivételével minden lehetséges párosításban értékelhető erősségűek. A kapcsolati mérőszámok többsége szintén csak laza együttjárásra utal, de a 60 m futás, a súlypontemelkedés és a medicinlabda-dobás korrelációja a magasugrással, a távolugrással és a súlylökéssel közepes erősségű. E változópárok esetében a közös varianciák 12—46<sup>0</sup>/<sub>100</sub> közöttiek.

A fiúk alkati jellemzői és a motorikus próbák eredményei között gyakori a szignifikáns együttjárás. Míg a leányok csoportjában két antropometriai változó teljesítményt módosító szerepe volt értékelhető, addig a fiúknál a kronológiai életkor és a metrikus index kivételével valamennyi változó eredménye kapcsolatba hozható egymással. Az is figyelmet érdemel, hogy a fiúcsoportban 10 esetben 0,50—0,66 közötti korrelációs együtthatókkal jellemezhető a testdimenziók és a motorikus próbaeredmények együttjárása.

Kevesebb az antropometriai változóktól független motorikus teljesítmény is (négy ütemű gyakorlat, fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, kötélmászás), mint a leányoknál.

A motorikus próbaeredmények egymás közötti korrelációit elemezve szembetűnő,

hogy a próbaeredmények kivétel nélkül kapcsolatban vannak egymással. Az összefüggések zöme ebben a csoportban is laza. A 60 m futás, a súlypontemelkedés és a medicinlabda-dobás korrelációja a két ugrás és a súlylökés eredményével a leányoknál leírtaakhoz hasonlóan, a fiúknál is értékelhetően erősebb, mint más próbáéval. A közös varianciák ebben az esetben 17—52<sup>0</sup>/<sub>100</sub> közöttiek.

A korreláció-analízis eredményeinek értelmezésekor szem előtt kell tartanunk azt, hogy a bemutatott kapcsolati mérőszámok nem szelektált, testméretei, növekedési típusai, testzsír tartalma és motorikus teljesítményei alapján a hazai serdülőket hűen képviselő minta vizsgálata után születtek. Ezt azért kell hangsúlyozni, mert van adatunk arra vonatkozóan is, hogy a rendszeresen sportoló serdülők testméretei és koradatai szorosabban korreálnak a motorikus teljesítményekkel, mint csak az iskolai testnevelésben résztvevőké (Getahun, 1985; Mészáros és mtsai, 1986). A differenciák okaként nemcsak az edzettségbeli különbség említhető, hanem jelentős szerepet kell tulajdonítanunk az edzői szelekciónak is.

A morfológiai kor és a testméretek (csak a fiúcsoportban) szignifikáns korrelációja a motorikus teljesítményekkel a biológiai fejlődés és az érés hatásait számszerűsíti, de sajnos az abszolút értékekre vonatkozóan ez sem ad felvilágosítást. A bevezetőben már utaltunk arra, hogy a vizsgált leányok és fiúk biológiai fejlettségi státusza eltérő, a leányok állnak közelebb a felnőtt korhoz.

A próbaeredmények valódi vagy relatív függetlensége két módon értelmezhető. Először vegyük az egyszerűbb lehetőséget: a kiemelt próbák eredményei valóban függetlenek a többi változótól. Ez esetben gyakorlati felhasználásuk minden további nélkül javasolható, hiszen önálló információt szolgáltatnak. A teljes függetlenség azonban nem feltételezhető, tehát inkább csak látszólagos függetlenségről beszélhetünk. Ennek oka az átlagok és a szórások ismeretében fogalmazható meg. A szóbanforgó próbákban az átlagok kifejezetten gyengék, korosztályonként egyformák és az átlag körüli szórádások is markánsak. A relatív függet-

lenség tehát csak azért jöhetett létre, mert a próbaeredmények javulását biztosító ingerek erőssége és gyakorisága a minimális inger (ingerküszöb) nagyságát sem érte el az elmúlt évek folyamán.

A próbaeredmények egymás közötti kapcsolatának nagy gyakorisága szintén összefügg a „gyakorlottsággal, eflkészültséggel”. A sok szignifikáns, de zömében laza erősségű kapcsolati mérőszám véleményünk szerint azt jelenti, hogy a vizsgált serdülők között vannak olyanok, akiknek a teljesítménye minden próbában egyformán gyenge. A többségé érhetően átlagos. Akik pedig ebben a csoportban átlagon felüli teljesítményre képesek, minden próbában, de a próbák többségében bizonyára, jó eredményt produkáltak. A korreláció-analízis eredményei más módon ugyan, de reprodukálják a gyakorlati tapasztalatot. A tanulók teljesítmény szerinti csoportosításához a testnevelőknek nincs szükségük matematikai statisztikai eljárásokra. Joggal merülhet fel a kérdés, hogy akkor mi a jelentősége az ilyen típusú vizsgálatoknak? Az egyik legfontosabb céljuk, hogy az összefüggések ismeretében a képességfejlődést bemutató, vagy éppen minősítő tesztek száma információvesztés nélkül csökkenthető. A felmérő vagy ellenőrző órák (órárészek) terhelése ugyanis csak ritkán éri el a normál órákét, pedig ez utóbbiaké sem nevezhető általában kielégítőnek.

A testnevelés óráknak és sportedzéseknek csak céljaiban kellene különbözniük egymástól. A rendszeresen sportoló serdülők vizsgálata után kapott eredmények (Getahun, 1985) az általunk bemutatottak szinte tükörképe. A sportolók (labdajátékosok) motorikus teljesítményei szorosán korrelálnak az antropometriai változókkal (ez bizonyára szelekciós hatás), de a próbaeredmények belső összefüggései egyértelműen lazák és esetlegesek. Ez utóbbi viszont az edzettség következménye, amelynek kialakítása az iskolai testnevelésnek ugyanúgy feladata, mint a sportedzésnek. Az edzéshatások fejlődéséhez pedig a jelenleginél nagyobb ingergyakoriságra (több testnevelés órára) és természetesen nagyobb terhelésre van szükség.

Conrad, K.: Der Konstitutionstypus. 2. Aufl. Springer, Berlin, 1963.

Kristóf, L.: 11–14 éves fiúk néhány alkati és motorikus tulajdonságának fejlődése, kapcsolata, különös tekintettel a gyorsasági erőre.

In: Gyetvai, Gy.—Honti, Gy.—Kovács, I. (Szerk.): Az óvodai és általános iskolai testnevelés és sport időszerű kérdései. TSTT, Budapest, 1984 (103–107. o.).

Ozsváth, K.: A kiválasztás alapvető diagnosztikai kérdései.

In: Gál, L.—Kristóf, L.—Papp, J. (Szerk.): Az óvodai és általános iskolai testnevelés és sport időszerű kérdései. TSTT, Budapest, 1982 (306–311. o.).

Frenkl, R.—Györe Ágatha—Miltényi Márta: Hormonal changes in dolescent athletes. In: Eiben, O. G. (Ed.): Growth and development; Physique. Akadémia Kiadó, Budapest, 1977 (227–234. o.).

Mészáros, J.—Szmodis, I.: Indices of physique and motor performance in pupils attending schols with a special physical education curriculum.

In: Eiben, O. G. (ed.): Growth and development; Physique.

Akadémiai Kiadó, Budapest, 1977 (253–260. o.).

Mészáros, J.—Mohácsi, J.—Frenkl, R.—Szabó, T.—Szmodis, I.: Age dependency in the development of motor-test performance.

In: Rutenfranz, J.—Mocellin, R.—Klimt, F. (Eds.): Children and exercise XII.

Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign, Illinois, 1986 (347–354. o.).

Getahun, N.: Motorikus próbaeredmények életkorfüggő változása labdajátékos és nem versenyző általános iskolás fiúknál. Egyetemi doktori értekezés, TF, Budapest, 1985

Mészáros, J.—Mohácsi, J.: A biológiai fejlettség meghatározása és a felnőttkori termet előrejelzése a városi fiatalok fejlődésmenté alapján.

Kandidátusi értekezés, MTA, Budapest, 1983

Szabó, T.: A Központi Sportiskola kiválasztási rendszere I. rész. A felvételi vizsga általános próbáinak tapasztalatai.

Utánpótlás-nevelés, KSI, Budapest, 1977./2. (3–54. o.)

Szmodis, I.—Szabó T.—Mészáros, J.: Csontizomrendszeri fejlettség és funkció.

Kiválasztás és utánpótlásedzés, Pécs, 1987. 19.

# Játék

## a testnevelési órákon

SOMOGYINÉ HOSSZÚ JUDIT

Az általános iskolai sportjáték-oktatás egyre nehezebb feladatot jelent a testnevelő tanárok számára. Nagyon erős motivációval kell ellensúlyozni a tanulók visszahúzódását, ha eredményesen kívánjuk oktatni a kézilabdázást és kosárlabdázást. A motiválás eredményesebb, ha már részben megismert mozgásos cselekvést fejlesztünk tovább. Ezeket a részismereteket jól beépíthetjük a testnevelési játékokba.

Munkám során bebizonyosodott, hogy a játékokban szerzett tapasztalatokra támaszkodva a technikai-taktikai elemek elsajátítása rövidebb idő alatt járt sikerrel. A védekezés és labdaszerzés tanításához használom a következő játékokat.

### Védd a párod!

Három — egymástól jól megkülönböztethető — csapat játsza időre, ahol „A” csapat megpróbálja elfogyasztani „C” csapatot egy labdával. „B” csapat védő szerepet játszik, testükkel védhetik „C”-beli társukat. („B” és „C” párokat alkot.) Ha „C”-t eltalálja a lövés, akkor párjával együtt kiesik a játékból. A játék az utolsó „B”-„C” páros kieséséig tart, majd a szerepek felcserélésével folytatódik. Az a csapat győz, amelyik legrövidebb idő alatt tudja elfogyasztani ellenfelét.

### Támadók

- A labdát nem vezethetik, de továbbíthatják csapaton belül.
- Csak 3 lépést tehetnek labdával a kézben.
- A védő-menekülő párost mozgásukban nem korlátozhatják.
- Földről, falról, társról pattanó labdával elért találat érvénytelen.

### Védők

- Csak testükkel védhetik menekülő társukat. A labdát nem kaphatják

el, ez a játékból való kiesést jelenti.

- A támadók mozgását nem akadályozhatják.
- A labdát szándékosan nem érinthetik.

### Menekülők

- A labdát nem érinthetik.

Ezt a játékot játszhatjuk úgy is, hogy meghatározott ideig (pl. 2 perc) lesz „A” csapat támadó. Ha kidobják „C”-t, akkor nem esnek ki a játékból, hanem a védő-menekülő szerepkört felcserélve folytathatják azt. Az a csapat győz, amelyik a 2 perc támadó ideje alatt több találatot ért el.

### Huszárlabda

Az osztályt 4 egyenlő létszámú csapatra osztom, ahol „B” és „D” csapat védő, „A” és „C” csapat támadó. „A”-„B” és „C”-„D” tagjai párokat alkotnak. Mindkét támadó csapatnak az a célja, hogy megdobja ellenfelét és ezzel pontot szerezzen. Ha a védő játékos elkapja a labdát, akkor átadja támadó társának, s így már ő próbál pontot szerezni. 5 pontig játsszuk, majd az eddig csak védekező „B” és „D” csapat lesz a támadó.

### Támadók

- Csak a támadók célozhatnak. A labdát egymás között adogathatják, de csak 1 lépést tehetnek. Pontot csak az ellenfél támadó játékosának eltalálásával lehet elérni.
- Felpattanó labdával elért találat nem ér pontot.
- A labdát 3 mp-nél tovább nem tartathatják kézben.

### Védők

- A védekezéssel megszerzett labdát át kell adni támadó társának.
- Labdát másik védő kezéből kivenni tilos.
- A védőről lepattanó labda azé a csapaté, amelyik előbb szerzi meg.

# Észrevételek, hozzászólások

## TÖMEGSPORT TARTALMA, SZEREPE A TANTERMI KÖVETELMÉNYEK ELSAJÁTÍTÁSÁBAN, EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDRA NEVELÉSBEN

### (ÚSZÁSTANÍTÁS, FOGYÓKÚRA)

Mai „értékvesztő” világunkban a testnevelő tanár is nehéz helyzetben van. Szeretnék saját ötleteimből, módszereimből átadni azon kollégáimnak, akik vállalják a „szürke eminenciás” szerepét. A tömegsportról van szó! Sok jó elgondolás, háttérrel születtek. Mégis a tanári munka értékelésében nem mindig a jól és folyamatosan végzett tömegsportmunka áll az érdeklődés középpontjában. Kevésbé látványos, de nagyon fontos. Középiskolában a tömegsportba egyre nehezebb bevonni a tanulókat: a heti tömegsportóráim kapcsán szeretném bemutatni azt, hogy én hogyan csinálom.

Hétfő 0. óra — teremben: kézilabda edzésjelleggel, technikai elemek gyakorlása

— folyosón: aerobik zenére

Délután 2 óra: osztályok közötti háházbajnokság (kézilabda) lebonyolítása

+

Szabadon választott lehetőségek (tanári irányítás, segítségadás)

— asztalitenisz, sakk, tollaslabda,

— osztályozandó anyagok gyakorlása,

— (hátrányos helyzetű tanulóknak segítségadás megszervezése)

— erőelemek gyakorlása: speciális képességfejlesztés (súlyzó, medicinlabda)

— kosárlabda, foci, röplabda  
lényeg: sikerélmény)

Szerda 0 óra

Egészséges életmódra nevelés

— speciális fogyókúrás gimnasztika

— kalóriatáblázat, szemléltető anyagok, rajzok, használata (Planétás kártyák)

— úszáselőkészítés — szárazföldi gyakorlatok

Csütörtök uszoda reggel 6—fél 8-ig.

Az általam tanított osztályokat csak ilyen megoldással tudom a fedett uszodába vinni. Az első évfolyamnál az a gyakorlatom, hogy hónaponként más-más osztályra figyelek. Októberben *felmérem az úszástudást*, ill. a hibákat. Aki 25 m-t tud úszni, szorgalmi 5-öst kap. A speciális hibák bekerülnek a naplómba, javításuk folyamatosan történik. A többi hét reggelein az úszni tudókkal foglalkozom. A következő hónapban másik osztállyal, és így tovább.

A II. félévben többször találkozunk, ekkor már nincs kötöttsége a tanulóknak (ő választja a napot, mikor jön), a gyakorlás a fontos!

Az év végén viszont mindenkinek osztályozom az úszást, többnyire mellúszó technikát.

Öt év munkájának eredményeképpen elértem, hogy tanítványaim 50%-a megtanult úszni, (25 m), illetve negyedéves korára (bérlettel, vagy alkalmanként) 25—30%-a használja a fedett uszodát. Testnevelési naplómba ezt is beírom.

A tehetségesebbekkel természetesen mód nyílik a versenyeztetésre is.

*Tömegsportnaplóként* 1984 óta keményfedelű füzetet használok. Tanítványaim (érkezés, távozás, név, osztály) aláírásukkal igazolják részvételüket a foglalkozásokon, illetve ebben a füzetben részletesen vezetem az elvégzett anyagot.

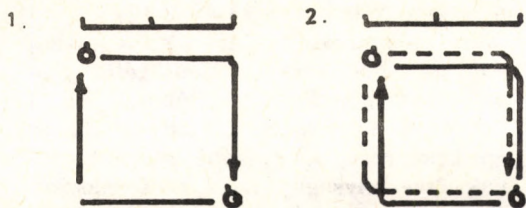
A változatos, sok gyereket rendszeresen foglalkoztató tömegsportórák, illetve az úszástanítás nem tartozik a könnyű tanári feladatok kategóriájába. Nem ad gyors sikereket. Mégis érdemes jól csinálni, hiszen *új erőt és hitet ad* az a tény, ha régi tanítványaink néha visszajeleznek nekünk.

„Felejtethetetlenek voltak az úszásórák, vagy a reggeli kézilabda edzések, nagy öröm volt *először* átugrani a szekrényt, vagy függeszkedni a bordásfalon „a tömegsporton sikerült leküzdeni először a félelmet.”

NAGY MÁRTA

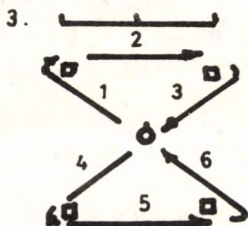


2. □ alakzatban lábizomerősítés, alapállásból indul, a lábmunka mély legyen, végig szemben az asztallal.

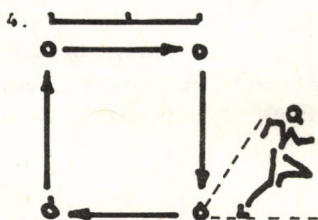


3. Szemben az asztallal végig. Felmérési anyag lehet

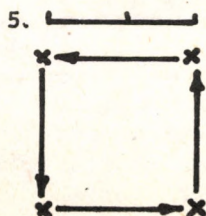
- mozdulatgyorsaság
- $\frac{1}{2}$  perc alatt hány kört tesz meg a tanuló.



4. Négyzögélés teljes testsúlyáthelyezéssel.

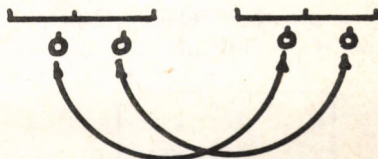


5. Felugrás a négyszögpontoknál, érkezés a távolabbi lábra.

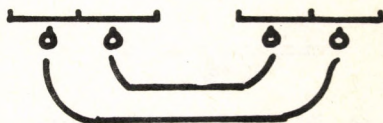


III. a) Egy, illetve két asztalnál végzett feladatok. Az elv hasonló az előzőekhez, nagyobb terjedelemben végzik a lábmunkát a tanulók.

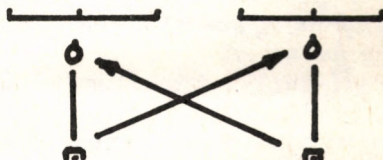
1. Az a asztal belső embere cserél helyet a b asztal külső emberével, a asztal külső embere a b asztal belső emberével.



2. A két belső és a két külső ember cserél helyet, majd fordítva.

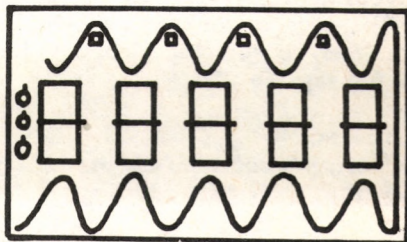


3. Helycserék zsámolyérintéssel, zsámolykerüléssel.



III. b) Több asztalnál végzett lábierősítés. Végrehajtható adogató emberrel, aki ütésre adja a labdát az érkező játékosnak, akinek meghatározott formában kell visszajuttatnia a labdát.

1. Futások tárgykerüléssel, fonák ütés az asztalnál.

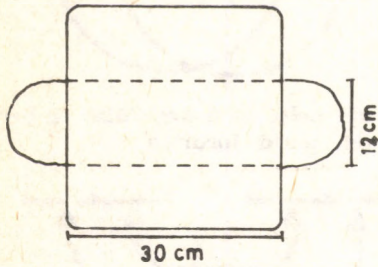


2. Zsámolynál különböző feladatokat adunk a tanulóknak, két fekvőtámasz stb.

# Ötletek, újdonságok

## FÜLES TORNAVÁNKOS

A füles tornavánkos az iskolai testnevelésben és a sportbeli felkészülésben — kéziszerként is — használható eszköz.



**Mérete:** kb. 30×30 cm négyzet alakú, vastagsága — anyagától függően — 5—10 cm.

**Anyaga:** Mérsékeltlen puha (nem süppedő), formáját, alakját a külső behatás után visszanyeri.

Előnyei közé tartozna rugalmassága. Keményebb, vászonnal átszőtt szivacs, vastag, kopásálló műbőrrel, vagy vastag nem érdes vászonnal bevonva. A két fül egy végtelenített „gurtni”, melynek szabadon álló két része — fülek — a vánkos huzatának anyagával van bevonva. A füleknek a vánkosba eső része a vánkos testét alkotó 2 db 2,5—5 cm vastag, négyzet alakú lap közé van ragasztva (öntve).

„Bonyolultabb” kivitelben zseb, tok lenne kiképezve a vánkos felületén, belsőjében, melybe súlyokat lehetne tenni (fém, műanyag stb...).

### Felhasználása:

A füles tornavánkos több eszköz funkcióját egyesíti.

### I. Mikro talajszőnyeg:

a) Főként tömegoktatásnál praktikus, (fejállás, alkartámaszok, térdelések, ülések stb.).

Ha órán egyébként nem használunk talajszőnyeget, filcet, ha nincs elegendő mennyiségű és minőségű szőnyegünk; füles-tornavánkos kéziszergyakorlattal variálhatjuk. Kiemeljük előnyét a térdelésben végzett gyakorlatoknál.

- b) Nem „pátyolgotó” eljárás, ha a padlón való térdelés kényelmetlenségétől próbáljuk megóvni a tanulókat. (Pl. a hosszanti növekedés periódusaiban az epifizisporcok, a sípcsont epicondilusának érzékenysége fokozott. Kamaszkori tünet az epifizisporcok „széttöredezése”, ami önmagában is fájdalmas jelenség, a kemény felületen való térdelés gyulladásra irritálja a csonttájékat.)
- c) Jó támpont lehet szökdeléseknél, rajthelyzetek, dobóterpeszek stb. kialakításánál.
- d) Akadályként: talajelemek: vetődés, kanyarlat, átguggolás, „felguggolás” stb... tanulásánál és gyakorlásánál.
- e) Szabadtéri használata is elképzelhető, de csak füves területen javasoljuk. Egyéb talajon nagy igénybevételnek lenne kitéve és a higiéniai feltételek sem „kedvezőek”.
- f) Tantermi és szükség-tornatermi alkalmazásánál az igen szűk területi lehetőségek kihasználásánál fokozott szerepe lehet. Tanteremben a pad ülő- és írólapjára, valamint a padlóra helyezve társ segítségével talajtorna elemek végezhetőek.
- g) A talajtorna és gimnasztikai elemek helyváltoztatásokkal összekapcsolt formáit széles körben, alkotó módon alkalmazhatjuk.

## II. Kéziszer:

Egyesítheti a homokzsák és a füles labda jó tulajdonságait. A homokzsák-funkció szerint lényeges, hogy kellő súlyú legyen, szolgálja az erőfejlesztést. Az alapanyag szerencsés kiválasztása, mellett esetleg zsebes, tokos megoldás szerint súly a belehelyezett rögzített elemekkel (fémpálcika, kooka, tömör gumi vagy műanyag szerencsés kiválasztása mellett, tó lenne. Ez nem kizárólagos feltétel. 30—50 dkg-os alapsúlyú vánkos is hatásos kéziszerré válhat gyermekeknél.

A *füles labdával* — funkciója szerint — dobás (hajítás, vetés stb. elkapás, célbadobás csúsztatás) is végezhető.

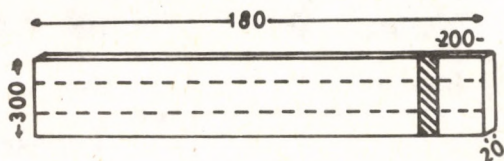
*Tulajdonképpen kéziszerként*, a szabadgyakorlati alapformák azon gyakorlatai végezhetők vele előnyösen és jó hatással, melyekhez hasonlók bottal és ugrókötéllal is megvalósíthatók, de hatásaiban attól különböznek is.

A ritmikus sportgimnasztika mozgásanyagának elsajátításához hasznos „előképző” gyakorlatokat lehet általa végrehajtani, alacsonyabb szinten kiegészítő szerként alkalmazható.

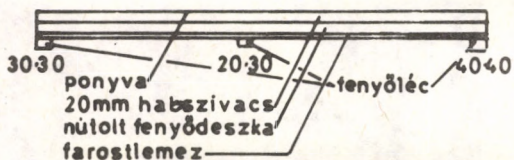
NÁDASI LAJOS

## FEKPAD

A fekpádot rendszeresen használom a tesztevelés órákon és a tömegsport-foglalkozásokon is. Elkészítése viszonylag egyszerű. A főbb méretek az 1. és 2. ábrán megtalálhatók.



1. ábra



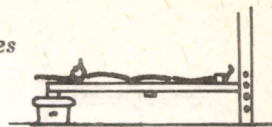
2. ábra

Az összeszerelés megfelelő méretű fcsavarral, ragasztása Pálmatex-szel, Pálmafix-szel történik. A kengyel dupla műanyag 7 cm széles gumi.

## Gyakorlatanyag

A: a pad vízszintes

(3. ábra)



3. ábra

1. hanyattfekvés, magastartás láb a kengyelben, felülés
2. hanyattfekvés, tarkón a kéz, láb kengyelben, felülés
3. hanyattfekvés, tarkón a kéz, láb a kengyelben, felülés, közben 90°-os fordítás balra-jobbra
4. hanyattfekvés, 1—2—3 kg-os medicinlabda a kézben, láb a kengyelben, felülés
5. hanyattfekvés, 1—2—3 kg-os medicinlabda a kézben, láb a kengyelben, felülés, 90°-os fordítások
6. hanyattfekvés, 1—2—3 kg-os medicinlabda mellhez tartva, láb a kengyelben, felülés magastartásba lendítés, ereszkedés kiindulóhelyzetbe
7. hanyattfekvés, 10—15—20 kg-os súlyzó a kézben, láb a kengyelben, felülés magastartásba lendítés, ereszkedés kiindulóhelyzetbe



8. hanyattfekvés, magastartásban 10—15—20 kg-os súlyzó emelése mellső középtartásba és vissza, láb a kengyelben
- A gyakorlatok nehézségét növeljük, ha a bordásfal 4., 5., 6., 7. fokára emeljük a fekpádot.

B: ugyanaz, mint az

A, a fekpádot emelésével (4. ábra).



4. ábra



C: a pad vízszintes  
(5. ábra)

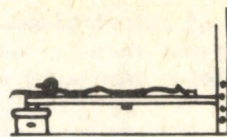
5. ábra

1. kerékpározás, fogás a bordásfal megfelelő fokán
2. térdfelhúzás, lábnyújtás, hajlítás, csúsztatás
3. páros lábemelés
4. páros lábemelés, lábkörzés balra-jobbra
5. lábemelés  $45^\circ$ -os szögben, lábcseré hártírányba, folyamatosan
6. lábemelés  $45^\circ$ -os szögben, terpesztés-keresztelés-terpesztés-zárás folyamatosan
7. páros lábemelés  $45^\circ$ -os szögig, közben bokából-csípőből  $90^\circ$ -os fordítás balra-jobbra
8. hajlított láb emelése tarkóállásig
9. nyújtott láb emelése magas vállállásig, lehet lendületes és lehet lassú is
10. nyújtott láb emelése magas vállállásban

A hatásfok növelhető, ha a bordásfal 4., 5., 6., 7. fokára emeljük a fekpadot.



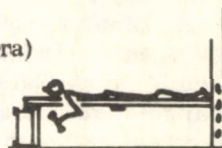
D: a pad vízszintes  
(6. ábra)



6. ábra

Hasonfekvésben, különböző kartartások-sokkal mellkasemelések.

E: ugyanaz mint a D,  
de súlyzóval (7. ábra)



7. ábra

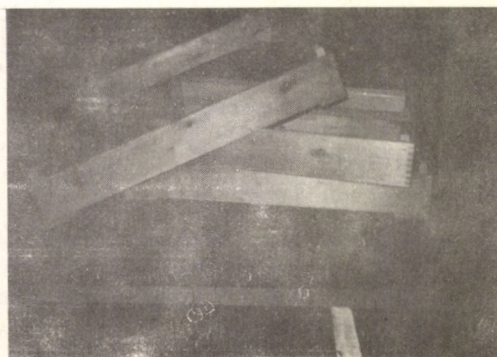
1. hasonfekvésben 10—15—20 kg-os súlyzó emelése a mell alá
2. hasonfekvésben 10—15—20 kg-os súlyzó emelése az áll alá



3. hasonfekvésben 10—15—20 kg-os súlyzó emelése a csípő vonalába

RÉTI JÓZSEF

1. ábra. Javíthatatlan ugrószekrény



## LABDATARTÓ UGRÓSZEKRENYBŐL

Ha már használhatatlan az ugrószekrény, mert a felső része levált és javíthatatlan, nem kell teljesen félretenni, nem kell kidobni, a lomkamrában porosodni hagyni (1. ábra).

Az ugrószekrény többi részét a felső rész nélkül is lehet használni. Lehet belőle például labdatartót készíteni, amely egyaránt használható teremben és szabadterén. Jó, ha olyan állandó helye van a labdáknak, amelyben a tanulók könnyen hozzájuk férhetnek. Az ugrószekrényből kialakított labdatartóban kis helyen sok labda elfér: kisméretű műanyag labdából, kézilabdából 45—50, nagyméretűből 25—30 db. Előnye, hogy könnyen mozgatható, áthelyezhető.

### Készítése

Az egyes szekrényrészeket egymásra rakva (három vagy négy részt) belülről középen egy fémléccel összefogjuk, átfúrjuk, majd összecsavarozzuk. A legfelső, nyitott rész peremét lecsiszoljuk, esetleg műanyag peremmel látjuk el a szálkás rész letakarására (2. ábra). Kívülről ráfesthetjük a LABDA feliratot, és már használható is a labdatartó.

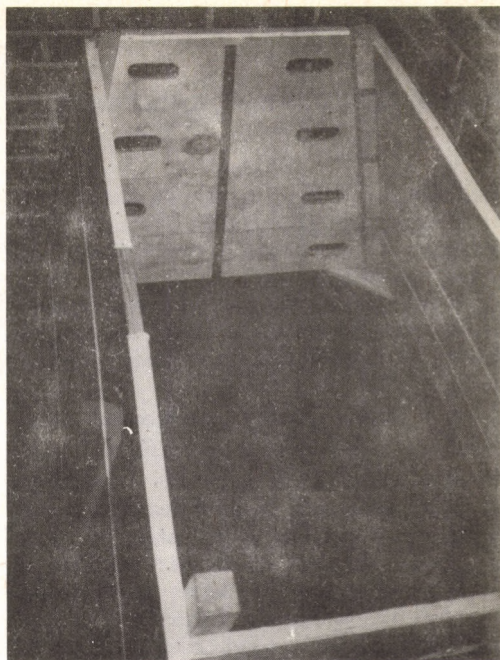
## NAPLÓ- ÉS KULCSTARTÓ ASZTALFIÓKBÓL

A gyakorlati munka közben a legtöbb testnevelő óráról órára viszi a naplót, a testnevelési, osztályozó füzetét, kulcscsomóját, sípját, a stoppert és egyébeket. Ezeknek a dolgoknak a tárolása azonban sok gondot okoz (rálépnek, felrúgják stb.) Ezért szükség van egy állandóan használható napló- és kulcstartóra, ahol a testnevelő tanár a foglalkozásokon tárolhatja a felszereléseit.

A napló- és kulcstartó könnyen és egyszerűen elkészíthető egy régi, kiselejtett asztalfiókból.

### Készítése

Egy kisméretű fiókra két-három pántot szerelünk, ezek szolgálnak majd a felszerelés rögzítésére. A pánt készülhet mű-



2. ábra. Labdatartó ugrószekrényből

anyagból, szövettől, de lehet egyszerű fémleccel is. A pántokat egymástól egyenlő távolságra a fiók két oldalára rögzítjük teljes szélességében.

A fiók hátoldalára kellő magasságban két-két lyukat fúrunk, ebbe zsinógot, drótot vagy madzagot fűzünk, ezzel erősíthetjük fel a napló- és kulcstartót a bordásfalra olyan magasságban, hogy az ne zavarja a foglalkozást, de könnyen elérhető legyen (1. ábra). A teremben esetleg többet is fel lehet szerelni, hogy mindig legyen helye a felszerelésnek, eszközöknek.

BALÁZS OLIVÉR



# Sport és nyelv

## KEDVES TESTNEVELŐ KOLLÉGÁK!

Néhai Andor György halálával megárvult az a rovat, amelyik nyelvműveléssel foglalkozott *A testnevelés tanításában*. A szerkesztőbizottság megbízott azzal, hogy az elárult rovatnak munkatársa legyek. Ezentúl tehát az én írásaimmal fognak találkozni olykor-olykor az újság hasábjain.

A nyelvművelő munkája bizonyos fokig hasonlatos a kertész igyekezetéhez. Ő annak érdekében, hogy a nemes veteményt megvédje, igyekszik a gatz keresni, s azt kiirtani a kertjéből. Sajnálatos, hogy a mai nyelvművelés többször kényszerül gyomlálásra, mint dicséretre, ezért tőlem is többnyire a hibák föltárását fogják kapni. Igyekszem minden esetben a baktákat javítva, a jó nyelvi kifejezést odaírni glosszáim végére.

Ha a munkám nyomán megőrződik a magyar testnevelőkben a nyelvművelés iránti szeretet, azt nem a magam javára fogom írni, hanem olvasóim érdeklődésének eredményeként fogom fölfogni. A munkásságom célja a sportnyelvvél való törődés. Egyben előre kijelentem, hogy örömmel venném érdeklődő leveleiket, a bírálatukat is. Ha gyakrabban fogok a sportsajtóban talált nyelvi hibákkal foglalkozni, azt ez az igyekezet szüli. Nincs bennem semmiféle ellenségesség a sportújságírással szemben. Segíteni szeretnék, nem bántani.

## APRÓSÁG?

Egy rövidke sporttudósításból idézem ezt a mondatot: „Pazar első félórával kedveskedett a Fiorentina szurkolóinak.” Bevalom, zavarba jöttem olvastán, mivel nincs benne alany. Tehát nem derül ki belőle, hogy ki kedveskedett *a Fiorentina szurkolóinak*. Ha az előtte álló mondatból ide lehetne érteni az alanyt, akkor nem akadtam volna fönn a hiányán. De bekezdés elején áll ez a kijelentés, s még a fölötte

lévő bekezdésben sincsen szó a Fiorentináról. Nem segít tehát a szövegösszefüggés. Ok nélkül viszont nyilván nem írta volna cikkébe ezt a tudósító, egészen biztos, hogy tudatni akar vele valamit. Tehát nem adtam föl a harcot, meg akartam fejteni a mondatot. Jelenthetem: sikerült. Rájöttem, hogy az újságíró is hódol az új divatnak, amely igyekszik mellőzni a határozott névelőt. A *szurkolóinak* mondatrész elől elmaradt *a* okozza a félreértést. Pedig sem az *a*, sem az *az* nem afféle apróság, amit komoly ok nélkül ki lehet szórni a beszédünkéből. Ezen a példán látható, hogyan válik rejtvénné egy igen egyszerű gondolat, ha meggondolatlanul kihagyják belőle a névelőt.

Az is igaz, hogy a névelők sokasága csúfítja a stílust, ebben igazsága van a tudósítónak. A mondat így: — *Pazar első félórával kedveskedett a Fiorentina a szurkolóinak* — nekem sem tetszik. Döcögős... De csak úgy ukmukfukk kihajítani az egyik névelőt belőle azon az alapon, hogy sok a kettő, nem ildomos. Éppen itt derül ki, hogy mekkora csacsiság volt csupán mennyiségi szelekcióval operálni. Egy parányi szórendi változtatás segítségével meg lehet oldani, hogy kiderüljön: a mondat alanya a *Fiorentina: Pazar első félórával kedveskedett szurkolóinak a Fiorentina*. Lám a kecske is jóllakott, a káposzta is megmaradt! Nincs két *a*, de van alany.

## BOSSZANTÓ BABONA

Él egy helyesírással kapcsolatos babona hazánkban, amely ezt állítja: az *és* kötőszó elé nem kell vessző. Csuda régi hiedelem ez, és csuda szívós is. Megpróbálok ezenel szembeszállni vele. Mivel a babonákat csak a tudás segítségével lehet legyőzni, vizsgáljuk meg hát, mit tanít a vesszőhasználatról a helyesírás tudománya!

Most csak azt a két szabályt veszem elő, amelyik kapcsolatba került a babonával. 1. Az összetett mondat tagmondatait vesszővel választjuk el egymástól. 2. Az azonos fajtájú mondatrészek közé is vesszőt kell tenni. Ez azonban helyettesíthető az *s, és, meg, vagy* kötőszók valame-

lyikével. Valószínűleg a 2. szabáyt felületesen ismerő emberek teremtették a babonát. Figyelmén kívül hagyták azt a megszorítást, hogy *vesszőt helyettesít* a kötőszó — de csak a halmazott mondatrészek, például két alany, két állítmány stb. között. Az összetett mondat tagmondatai közül *sohasem* maradhat el a vessző. Hogy egyszerűbb legyen tisztázni a kérdést, bemutatok egy rövid idézetet a Népsportból. Ez egy korcsolyázóról szól, aki „száguld és ugrik, és megint száguld és megint ugrik” (március 24.). No, ebben van vessző is, van és is! Remek példa arra, hogy leleplezhessük vele a babona híveit.

*Száguld és ugrik* — itt két állítmányt látunk, mindkettő a műkorcsolyázónkról állít valamit. Vessző kellene közéjük, ha nem volna helyette ott az és kötőszó. Az idézet kilenc szava egyébként összetett mondat, amely három tagmondatból áll. *Száguld és ugrik* — ez az első tag; *és megint száguld* — ez a második; *és megint ugrik* — ez a harmadik. Ezért a *száguld és ugrik* után vessző áll. Nagyon helyesen, mivel a tagmondat végére kijár a vessző függetlenül attól, hogy a második tagmondat elején kötőszó van: *és megint száguld*. A vessző tehát nem az és elé, hanem az előző tagmondat végére került. Ez nagy különbség! Éppen ezért hiba, hogy a második és a harmadik tagmondat (*és megint ugrik*) közé nem írta oda a kötelező vesszőt az újságíró.

Miért számít egy rövidke szószerkezet — amilyen például a *megint ugrik* — önálló tagmondatnak? Ezt kell tisztázni ahhoz, hogy ledönthessük a babona bálványát. Nos, ha ugyanarra az alanyra több állítmány vonatkozik, akkor nem összetett mondatról van szó, hanem halmazott állítmányokról. A korcsolyázó *száguld, ugrik*, illetve *száguld és ugrik*. Ha azonban azt látjuk, hogy a második (vagy harmadik stb.) állítmánynak olyan bővítménye van, ameyik önálló gondolatrészzetté alakítja a kapcsolatukat, akkor tagmondatként kell kezelnünk a szókapcsolatot. Példáinkban a *megint* határozóval alakul tagmondattá az állítmány két esetben is, ezért vált három tagból álló összetett mondattá ez a rövidke idézet.

Lássunk további idézeteket:

„...a kérdést... az elnökség elé viszsük — és a ...testület megtárgyalja.” A vessző helyét aláhúzással jelöltem. Ebben a példában az is segíthetett, hogy az állítmányokon más-más személyt jelző személyrag van (mi viszsük — ő megtárgyalja), nagy hiba tehát, hogy az első tagmondat végén — *nem az és előtt!* — nincsen vessző. „...Pomáz megóvta ... a meccset és meg is kapta a két pontot.” Az első részben mérkőzésről van szó, a másodikban két pontról. Nyilvánvaló, hogy összetett mondat ez, ezért a *meccset* mögött vesszőnek kellene állnia. „... a piliscsabaiaiak jóhiszeműen cselekedtek — és az említett sportfelügyelőség járt el hibásan.” Itt nagyon föltűnő hiba a vessző hiánya. Mindkét tagmondatban más-más alany, más-más állítmány van, félreérthetetlen tehát, hogy két egyszerű mondat kapcsolódott össze az idézetben. A *cselekedtek* mögül helytelenül maradt el a vessző. — Vegyünk ellenpéldákat is, újra a sportlapból! „Egyetlen szabályunk, vagy döntésünk sincs (a két alanyt én emeltem ki); „...hatna a kiscsapatok játékosaira, meg a válogatottakra (itt a két határozót); „Lesöpörve az eddigi rossz ... beidegződéseket, és az elvtelen kapcsolatrendszer” (most pedig a két tárgyat). Mindhárom idézett példában helyesírási hiba a halmazott mondatrészek közé kitett vessző, hisz ott állnak a kötőszavak, amelyek hivatva vannak azokat helyettesíteni.

Ha már szóvá tettem a vesszőkérdést, hadd hívjam föl a figyelmet még két apróságra! A módosítószókat nem kell vesszővel elválasztani a mondat többi tagjától, ezért hibásak a következő — szintén a Népsportból vett — példákban álló vesszők. Ugye, nem haragszik”; Persze, nem döntetlenre játszunk”. Ugyancsak helytelen vesszőt tenni a kötőszók után. „Viszont, ha sikerülne”; Sőt, a döntőben is” — mindkét példában heyesírási hiba a vessző.

Pedig nincsen a vesszőügyben semmi misztikum. Csak meg kell ismerkedni a helyesírási szabályokkal, s utána a megszerzett tudásra lehet már támaszkodni. Nem szabad semmiféle babonának hinni...  
F KOVÁCS FERENC

# Testnevelés egykor

## JELENTÉS A MAGYAR-ÓVÁRI GYMNASIUM TANDÍJKEZELÉSÉRŐL ÉS A TORNATANÍTÁSRÓL (1867—1890)

120 évvel ezelőtt jelent meg hazánkban az első állami testnevelés tanterv. A testnevelés célját a következőképpen határozta meg: „Rendszeres gyakorlatok által a test minden egyes részét célszerűen fejleszteni s ez által a testnek erejét lehetőleg fokozni s működésében annak ügyességét és képességét előmozdítani. Beosztás I—IV. osztályban hetenkint 2—2 óra. Szabadgyakorlatok. Rendgyakorlatok. Eszközökkel való gyakorlatok. A gyakorlatok oly módon oszthatók be, hogy minden egyes órában a tanulók egész teste igénybe véssék.” (Kisgymnasiumi tanterv 1867/68)

A kisgymnasiumi tanterv átnézete.

Tantárgyak	Osztályok			
	I.	II.	III.	IV.
	Heti órák száma			
Vallásstan	2	2	2	2
Magyar nyelv	3	3	3	3
Latin nyelv	6	6	5	5
Német nyelv	—	—	2	3
Földrajz	2	2	2	—
Történelem	—	—	2	2
Menyiségtan	5	5	3	3
Természettan	—	—	3	4 első felét
Vegytan	—	—	—	4 más felét
Természetrajz	2	2	—	—
Rajz	4	4	4	4
Testgyakorlás	2	2	2	2
Szépírási	1	1	—	—
Heti órák összege	27	27	28	28

### Testgyakorlás.

24. §. Cél. Rendszeres gyakorlatok által a test minden egyes részét célszerűen fejleszteni s ez által a testnek erejét lehetőleg fokozni s működésében annak ügyességét és képességét előmozdítani.

25. §. Beosztás. I—IV. osztályban hetenkint 2—2 óra. Szabadgyakorlatok. Rendgyakorlatok. Eszközökkel való gyakorlatok. Eszközökkel való gyakorlatok. A gyakorlatok oly módon oszthatók be, hogy minden egyes órában a tanulók egész teste igénybe véssék.

Most pedig egy levéltári dokumentum alapján szeretnénk bemutatni ennek megvalósulását, bevezetésének a nehézségeit.<sup>1</sup> A magyar-óvári algimnázium az új tanterv beindulásakor már egy jól működő, hagyományokkal rendelkező intézmény volt. A rendtartománynak az iskola igazgatója a testnevelésről a következő jelentést küldi: „Az 1867/8-iki tanévvel, mely-

ben az új tanterv a rajz- és tornatanítással életbe lépett, kezdődik a m.-óvári gymnasiumnál a folytonos kérelmezések korszaka, melynek ha volt is sikere, ez mindig csak ideiglenesnek volt mondható... Minthogy pedig a gymnasiumnak rajzterme éppen nem, tornaterme pedig kicsiny volt, a megye a nem régen épült megyei kórházban rajz és tornatermet engedett át... A kórházban mivel ragályos betegek ápolhattak, a rajz és tornatanítás több hónapra át szünetelt... Megunva a sok kérelmezést s mindamellett az évről évre való tengődést, a tanártestület a Vallás és Közoktatási Minisztériumhoz folyamodott, hogy átvéve a tandíjat fizesse a tornatanítót, azonban 1872. évi jún. 25-én azon válasz érkezett, hogy a minisztérium ezen ügyben később fog határozni... Ezen sikertelenségek fölötti elkéseredés bírta rá az igazgatót, hogy a tankerületi főigazgatósághoz intézett levelében az igazgatóságról lemondott, eljárását azzal indokolván, hogy öt évi fáradozás után sem sikerült a rajz- és tornatanítást szabályoznia — de reménye sincs hozzá. Az 1872/3 tanévben költség-hiány miatt csak rajz tanított.”

Az igazgatói jelentésből megtudhatjuk, hogy a fenti nehézségek ellenére (teremhiány, terembérlés, anyagi nehézségek) milyen óraszámra és módon végezték a testnevelési foglalkozásokat az algimnáziumban?

„Az őszi és a nyári időszakban ugyanis a négy osztály együtt a szabadban heti 3 óra tornatanításban részesült, a téli hónapokban pedig — kivéve a rövid decemberi napokat, melyeken a tornázást beszüntettem a mosonyi tanulók miatt, kik naponként haza járnak — két-két osztály összevonva 1—1 — óráig tornázott, s ezen óraszám a tantárgyfelosztásba fel is volt terjesztve. Ezen állapot a törvénynek nem felelt meg, és ezen ok miatt a tornatanításnak rendezése elődázhatatlan... (Kiemelés B. L.) 1888. évi júl. 15-én tett felterjesztésemben a rendezésre két módot tartottam lehetségesnek, vagy a terem nagyobbitását, vagy pedig a kisebb csoportokban való tornázást, Fontolóra vévén a dolgot, a teremnek megnagyobbitása pedagógiai szempontból nem volna ajánlatos, mert a szomszédos



# Könyvismertetés

Odor Péter—Dr. Iglói László:

## BEVEZETÉS A SPORTBIOMETRIÁBA

(OOK — Veszprém, 1988. ÁISH)

A testnevelés és a sport mind gyakorlati, mind pedig elméleti problémáinak megoldásához egyre inkább nélkülözhetetlenek a speciális matematikai és matematikai statisztikai ismeretek. Az ember tevékenységének jellemzése, a tevékenység egészének és összetevőinek mérése, a kapott adatok feldolgozása, értelmezése bonyolult és sokrétű feladat elé állítja a kutatót.

A sportbiometria — mint interdiszciplináris tudomány — a valószínűségszámítás és a matematikai statisztika módszereit használja a testnevelés- és sporttudományi problémák megoldásához.

E könyv címében hangsúlyozott bevezető jelleg kettős jelentésű: egyrészt utal a terjedelmi korlátokra, másrészt jelzi, hogy egy témakör speciális nézőpontú megközelítéséről van szó, amely további munkálatokat igényel.

A mérés, értékelés igénye és gyakorlata az emberi haladás velejárója a tudomány fejlődésének egyik legfőbb feltétele és ösztönzője. Foglalat a fegyelmezett gondolkodásnak, tanulásnak. Alapjául szolgál az ismeretek osztályozásának, rendszerezésének. Segítségével az ember szubjektív ítéletei objektivakká, kifejezései pedig konkrétakká válnak.

Hiánypótló a szakkönyv melyet dr. Nagy György lektorált továbbá azért is, mert a mérések műszaki színvonalának emelkedésével nem tartott lépést a matematikai, biometriai, statisztikai, számítástechnikai ismeretek elsajátítása és a komplex értékelési, elemzési módszerek gyakorlattá válása. „Ehhez szolgált a szerzőpáros közelmúltban megjelent könyve kitűnő eszközt és részben módszert, ugyanis miközben segíti a sporttudományos kutatásokat, szemléletet is formál, s ugyanakkor kedvező feltételeket teremt a lényegi összefü-

gések feltárásához” — összegzi véleményét — az előszóban leírtakban — Dr. Nádori László egyetemi tanár.

A könyvet elsősorban azoknak a testnevelő tanároknak és csoportoknak ajánljuk, akik kísérletező kedvűek és tudományos beállítottságúak.

NAGY SÁNDOR

## VERSENY- ÉS JÁTEKSZABÁLYOK

A testnevelés tanítása 1987/4. számában adtunk hírt utoljára a megjelent verseny- és játékszabály-könyvekről.



Azóta jelentek meg:

- Birkózás (Negyedik kiadás)
- Műkorcsolyázás (Második, javított kiadás)
- Röplabdázás (Nyolcadik, bővített és átdolgozott kiadás)
- Teniszezés (Hatodik kiadás)
- Ökölvívás (Harmadik, javított és bővített kiadás)
- Úszás, műugrás, vízilabdázás, (Második, átdolgozott kiadás)
- Teke (Harmadik, átdolgozott kiadás)
- Teniszezés (Hetedik kiadás)

(A TESTNEVELÉS MŰVELTSÉGGÉPE  
AZ EZREDFORDULÓN)

A fenti OPI kiadványsorozatra hívom fel a kedves kollégák figyelmét, melyeket a testi nevelési osztályon megkaphatnak bár nem teljes sorozatban. Azonban az intézet könyvtárában azok is rendelkezésükre állnak.

A sorozatban eddig 19 szám jelent meg. Az egyes kiadványokban a tantervi dokumentumok kerülnek bonckés alá, valamint interjúk és az azokat követő viták. A sorozatból az ezredforduló távlati műveltségképe bontakozik ki.

A tanulmányokból, referátumokból és az interjúkból mi, testnevelő tanárok is számos továbbgondolásra alkalmas információt nyerhetünk. A társadalomtudományi és a természettudományi képzés jövőjéről kapunk gazdag, átfogó képet az elképzelések, viták, vélemények alapján. A viták és az interjúk sorozata hangnembükben is egyre izgalmasabb, érzelmeiben túlfűtöttebb megoldásokat kínálnak. Nagyon izgalmas a nem pedagógus, de érdeklődő értelmiségiek véleménye az oktatásunk jelenéről, jövőjéről, hibáiról és annak megújításáról.

A tanulmányok a következő fő kérdésekre keresik a választ:

Mire kell oktatni a jövő évezred elején a tanulókat? Milyen képzés lesz nélkülözhetetlen számára? Mi az amit elhagyhatunk a képzésben, ment már nem lesz szükségük rá?

Milyen lesz az ezredforduló műveltség-egszménye? Milyen irányú és mértékű, sebességű lehet a feltárt műveltség-egszmény elmozdulása?

Hol található, s mik a mai értékrendszerek forrásai?

Melyek a pedagógiai irányítás főbb jellemzői a hazai és külföldi oktatásügyben?

Mit értünk alternativitáson a pedagógiában?

*A Tantervelméleti Füzetek 18. száma*

az MTA Elnökségi Közoktatási Bizottságának ajánlásait tartalmazza az ezredfordulóra a tesnevelésben. Ebben a test-

TANTERVELMÉLETI  
FÜZETEK 19

Országos  
Pedagógiai  
Intézet



nevelés műveltségképét és kívánatos fejlesztési tendenciáit foglalja össze, egy kis sé túllépve a hagyományos testnevelés területén. Mellékletünkben ezt adjuk közre a kollégáknak:

A XX. század utolsó negyedében élő ember kultúrájához elengedhetetlenül hozzátartozik a testkultúra. Ennek az igénynek tehát az eddiginél sokkal nagyobb szerepet kell adnunk a nevelésben, a vezetőkkel és a beosztottakkal szemben támasztott követelmények rendszerében. A szomatikus nevelést elsősorban a megváltozott társadalmi, gazdasági és életmódbeli körülmények emelték magasabb szintre.

A szomatikus nevelés korszerűsítésének fontos motívuma, hogy a gyermekek testi-szellemi fejlődésére vonatkozóan olyan, tudományosan igazolt ismeretek halmozódtak fel, amelyek lehetővé teszik a testi-szellemi funkciók optimális fejlesztését. A kutatási eredmények és a gyakorlati tapasztalatok egybevégezően jelzik, hogy az iskola és a nevelésbe vonható társadalmi környezet még mindig nem vette kellően igénybe a tanuló ifjúság szomatikus és pszichikai adottságait. Ezért állandó probléma az, amit hol túlterhelésnek, hol alulterhelésnek nevezünk, holott valójában az egyoldalú megterhelést kellene megszüntetni.

A szomatikus műveltség megvalósítása érdekében a nevelés-oktatás feladata:

Nyújtson ismereteket az ember biopszichikai természetéről, felhasználva más tárgyak ismeretanyagát (én-ismeret bővítése, elsősorban a testismeret elmélyítésével), nyújtson továbbá ismereteket, alapvető jártasságokat, készségeket a test-edzés önálló végzésére úgy, hogy ébredjen és szilárduljon meg a vágy a tanulóban a fizikai aktivitások, sportok üzésére, kedvező attitűdök késztessenek a sportolásra, rendszeres testedzésre, növelve a tanulók örömszerző képességét!

Vállaljon fontos szerepet az életmód kedvező formálásában, a személyiség kialakításában, az egyéni és társadalmi elvárásokkal összhangban álló magatartás létrehozásában!

Az iskolai műveltség tartalmak átszármasztatása a testnevelésben és sporttevékenységben valósul meg.

A *testnevelés* a közösségben élő egyén testi fejlődésére gyakorolt tervszerű nevelőhatások összességét jelenti meghatározott társadalmi célok alapján. Végső cél, hogy a testi képzés vegye fel az önkéntes, tervszerű és szervezett jelleget.

A testnevelés alapvető eszközei: testgyakorlatok, környezeti tényezők (levegő, víz, napfény), megfelelő életmód, táplálkozás.

Javasolt műveltség tartalmak: a tanulóknak ismernie kell a saját testét és fő funkcióit, jó közérzetének, egészségének feltételeit, és el kell sajátítania a megfelelő készségeket és szokásokat. Olyan sportágakat, tevékenységi formákat is ismertetni kell, amelyek intézményes szervezés nélkül is alkalmasak a testgyakorlásra, az önálló alkalmazásra.

Eljárások, módszerek ismerete, higiénés szokások, szükségletek kialakítása az egészség megőrzése és fenntartása érdekében. Tisztálkodási, helyes táplálkozási szokások kialakítása, az egészségnevelés és szomatikus nevelés kölcsönhatásainak figyelmebevételével.

A szép mozgás iránti készség fejlesztése. A természeti, társadalmi környezethez alkalmazkodó, továbbá a közlekedéshez szükséges mozgáskészségek, jártasságok kialakítása, fejlesztése.

A testi működések, a szervezet optimális fejlődésének elősegítése környezeti ingerekkel, fizikai terheléssel.

Fizikai, pszichikai képességek, funkciók, különösen az állóképesség fejlesztése a külső terhelések elviselése érdekében.

A gyermek testi fejlődésében az első 6 év a mozgás kialakulására döntő hatással van. Az óvodáskori játékos testnevelést ezért alapozó jellegűnek kell tekintenünk, ezért felsőfokú képzettséggel rendelkező testnevelő tanárookra kell bízni.

A szomatikus nevelési műveltség tartalom és képzési módszer csak akkor hatékony, ha vonzó, ha fejleszti a tanulók örömszerző képességét.

A jelzett célok eléréséhez az iskolának a szomatikus nevelés három feladatát kell megoldani:

Szükséges, hogy alakítsa, formálja és fejlessze a tanulók mozgáskultúráját, játékos és sportműveltségét.

Segítse elő az egészséges testi fejlődésüket, fokozza edzettségüket, pszichikai állóképességüket.

Járuljon hozzá a szocialista értékeken alapuló tulajdonságok és jellemvonások kialakulásához.

*Testkultúrán* értjük azokat a célokat, feladatokat, eszközöket, eljárásokat, illetve ezek összességét, amelyek az ember testi képzésének tökéletesítését szolgálják, továbbá azokat a testkulturális hagyományokat, értékeket, amelyek a történelmileg kialakult, állandóan újjáalakuló, újrakeletkező formákban, a sportokban nyilvánulnak meg.

A *testnevelés* a közösségben élő egyén testi fejlődésére gyakorolt tervszerű nevelő hatások folyamatát jelenti, meghatározott társadalmi célok érdekében.

Végső cél, hogy a testi képzés önkéntes, tervszerű és rendszeres legyen.

*A testkultúra részterületei:*

a) első helyen említhetők az ember természetére vonatkozó ismeretek, a készség, a környezetben végbemenő változások egészségügyi jelentőségének értékelésére;

b) további igény: alkalmasság önálló edzésre, sportolásra és a feladatmegoldásokra;

c) ide tartozik az eljárások, módszerek ismerete, igény és szokások kialakítása, elsajátítása az egészség megőrzése, fenntartása érdekében;

d) a szép mozgás iránti készség fejlesztése;

e) végül a testi működések, a szervezet optimális fejlődésének elősegítése környezeti ingerekkel, fizikai terheléssel is, tartalmi feladat a fizikai, pszichikai képességek, funkciók fejlesztése érdekében. Óvodáskortól felnőttkorig tartson az izomerő, a mozgáskoordináció, valamint a keringési és légzésfunkciók folyamatos fejlesztése.

## **A TANTERVELMÉLETI FÜZETEK EDDIG MEGJELENT SZÁMAI:**

1. Ballér Endre — Gyarakai F. Frigyes — Szebenyi Péter:

A polgári tantervelmélet néhány irányzatának bírálata.

Budapest, 1979.

2. Szabó László Tamás:

A látens hatásrendszer fogalma és vizsgálata.

Műhelytanulmány. Budapest, 1979.

3. Xantus Gyuláné:

Felzárkóztatás az általános iskolában (3. osztály)

Budapest, 1979.

4. L. Dala Mária:

Az új általános iskolai tantervek követelményrendszerének strukturális elemzése.

Budapest, 1981.

5. Időszerű tantervelméleti kérdések és iskolai kísérletek.

Tantervelméleti tanácskozás az OPI-ban.

(1981. május 21.)

Budapest, 1982.

6. Zentay Kornélia:

A tananyagkiválasztás és elrendezés egy gépi számítástechnikai módszere.

Budapest, 1982.

7. Vélemények, elképzelések a társadalomtudományi képzés megújításáról — 11 interjú és egy anketé tükrében.

Szerkesztette: Mátrai Zsuzsa.

Budapest, 1982.

8. Horánszky Nándor: Tananyag-konceptiók vizsgálata a gépészeti szakközépiskolákban az óratervek alapján (1872—1978).

Budapest, 1983.

9. Demeter Katalin:

Tanítási kísérlet fejlesztő értékelési eljárások vizsgálatára.

Budapest, 1983.

10. Vélemények, elképzelések a társadalomtudományi képzés megújításáról — újabb 8 interjú és egy anketé tükrében.

Szerkesztette: Budai Ágnes és Mátrai Zsuzsa.

Budapest, 1984.

11. A tanítás és a tanulás nevelő hatása.

Tantervelméleti tanácskozás az OPI-ban.

(1983. május 24.)

Szerkesztette: Takács Etel

Budapest, 1984.

12. Joó András: A tanóra ökológiája.

Budapest, 1984.

13. Kardos Margit: Az esztétikai tantárgyak menetközi összehasonlító vizsgálata.

Műhelytanulmány.

Budapest, 1985.

14. Weszelovszky Zoltán—Bartal Andrea—Kecskés Andrásné—Koller Lászlóné—Lantos Tibor:

A természettudományos tantárgyak nemzetközi összehasonlító vizsgálata. Műhelytanulmány.

Budapest, 1985.

15. A tananyag differenciálásának és strukturálásának elvi és gyakorlati kérdései. Tantervelméleti tanácskozás az OPI-ban. (1984. május 21.) Szerkesztette: Kardos Margit

Budapest, 1985.

16. Kádárné Fülöp Judit: Olvasás és kommunikáció. Egy szövegmegejtés-vizsgálat tanulmányai.

Budapest, 1985.

17. Az iskolai értékelés időszerű kérdései. IX. Tantervelméleti tanácskozás az OPI-ban (1985. május 8.)

Szerkesztette: Demeter Katalin Budapest, 1986.

18. Műveltség a távlatokban. (Az MTA Elnökségi Közoktatási Bizottságának maratonvásári és pécsi ajánlásai, 1980.)

Szerkesztette: Rét Rózsa és Kontra György Budapest, 1986.

19. Irányítás és pedagógia. Tantervelméleti tanácskozás az OPI-ban, 1986. május 26.

Szerkesztette: Vajthó Erik.

Budapest, 1987.

Összeállította: BOGNÁR LÁSZLÓ

# Hirek

## DR. BÁTHORI BÉLA NYUGDÍJBAN



1988 januárjától dr. Báthori Béla, a Testnevelési Főiskola Testnevelésméлет Tanszékének vezetője nyugdíjas.

Életpályáját a Kiskunfélegyházán töltött évek határozták meg. A harmincas-negyvenes években a kiskunfélegyházi tanítóképző jó műhelynek bizonyult, tanulói egy életre megszerették a testnevelést és a sportot.

A tanítóképző elvégzése után Makón, egy tanyai iskolában tanított, majd 1943—1948-ig — a legnehezebb időben — elvégezte a TF-et.

Tagja annak a kis létszámú TF-es csoportnak, akik a szovjet katonákkal együtt harcoltak. Ezért magas kitüntetést is kapott. A harcok befejezése után tevékenyen vett részt a TF újjáépítésében.

A TF-es évek után a rákospalotai Dózsa György államosított gimnáziumban tanított. 1951-től a budapesti Árpád Gimnázium testnevelési tagozatán szakvezető, ugyanettől az időtől gyakorló vezetőtanár, majd 1952—1955 között a budai tanítóképzőbe áthelyezett testnevelési gimnázium szakvezetője.

A gimnáziumi évek után (1963—1971) az ELTE testnevelés tanszékén dolgozott. 1971-től a TF Testnevelésméлет Tanszékére került, 1973-tól nyugdíjba vonulásáig annak vezetője volt egyetemi docensként, Bölcsészdoktori címet 1972-ben szerzett az ELTE-n.

Pedagógiai munkája szakirodalmi munkásságában is megjelenik. A testnevelés tanításának módszertani kérdéseit új, korszerű megközelítésben tárgyalja tanulmányaiban, jegyzetekben, tankönyvekben. Alapelve az elmélet és gyakorlat együttes

vezetése. Minden energiáját arra fordította, hogy a leendő testnevelő tanárok minél jobb gyakorlati szakemberek legyenek.

Tanári pályája a kezdetektől szorosan összekapcsolódott edzői tevékenységével. Atléta mesteredző, hosszú ideig dolgozott a válogatottal. Nevesebb tanítványai között Cziffra Zoltán (EB II. helyezett), Such Ida olimpikon, Kovács Annamária olimpiai 3. helyezett, Noszály Sándor sokszoros magasugró bajnok, Kalocsai Henrik Európa-válogatott és EB 3. helyezett is szerepel sok magyar bajnok, válogatott versenyző mellett.

Pedagógiai és edzői munkájának színvonalát a kapott kitüntetések (Sportérdemérem arany fokozata, több Kiváló és Érdemes Dolgozó kitüntetés) is jelzik.

Tevékenyen segítette a testnevelés tantervek fejlesztését, a Testnevelés Tantárgyi Bizottságnak elnöke volt.

A testnevelés és a sport ügye iránti szeretete és elkötelezettsége ma sem engedi meg, hogy pihenjen, ma is dolgozik.

Kívánjuk, hogy még hosszú évekig maradjon közöttünk, és tudásával, tapasztalataival segítse az ifjúság testnevelésének és sportjának megújulását.

NAGY SÁNDOR

---

*E számunk munkatársai: Balázs Olivér testnevelő tanár, Bp.; dr. Barabás Anikó tud. kutató, Bp.; dr. Bognár László, OPI munkatárs, Bp.; Csaba Attila testnevelő tanár, Miskolc; Eckschmiedt Sándor egy. adjunktus, Bp.; F. Kovács Ferenc tanár, Bp.; Karel, Frömel tud. kutató, Prága; Gölti Béla egy. adjunktus, Bp.; Jánosi Éva testnevelő tanár, Bp.; Mészáros János egy. adjunktus, Bp.; Nagy Márta testnevelő tanár, Vác; Nagy Sándor testnevelő tanár, Leányfalu; Zdenek, Nádvornik tud. kutató, Prága; dr. Nádasi Lajos főiskolai adjunktus, Debrecen; Réti József testnevelő tanár, Ózd; Sikó Attila testnevelő tanár, Kaposvár.*

INHALT

СОДЕРЖАНИЕ

*Nagy Sándor*: Korrektion des Körpererziehungslehrplans für Gymnasien aus 1978 — II. Teil ..... 97

*Sikó Attila*: Ablaufplan zum Unterricht der Körpererziehung von Jungen in der I. Klasse des Gymnasiums (7—8. Unterrichtsstunde) ..... 103

*Eckschmiedt Sándor*: Gedanken über die Athletik, über die Anwendung des Bewegungsstoffes der Athletik, über ihren schulischen Unterricht, über die Körpererziehung in der Schule und über den Lehrplan ..... 108

*Görtl Béla*: Der Fussball-Unterricht ..... 114

*Dr. Barabás Anikó*: Die physische Leistung der Mittelschüler, I. Teil ..... 117

*Nádasi Lajos*: Mannschaftsfangspiele ... 129

*Jánosi Éva*: Die Relle der Handgeräte und der Gleichgewichtsübungen in der kinästhetischen Perzeption ..... 132

*Karel Frömel—Zdenek Nádvořnik*: Die neue Konzeption der Körpererziehung in den Mittelschulen der Tschechoslowakei ..... 137

*Mészáros János—Nagy Sándor*: Die inneren Zusammenhänge der motorischen Leistungen bei Jungen und Mädchen im Pubertätsalter ..... 140

*Somogyiné Hosszú Judit*: Das Spiel in den Körpererziehungsstunden ..... 144

Beiträge (Csaba Attila, Nagy Márta) ... 145

Ideen, Neuigkeiten (Balázs Olivér, Nádasi Lajos, Réti József) ..... 148

Sport und Sprache (F. Kovács Ferenc) 152

Körpererziehung einst (Bognár László) 154

Buchbesprechung (Bognár László, Nagy Sándor) ..... 156

Nachrichten (Nagy Sándor) ..... 160

Надь Ш.: Поправка учебной программы по физкультуре 1978-ого года ..... 97

Шико А.: План-проект к обучению физкультура юношей первого класса гимназии (7—9. уроки) ..... 103

Экшмидт Ш.: Размышления об атлетике применении материалов по движению атлетике, о школьном обучении. школьной физкультуре и об учебной программе ..... 108

Гьёлтл Б.: Обучение футболу ..... 114

Др. Барабаш А.: Физическая эффективность учащихся средней школы ..... 117

Надаши Л.: Игры по командным пятнашкам ..... 129

Яноши Е.: Роль ручных орудий и упражнений по балансу в развитии кинестетического восприятия ..... 132

Карел Фрёмел — Зденек Надворник: Новое истолковывание физкультуры в средних школа ЧСР ..... 137

Месарош Й. — Надь Ш.: Внутренние связи у моторных эффективностей и их зависимости от размеров телосложения у девушек и юношей ..... 140

Шомодьине Хоссу Ю.: Игра на уроках физкультуры ..... 144

Замечания, дополнения (Чаба А., Надь М.) ..... 145

Иден, новинки (Балаж О. Надаши Л.) ..... 148

Спорт и язык (Ф. Ковач Ф.) ..... 152

Обучение физкультуре когда-то (Богнар Л.) ..... 154

Изложение книги (Богнар Л. Надь Ш.) ..... 156

Новости (Надь Ш.) ..... 160

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR)

Budapest, V., József nádor tér 1. 1900 közvetlenül, vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra.  
Előfizetési díj egy évre 42,— Ft.  
Megjelenik: évente hatszor.

Dupla példány, eladási ára: 14,— Ft.

Unilev Nyomda, Eger. 89 3431 4550 pld.  
Felelős vezető: Ujjady István.

14;-Ft





# A testnevelés tanítása

XXIV. ÉVFOLYAM

1988 | 6

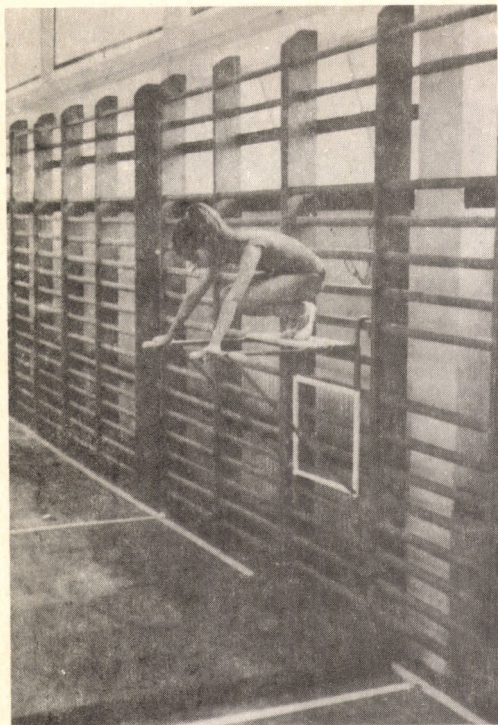
A MŰVELŐDÉSI MINISZTERIUM  
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

**A TARTALOMBÓL:**

A küzdősportok szerepe az iskolai nevelésben

Rugalmaságfejlesztő ritmizáló gyakorlatok

A polgári iskolai testnevelés tantervekről



Balázs Olivér felvétele

*E számunk munkatársai: Balázs Olivér tanár, Bp.; dr. Barabás Anikó, tud. kutató, Bp.; dr. Bognár László OPI-munkatárs, Bp.; Borka Györgyné tanár, Bp.; Braun Tiborné tanár, Bp.; Guha Józsefné tanár, Bp.; Ho-*

## Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

## Szerkesztő bizottság:

Dr. Baksa László  
 Dr. Burka Endre  
 Gyenge József  
 Dr. Győri Pál  
 Dr. Iglói László  
 Dr. Mészáros János  
 Dr. Nagy György  
 Pádár Károly  
 Dr. Szigeti Lajos  
 Dr. Takács Ferenc

## Rovatvezetők:

Balázs Olivér (Képanyag)  
 Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)  
 Somorjai László (Riportok)  
 Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)

*ránszky Nándor OPI-munkatárs, Bp.; F. Kovács Ferenc tanár, Bp.; Nagy Márta tanár, Vác; Nagy Sándor tanár, Leányfalu; dr. Nádasai Lajos adjunktus, Debrecen; Sikó Attila tanár, Bp.; Takács Gábor igazgató, Bp.*

## TARTALOM

<i>Sikó Attila: Gondolatok az agresszivitásról, a félelemről, a bátorságról és arról, hogy van-e helye, szerepe a küzdősportoknak az iskolai nevelésben</i>	161
<i>Horánszky Nándor: Tervezettség a polgári iskolai testnevelési tantervekben (1868—1948)</i>	165
<i>Sport és nyelv (F. Kovács Ferenc)</i>	171
<i>Nádasai Lajos: Gyakorlataim</i>	172
<i>Ötletek, újdonságok (Balázs Olivér)</i>	175
<i>Barabás Anikó: Középszolai tanulók fizikai teljesítményszintje II.</i>	176
<i>Braun Tiborné—Guha Józsefné: Gyógytestnevelés a BME Testnevelési Tanszékén</i>	182
<i>Mindennapi testnevelés (Borka Györgyné, Takács Gábor)</i>	184
<i>Észrevételek, hozzászólások (Nagy Márta)</i>	190
<i>Folyóiratismertetés (Bognár László)</i>	190
<i>Hírek</i>	192

## CONTENT

<i>Sikó, Attila: Notions about the aggressivity, the fear, the bravery and about the role and place of the fighting sports in the education</i>	161
<i>Horánszky, Nándor: Planning in the physical syllabus of the higher elementary schools (1868—1948)</i>	165
<i>Sport and language (F. Kovács, Ferenc)</i>	171
<i>Nádasai, Lajos: My exercises</i>	172
<i>Ideas, novelties (Balázs, Olivér)</i>	175
<i>Barabás, Anikó: Physical accomplishment of secondary school students II.</i>	176
<i>Braun, Tiborné—Guha, Józsefné: Hygienical physical education in the Physical Department of BME</i>	182
<i>Everyday physical education (Borka, Györgyné, Takács, Gábor)</i>	184
<i>Remarks, contribution (Nagy, Márta)</i>	190
<i>Periodical reviews (Bognár, László)</i>	190
<i>News in brief</i>	192

# Gondolatok az agresszivitásról, a félelemről, a bátorságról és arról, hogy van-e helye, szerepe a küzdősportoknak az iskolai nevelésben

SIKÓ ATTILA

Ha feltesszük a kérdést gyakorló pedagógusoknak, hogy a küzdősportok bevezetése az iskolai testnevelésbe kedvező hatással lenne-e a tanulók személyiségfejlődésére, a válaszok mindig szélsőségesek. Kartársaink nagy része — főleg a hölgyek — szinte egyöntetűen tiltakozik. Tanulóink többsége amúgy is agresszív, követelőző, toleranciára alig képes, végzetes következményekkel járna — mondják —, ha ilyen „durva” sportágak is bekerülnének a tantervbe. Ahogy a társadalomban, úgy az ifjúság körében is egyre elterjedtebb az agresszivitás. Mások — a kisebbség — úgy vélekednek, hogy a küzdősportok üzése alkalmas lenne arra, hogy a tanulók „kiéljék” agresszivitásukat, levezessék indulataikat.

Nehéz az ilyen vélemények ellen érvelni. A vitában segítséget csak a tudomány adhat.

A pszichológiai irodalom az agresszivitásnak két, viszonylag jól elkülöníthető formáját különbözteti meg.

Az egyik az ön- és fajfenntartás célját szolgáló, minden élőlényben meglévő egészséges ösztön megnyilvánulása. Lehet ez védekező vagy támadó, fajon belüli vagy a fajt külső támadás ellen védő. Ennek hiánya az egyed vagy a faj pusztulásához vezethet. Az állatlélektani kutatások egyértelműen bizonyítják, hogy a fajon belüli agresszió (a mi vizsgálódásunk szempontjából ez a fontos) és az agresszió elkerülésére irányuló törekvések,

az evolúció rendkívül fontos mozgatóerejét jelentik. Ez az agresszió soha nem veszélyezteti a faj vagy az egyed létét. Megfigyelték, hogy például szarvasbögés idején az egymással küzdő bikák „szándékosan” soha nem okoznak egymásban kárt. Ha egyikük elfordul és oldala védtelenné válik, ellenfele nem ökleli fel. Ugyanez figyelhető meg a farkasok és egyéb ragadozók küzdelmében is.

Az agresszivitás másik fajtája társadalmi „termék”. A társadalomban élő ember a tulajdonviszonyok természetes rendjének megváltoztatása során „tett szert” az úgynevezett indulati agresszivitásra. Ez az agresszivitás abban nyilvánul meg, hogy másokat öncélúan maga alá gyűr. Ez az ember negatív, emberhez nem méltó cselekvése. Belső indulat készíti arra, hogy másnak fájdalmat, kellemetlenséget okozzon. Káintól a diktátorok jól szervezett tömeggyilkos apparátusáig széles skálán találunk példát erre az emberiség történelmében.

Nem feladatomból aprólékosan vizsgálni, hogy ez az indulati agresszió miként jön létre, de az biztosan állítható, hogy szoros összefüggésben van a társadalmi környezet hatásai miatt fellépő frusztrációval, a kiszolgáltatottság, a tehetetlenség okozta félelmekkel és azzal a helyzettel, hogy életünk során mindig más és más „idegen” emberek vesznek körül minket. A fajon belüli agresszió félelmetesen megemelkedett, és szinte tervszerűen örökítjük át ezt a gyermekeinkre, akik úgy nőnek fel, hogy kénytelenek felismerni környezetükben a szemet szemért elv érvényesülését és azt, hogy fájdalomért fájdalom jár cserébe. Számukra ez a kulturális érték! Már kiskorukban megtanulják az egymás mellett élés legdurvább formáját, a kölcsönös közömbösséget. (A kölcsönös közömbösség lehetővé teszi ugyan az egymás mellett élést, de együttműködést nem eredményez.) Ez az elidegenedés gyökere.

Az emberben is a félelem az alapja a természetesen meglévő és a társadalmi élet során kialakult agresszivitásnak.

A félelem az ember egyik legalapvetőbb érzése, létbiztosító ösztön. Nincs élet félelem nélkül. A félelem biztosítja éberségünket, azt hogy a váratlan helyzeteket

kivédjük. Erős hajlam él bennünk, hogy elkerüljük a félelemkeltő helyzeteket. Ha mégis elkerülhetetlenek — és többnyire így van —, akkor eltitkoljuk, visszaszorítjuk vagy túljátsszuk a félelmet. Ezzel azonban nem tudjuk megszüntetni. A félelem leküzdésére ki kell fejlesztenünk magunkban a bátorságot, a bizalmat, a tudást, a hatalmat (önmagunk felett), a reményt, az alázatot, a szeretetet.

A félelem többnyire az új élethelyzetekben az ismeretlennel szemben lép fel. Erdemes megfontolni azt, amit Riemann a félelemmel kapcsolatban mond. Szerinte életünk viteléhez négy követelménynek kell megfelelni. Személyiség kell legyünk (félünk is ennek elvesztésétől, a függő viszonyoktól). Ki kell fejlesztenünk kapcsolatleteremtő képességünket a világ, az élet, az emberek felé (él is bennünk a félelem az elszigetelődéstől, a társtalanságtól). Tartósságra, állhatatosságra kell törekednünk (félünk a bizonytalanságtól, a változástól). Végül képesnek kell lennünk a változásra, a megszokott, a hagyományos feladására, a haladásra (félünk a végérvényességtől, a szabadság elvesztésétől). Attól függően, hogy a követelmények közül melyiknek milyen mértékben felelünk meg, hogy a félelmek közül melyik milyen súllyal kormányozza viselkedésünket, öröklötten és a környezeti minták hatására különbözünk egymástól. Meg kell tehát tanulnunk, hogy hogyan bánjunk egymással.

Biztosan tudjuk az emberi természetről, hogy ha a félelem nagyon hatalmába keríti, e szélsőséges esetben legtöbbször agresszív viselkedéssel válaszol, és ez az agresszió kiváltja mások hasonló reakcióját. Ezért kell kifejlesztenünk magunkban a félelem leküzdésének fontos eszközét, a bátorságot.

Mi a bátorság? A bátorság nem a félelem hiánya, hanem az embernek az a képessége, hogy a félelmet mint létbiztosító ösztönt kordában tartja. A bátorság alapja, megjelenési formája a kezdeményező-készség. Az a megtanulható tulajdonság, hogy elhatározásainkat megvalósítjuk és nem a kisebb ellenállás felé való hajlás győz cselekedeteinkben.

Az eddig leírtakból következik a pedagógus — jelen esetben testnevelő — több

feladata. Ezek közül fontosságuk miatt kiemelném a következőket:

1. Neveljük úgy a ránk bízott gyermekeket, hogy sokféle élethelyzetet ismerjenek meg, és sokféle emberi viselkedéssel találkozzanak. Meg kell tanulniuk azt, hogy hogyan bánjanak egymással.

2. Neveljük bátorságra őket, tápláljuk kezdeményezőképességüket.

3. Teremtsünk loyan alkalmakat, melyek során az egymás elleni küzdelemben is védik társuk testi épségét. Egymás iránti felelősségérzésüket erősítenünk kell.

4. Tanítuk meg a vereségek (és győzelmek) emberléptékű elviselését.

Gyakorlatból tudom, hogy a küzdősportok oktatása, gyakoroltatása kiváló eszköz e feladatok megoldásában.

A küzdősportok oktatása kapcsán is alapvető kulturális értékeket, közmegegyezés alapján elfogadott erkölcsöt közvetítünk, tanítunk meg. Nevezetesen azt, hogy a küzdelmekben a győztes és a vesztes rangja nem változik. Nem az a mérték (ellentétben a profi élsporttal), hogy mekkorát ütünk, vagy mennyire semmisítjük meg ellenfelünket, hanem az, mennyire hallgatunk egészséges ösztöneinkre, hogy embertársaink életét, egészségét ne veszélyeztessük. Ezt a tulajdonságot is csak a gyakorlatban, igazi korrekt küzdelmekben lehet kialakítani. Ez a gyakorlás sem nélkülözheti az értő szakember, a testnevelő jelenlétét, irányító, vezető közreműködését. A hozzá nem értő felnőtt — akit tudatlansága passzivitásra kényszerít — jelenléte rosszabb, mint ha magukra hagyjuk a gyermekeket gyakorolni. Mért adatok bizonyítják, hogy egy passzív felnőtt jelenléte csökkenti a tanuló belső kontrollját, sokkal gyakoribb az agresszió előfordulása. (Ez vonatkozik a sportjátékok oktatására is.) Ilyen alkalmakkor tényleg kiélik agresszivitásukat, ami nagy hiba.

Tiltakoznunk kell az ellen a szemlélet ellen, mely szerint alkalmat kell adjunk tanítványainknak agresszivitásuk kiélésére. Ilyenkor ugyanis begyakorolják azt, amiről le akarjuk szoktatni őket.

A rendelkezésre álló feltételek között a birkózás oktatása mutatkozik a legeredményesebbnek. Egy kisméretű tornasző-

nyegen, de szükség esetén állásban is komoly küzdelmek szervezhetők (állásban cél lehet a társ kiemelése, vagy a mögé-kerülés).

Már sok birkózó órát tartottam, legtöbbet nagy osztálylétszám mellett. Úgy tapasztaltam, hogy gazdag és változatos gyakorlatanyaggal kell felkészülni ezekre az órákra. Egy-egy gyakorlatot ugyanis, hamar megunnak a tanulók. Ilyenkor vagy az ellenfél váltogatása, vagy egyéb feltételek megváltoztatása serkenti őket újabb erőbedobásra.

Tapasztalatom szerint a 20—30 másodpercig tartó küzdelmek igen aktív cselekvésre kényszerítik a tanulókat, és még nem okoznak kellemetlen kimerülést. Ilyen időtartamú küzdelemben a kezdeményező-készségé a vezető szerep. Kimerült állapotban a menekülés veszi át ennek helyét.

Tekintettel kell lenni tanítványaink kudarctűrő képességére is. Általában három-négy vereséget képesek elviselni egymás után. Ekkor következnie kell valamilyen megerősítésnek, győzelemnek vagy dicséretnek. Ha ezt sikerül megoldanunk, egy egész osztályt 15—20 percen át is aktívan foglalkoztathatunk. Az egyes meneteket végig kell küzdeniük. Tus, győzelem esetén folytatódik a mérkőzés az időhatárig.

A birkózás előkészítő anyaga, a küzdőjátékok sora igen alkalmas a szervezet bemelegítésére, és valamennyi izomcsoport tervszerű fejlesztésére. Az izomrendszer maximális erejének fejlesztésében a birkózással értem el eddig a legnagyobb eredményt. (Véletlen helyzet hozta úgy, hogy egy osztályban hat egymást követő órán végig birkózás volt az anyag. A soron következő órán meglepve tapasztaltuk, hogy azok a tanulók, akik eddig nem tudtak a kötélre felmászni, könnyen küzdöttek le ezt az akadályt.)

A birkózás mozgásanyaga természetes mozgásokból áll. Az oktatásban a globális-parciális-globális menetet célszerű követni. Miután a gyakorlás feladathelyzetben történik, elég a kiinduló helyzetek megjelölése, majd néhány tanács az egyensúlyi helyzet megtartására és az aktivitás megerősítésére, a tanulók maguktól igen jó megoldásokat fedeznek fel.



Bizonyos idő elteltével szükségessé válik néhány fogás megtanítása. Az akció tanítását kövesse a védés oktatása is. Ilyen akciósoroknak a többszöri ismétlése sem unalmas, és a feladathelyzetben új megoldások születését is elősegítik. A begyakorolt fogásokat cselekhez kell kapcsolni. Az ellenfélnek egyensúlyi helyzetből való kibillentése, biztosíték a fogás sikeres végrehajtására.

A szabályok betartása és betartatása nem könnyű. A mérkőzések vezetésében nagyon felkészültnek kell lennünk. Tanítványaink úgy tanulják meg legjobban a szabályokat, ha társaik mérkőzéseit ők vezethetik.

Több éven át szerepeltettem testnevelés óráim anyagában az ökölvívást. Megítélésem szerint igen kiváló hatással. Ezeken az órákon feltűnően nagy volt a fegyelem. A tanulók tisztelik a sportágat és ilyen helyzetben egymást is, szinte tempolmi csendben folyt a foglalkozás.

Az ökölvívás mozgásanyagát igen jó hatásokkal, együttes osztályfoglalkoztatás keretében taníthatjuk. Jól szabályozható a terhelés és magas osztálylétszám mellett is viszonylag könnyű a hibák javítása. Az ökölvívás edzésanyagából is sok olyan gyakorlatot lophatunk át a testnevelési órák anyagába, ami megkönnyíti az oktatást, izgalmassá, érdekessé téve azt. Miután csak néhány pár kesztyűvel rendelkeztem, többnyire köredzést tartottam. Ilyenkor két-három pár élesben ök-

lözött (2–3×1 perc volt a mérkőzés ideje), a többiek zsákoltak (összetekert talajszőnyeg volt a zsák), árnyékoltak, ugrálóköteleztek, tömötlabdával passzoltak.

Nagyon fontosnak tartom a mérköző felek párbaállítását. A testsúly mellett a gyorsaságot és az ügyességet is figyelembe kell venni. A szorítót húzókötélből alakítottuk ki. Két sarkát a bordásfalhoz kötöttük gumikötéssel, kettőt az éppen pihenő pár tartotta.

Feltétlenül meg kell fogadjuk e téma tisztelt szakemberének, Énekes Árpád testnevelő tanárnak tanácsait, aki a kesztyűzés tanításáról szólva így ír; „... csak szigorú felügyelet és a szabályok következetes betartása mellett tűzhető műsorra. A sérülések, balesetek megelőzése érdekében használjunk ökölvívó kesztyűt, és óvjuk a tanulókat az erős ütésektől.” (A testnevelés tanítása című folyóirat 1985/5. számában kitűnő, a gyakorlati szakemberek számára jól használható — gyakorlatanyagot és módszertani tanácsokat közöl.)

Ha jól akarunk tanítványainknak, képzési tervünkben nem hagyhatjuk ki a cselgáncsot. A különféle esések, gurulások és azok tompításának megtanítása segítség lehet váratlan veszélyhelyzetek kivédésében. Növendékeim mindig szívesen és fegyelmetten tanulták a különféle irányból érkező ütések, rúgások, szúrások kivédését. Eközben megtanultak vigyázni egymásra és önmagukra.

Én magam nem tanítottam a karatét, ezért nagy örömmel olvastam Bruza Fe-

renc kollégának a karate testnevelés órán való oktatása során szerzett tapasztalatairól szóló cikkét (A testnevelés tanítása 1978/1 számában.). Idézek belőle. „Nem csak ahhoz kell óriási erő és akarat, hogy valamit csináljunk, hanem adott esetben ahhoz is, hogy valamit ne tegyünk. Több esetben magam és kollégáim is tanúi voltunk annak, hogy karatéző gyereket órán vagy tízpercben társa megütött, és ő nem ütött vissza mondván, hogy neki nem szabad verekedni. Megtanulta, hogy amit karatéból tud, azt csak életveszélyben szabad használnia. Ez már a fegyelem, az önuralom magas foka.” „A karatetudás bátorságot, önbizalmat ad a gyerekeknek, de ugyanakkor áldozatvállalásra, segíteni-akaráásra és szerénységre nevel.”

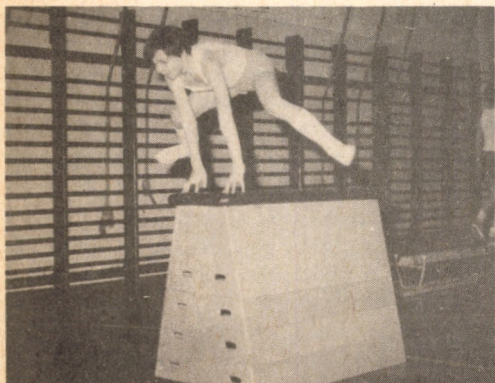
Segítené tanári munkánkat ha az Énekes Árpád-cikkhez hasonlóak jelennének meg a birkózásról, a cselgáncsról és a karatéről.

A birkózásban, az ökölvívásban, a cselgáncsban és a karatében is a küzdelmet záró kézfogás le kell vezesse a felhalmozott indulatokat. Ezt értő szóval, rövid értékeléssel irányítanunk kell.

Záró gondolatnak kívánkozik ide apám 1938-ban írott Ökölharc című művéből a következő néhány sor: „Légy résen, ha tanítványod győzött, nehogy elbizakodott legyen s értesd meg vele, hogy milyen kicsiny e látszólagos győzelem ahhoz képest, amelyet önmaga fölött arat mikor mint győző szerény marad.”

## IRODALOM

- Bruza Ferenc: Az akarati tulajdonságok fejlesztése a karatében (A testnevelés tanítása 1978/1)
- Donald O. Hebb: A pszichológia alapkérdései (1983.)
- Énekes Árpád: Ökölvívás a középiskolában (A testnevelés tanítása 1985/5)
- D. Legge—P. J. Barber: Információ és készség (1982.)
- Dr. Ranschburg J.: Félelem, harag, agresszió (1975.)
- F. Riemann: A félelem alaptípusai (1977.)
- Dr. Rókusfalvy P.: Sportpszichológia (1974.)
- Selye János: Stressz distressz nélkül (1983.)
- Sykó Dezső: Ökölharc (1938.)
- Sikó A.: Folyamatterv a testnevelés tanításához (A testnevelés tanítása 1987/1—2)



# Tervezettség a polgári iskolai testnevelés-tantervekben 1867—1948]

HORÁNSZKY NÁNDOR

## I.

Egy megszűnt iskolatípus, a polgári iskola nyolcvan éves története számos tanulsággal szolgálhat — többek között a testnevelés-tantervek vonatkozásában is — az utókor számára. Ezért is végeztük el írásunkban az iskolatípus testnevelés tanterveinek és utasításainak tüzetes vizsgálatát.

Jóllehet a szakirodalomban bőségesen találunk történeti vonatkozású adatokat, sőt monografikus feldolgozásokat, de a tantervek neveléstudományi elemzésével ezek a munkák alig foglalkoznak.

Tanulmányunkban több kérdésre próbálunk választ adni. Azért nem vállalkozunk a szakirodalomra is támaszkodó feldolgozásra, mert jelen munkánkat csupán első lépésnek tekintjük, azaz kiindulópontul szolgál egy teljesebb kép felvázol-

lásának irányába. Írásunk célja tehát a testnevelés tanterv műfajának és neveléstudományi vonatkozásainak megragadása a következő szempontok szerint.

1. A tantervek szerkezetének, struktúrájának vizsgálata; esetleges fejlődési vonulat megrajzolása.

2. Választ kívánunk kapni a következő kérdésekre is. Hogyan tör utat a pedagógiai gondolkodás, és a tantervelmélet szempontrendszere 1869-től, az első tanterv megjelenésétől 1927-ig az utolsó jelentős dokumentum megjelenésének évéig? Hogyan alakul a tananyagkiválasztás és elrendezés az egyszerű ismeretközléstől, felsorolástól, egészen a differenciált, árnyalt pedagógiai gondolkodásmódig?

3. Szeretnénk továbbá megragadni azt is: Hogyan is tükröződnek a különféle célok (nevelés, oktatás, társadalmi) a tantervek tananyagában és főleg az utasításokban?

Az elemzés során — úgy hisszük — megközelítő képet kaphatunk a tantervi felfogás (és némely tekintetben az iskolai gyakorlat) alakulásáról, s arról, hogy egy-egy kor hogyan nyomja rá bélyegét erre az oktatási dokumentumra, s végül közvetve arra is, hogy a tanterv műfaja mennyi változást bír elviselni, milyen is „alkalmazkodóképessége”.

Év	Fiú/leány	Fiúk							Leányok				
		I	II	III	IV	V	VI	Össze- sen	I	II	III	IV	Össze- sen
1869	(fiú)	2	2	2	2	2	2	12	—	—	—	—	—
1879	(fiú)	1	1	1*	1	1	1*	6	—	—	—	—	—
1887	(leány)	—	—	—	—	—	—	—	2	2	1	1	6
1908	(leány)	—	—	—	—	—	—	—	2	2	2	1	7
1918**	(fiú)	3	3	2	2	2	2	14	—	—	—	—	—
1945***	(fiú, leány)	—	2	2	2	—	—	6	—	2	2	2	6

\* összevont csoportok

\*\* 1927-ben az V—VI. oszt. megszűnt. (A leányoknál sosem volt.)

\*\*\* A polgári iskola fokozatos megszűntetése miatt I. oszt. már nem indult.

## Az óratervekről

Elemzésünk bevezetéseként szükségesnek látszik a polgári iskolai testnevelés-óratervek áttekintése, hiszen az a testnevelésnek az oktatásban betöltött szerepére, fontosságára is fényt vet. Összességében megállapítható, hogy nem volt elhanyagolt tantárgy. Testnevelést mindenkor tanítottak a polgári iskolában, hol test- és fegyvergyakorlat (1869), hol testgyakorlás (1887, 1918, 1927, 1945), hol testgyakorlat (1908) elnevezéssel. Egy kivétel azonban van, s ez az 1869-es tanterv, mely szerint a leányoknál nem volt testnevelés.

Kimutatásunk egyúttal az elemzett tantervek megjelenésének időpontjait is jelzik, utalva fiú-, vagy leányiskolai jellegükre? (I. táblázatot az előző oldalon)

### A tantervi struktúra nyomon követése

Az óratervekben látható évszámok kétféleképpen bővülnek, mert az 1908-as tanterv 1914-ben, az 1918-as tanterv pedig 1927-ben kiegészül az utasításokkal. Ezeket is figyelembe véve a tantervek szerkezete, struktúrája a következőképpen alakult.

1869. A tananyagtartalomról csak nagy általánosságban és igen rövid felsorolás található osztályokra és csoportokra bontva.

1879. Lényegét illetően megegyezik az előző tantervvel, ha lehet még rövidebb felsorolással. Az anyag itt is osztályokra és csoportokra bontott.

1887. Az első kézzelfogható változás: megjelenik a tantárgy *tanításának célja*. Ezt követi osztályokra bontva az eddigieknél bővebb tartalommal a tananyag. (A negyedik órában heti egy órában fakultatív oktatás folyik.)

1908. Újabb előrelépés. A *cél* megmarad a tanterv élén és megjelenik a „*jegyzetek*” című, eddig nem használt cím megjelenés. A tananyag felsorolása rövidebb az előző tantervénél, de ez talán érthető, mert a tanterv a későbbiekben kiegészül az *utasítás* résszel, melyben bőségesen tárgyalják a tananyagot. Érdekeség, hogy témák, tevékenységi területek jelennek meg s csak azon belül az osztálybontás.

Rögzíthetjük, hogy a tananyagszervezésben eddig használt osztályonkénti fel-

osztás mellett, megjelennek a témakörök szerinti felsorolások és csak azokon belül az osztálybontás. (Eddig osztályonként ismétlődve a gyakorlatok újabb elemekkel bővültek.) Ezzel az új megoldással a tananyag csomópontjai jobban érzékelhetővé válnak és a különböző gyakorlatok testi és nevelő hatása nyilvánvalóbbá válik.

Feltétlenül említést érdemel, hogy első ízben találkoznak követelményszinttel „az elérendő eredmények” (I. és II., ill. III.—IV. osztály) megjelöléssel a futás és ugrás esetében.

1914. Az *utasítások* szerkezete így fest. I. Általános rész. E szakasz a testgyakorlat főbb pedagógiai szempontjaival foglalkozik. — II. rész, a részletezés, mely külön említi a rend- és szabadgyakorlatokat, továbbá a szertornázást, a játék, a korcsolya, a kirándulás, a tánc, az úszás tevékenységi területeket. Ez a rész érvényesíti az előző — az általános — részben említett főbb pedagógiai szempontokat. Az egyes témákon belül található a tananyag osztályokra bontása, mint ahogyan azt a tantervben is láttuk.

1918. A fiúk tanterve szintén a *cél* megjelölésével kezdődik, és a tananyag — *jegyzetekkel* ellátva — a különböző gyakorlatok felsorolása révén jelenik meg. Ezen belül szintén osztálybontásban [általában több, összevont (pl. I—II.) osztály együttes munkájában megmutatkozva].

1927. Az *utasítások* jellege az előzőhöz — a leányokéhoz — viszonyítva megváltozik. Nincsen általános pedagógiai rész, hanem pontokba szedve az alábbi szempontokat figyelhetjük meg. 1. A tanítás célja. 2. A tanítás anyaga. 3. A nevelőtorna és annak felosztása. 4. Módszer. A nevelőtorna-óra menete. Az óraterv. (Tulajdonképpen a részletes tananyagfelsorolás.) 5. A gyakorlatok vezetése. 6. A tanár magatartása, 7. A játékok. 8. Atlétikai gyakorlatok és iskolai sportok. 9. Összefoglaló ismétlések. Évzáró tornaünnepélyek és versenyek. 10. A tornaterem és felszerelése. 11. A játszótér és az iskolaudvar. 12. Egészségügyi szabályok. 13. A testnevelés-gyakorlatok céljának és hasznának tudatosítása tétele.

Mindezen szempontok kiváló pedagógiai gondolkodásmódról, szakmaiságról árulkodnak s nemcsak a testnevelés-tanter-

vek (ill. utasítások) sorában kiemelkedő jelentőségűek, hanem a polgári iskolai tantárgyak tantervei közül is — megítélésünk szerint — kiemelkednek.

1945. Tulajdonképpen tantervről nem beszélhetünk, csupán óraterv-módosításról. Az általános iskola létrejöttével a polgári iskola megszűnése megkezdődött.

Ha az utolsó módosítást nem tekintjük, akkor szembeszökő az az átalakítási folyamat, amely a tanterv struktúrájában, felépítésében végbement. A rövid általános jellegű tananyag-megjelölésektől eljutott a pedagógiai határendszerben jól megtervezett részletes tananyagtartalom bemutatásáig.

E formainak látszó megközelítés után lássuk most, hogyan is alakultak a célok, miképpen, milyen köntösben is jelentek meg.

#### *A célok, a célrendszer a testnevelési tantervekben*

A célokon nemcsak a tanterv élén szereplő néhány soros utalást értjük, hanem a tantervekben és utasításokban hol közvetve, hol közvetlenül megmutatkozó, a különféle egymástól szinte csak erőszakkal szétválasztható nevelési és oktatási célokat is. Éppen ezért a következőkben — tantervenként — szoros összefüggéseiben igyekszünk bemutatni a célokat és megjelenési formájukat.

1869/1879. Mint említettük, az első tantervekben csak rövid, általános jellegű tananyagfelsorolás található. Így ezek alapján nem tudjuk megállapítani, hogy mit is tanítottak óráról órára. Mindenestre a két alapvető csoportosítás — a rendgyakorlatok és a szabadgyakorlatok — már itt kimutathatók. Különösebb pedagógiai elgondolást azonban nem fedezhetünk fel.

Az viszont egyértelmű, hogy a rendgyakorlatok s ezeknek a IV—VI. osztályokban a katonai test- és fegyvergyakorlatokkal történő kiegészítése, drill-rendszerre emlékeztetnek. Merev, játékoság nélküli, különböző sorgyakorlatok (sorforduló, sorkanyarodás, sorok kifejtése, összeállása stb.) követik egymást. A szabadgyakorlatokról csak annyit tudunk

meg, hogy különféle ugrásokat, függési és támaszkodási gyakorlatokat végeztek a fiú tanulók.

1887. A leányok első testnevelés-tanterve átvési mind a rend-, mind a szabadgyakorlatokat, de lényeges különbségekkel.

Először is tömör célmegfogalmazás vezet be a tantervet, amelyből megtudjuk, hogy a testgyakorlás célja a testi erő fejlesztése, a „test élettevékenységét kellő élénkségre izgatni”, illetve ügyesítés, hogy a test „összhangzatos arányokban” fejlődjék.<sup>3</sup> A testi nevelés első megfogalmazását olvashatjuk tehát ebben a polgári iskolai tantervben.

Második különbség a tevékenységek viszonylagosan részletesebb felsorolása. Sok sorképző feladattal találkozhatunk itt is (oldal-, arcsor, sornyitás, kígyó- és csigavonulás, kanyarodás, ellenvonulás, kettős sorokba fordulás stb.), de mint a felsorolásból is kitetszik, ezek oldottabbak, játékos elemekkel bővülnek. Ez a szabadgyakorlatok változatosságában is megmutatkozik: bicicjárás, gyűrűhintán felhúzó-dás, vízirányos létrán függőállási gyakorlatok, lebegő gerendán műjárás, lengő kötélén átszaladás, szökdelés, labdajáték labdakosárral, rézsütös létrán függéskezdés le és felfelé. Külön szükséges megemlíteni a második és a harmadik osztályban az énekek kísért gyakorlatokat: járást, bicicjárást, valamint a hintázó- és bölcsőjárást. Változatosak tehát a gyakorlatok, de még mindig nem rendszerezettek. Ami a pedagógiai tervezettséget illeti annyit tapasztalunk, hogy a gyakorlatok osztályról osztályra összetettebbek, s végül a negyedik osztályban csupán annyit olvashatunk, hogy a III. osztály anyagát gyakorolják „nehezebb összekötetésben”. Vagyis a fokozatosság, mint didaktikai elv már ha nem is leírva, de megjelenik, ugyanúgy mint az éneklés beiktatásával a hangulati elem, mely az érzelmi kontaktuseremtés fontos tényezője. Figyelemreméltó az a sok eszköz, amelyeket fel lehet használni a tornagyakorlatok során (támfa, lengő kötél, lebegő gerenda, különféle létrák, gyűrűshinták stb.).

A tanterv viszonylagos részletességét azzal is magyarázhatjuk, hogy a polgári

iskola elfogadott iskolatípus, tehát időszűrűvé vált a célszerűbb tanterv kidolgozása. Az első leányiskolai tanterv (1887) már csak eltérő jellege miatt is különbözött a fiúk számára készített előző tantervektől.

1908. Az 1908-ban megjelent tanterv 1914-ben kiegészül az utasításokkal, melyek korántsem merev eligazítások, hanem egyes elvek lehetséges gyakorlati megvalósulását segítik elő. A hangsúly a „lehetséges” szón van. Hiszen a tanárnak módja van pl. a helyi körülményekhez, az egyes tanulók elért eredményeihez stb. alkalmazkodva megválasztani az általa helyesnek ítélt módszert. Egyfajta keretként kezelheti az utasítást, talán úgy is jellemezhetnénk: „ötlettárként”, de legalábbis a választási lehetőségek eszközeként.

Visszatérve a tantervhez megállapíthatjuk, hogy célmeghatározása hasonló az 1887-es tantervéhez. „A növendék egészségének, a test szépségének és ügyességének összehangzatos fejlesztése.”<sup>4</sup> Ami a megfogalmazásban új az a „test szépségének” a fejlesztése, mint esztétikai igény, de kevesebb is annál, mert a „testi erőt” — legalábbis a tanterv — nem említi. Helyette az egészség megóvása kerül előtérbe. (A tantárgyak sorában megjelenik az „élet- és egészségtani ismeretek”.) Úgy látjuk, hogy a merev rendszer tovább oldódik és az előzőhöz viszonyítva sokoldalúbb célok érvényesülnek. Valószínűen ezt a célt szolgálja a tananyag csomópontokba gyűjtése a következő területek megjelölésével.

#### A) Rendgyakorlatok.

B) Szabadgyakorlatok. E pontban jelenik meg újként a jegyzet. Szerepe az, hogy felhívja a figyelmet a gyakorlatok különféle szerepére, melyek például a gerincoszlop kiképzésére, a vállak szilárdítására, a mellkas tágítására a hasfalak erősítésére, fontos agyi központok kialakítására szolgálnak. Meg kell említenünk azt, hogy „ajánlatos” gyakorlatokról van szó és ebben az esetben is rugalmasságról és nem kötelező jellegről beszélhetünk. E felsorolás is bizonyítja, hogy valóban „összehangzatos” fejlesztés valósul meg, melyet a cél megjelölésénél olvashattunk.

#### C) Szertornázás. Evvel a tevékenységgel

szintén ebben a tantervben találkozhatunk először, de az itt szereplő gyakorlatok lényegében az előző tantervben a szabadgyakorlatoknál is megvannak.

D) Természetes és alkalmazott gyakorlatok. Szintén új csoportosítás, de a tartalom csak a megközelítésben új (helyes futás, helyes ugrás, helyes dobás (távolságbecsléssel), a köznapi élet gyakorlatjai (biztos fel- és leszállás számolyon, széken, létraszéken, kettős létrán stb.). A gyakorlatok részben már korábban is szerepeltek, részben az A), B), C) pontokban is megtalálhatóak, részben azonban újak.

E) Játék. Teljesen új elem. Már nemcsak játékoságról van szó, hanem a játéknak újabb funkciójáról. „Mulattató” (tehát oldó), de nem fárasztó és leleményességet is adó (pl. cselvetések) játékok jelennek meg. A jegyzet, mely részben erre a pontra, részben valamennyi gyakorlatra vonatkozik öt pontban ad fogódzót a tanárnak. Rugalmas tervezés időhöz, lehetőséghez, gyerekhez igazodva. Pl. a játékidő egy részében télen lehetőség szerint lehet korcsolyázni, továbbá kirándulásokat tenni (a gyaloglás, a látás, a hallás fejlesztése érdekében is), táncolni, úszni (ahol alkalom nyílik rá).

A négyes számú jegyzetben ezt olvassuk: „A gyengébb szervezetű tanulók csak állapotuknak megfelelően foglalkozhatnak tornázással, minden megerőltető gyakorlat mellőzésével.”<sup>5</sup>

Ez a pont a testneveléstanítás egyik kardinális kérdését érinti, mely ma a követelmények, követelményszintek széles körű megadása miatt különösen aktuális. (E tanterv csak a futásban és az ugrásban ad az „elérendő eredményekre” paramétereket, a polgári iskolai tantervek közül elsőként.) Ezt úgy fogalmazhatjuk meg, hogy az önmagához mért fejlődés elve a tanuló szempontjából nézve esetenként ösztönzőbb lehet, tehát hatékonyabb, mint a megadott követelményszint mindenáron való elérése. (Árnyalt követelményrendszer használatával a gyenge fizikumú tanulók is kaphatnak jó osztályzatot. Jóllehet ez a gondolat nem ismeretlen, a gyakorlatban számolnunk kell figyelmen kívül hagyásával.)

Az 1908-as tanterv nyitása sokféle te-

rületen nyilvánult meg: részben a pedagógiai gondolkodás láthatóbb megjelenésében, részben a tevékenységi területek célirányos és „összhangzatos” elrendezésében, vagyis a tananyagtervezés fejlettebb megoldásában, másrészt és nem utolsósorban a tanulók életkorához, igényeihez (így a játékhoz) mért következetesnek látszó alkalmazásában.

1914. Lássuk most, hogyan épül az utasítás erre a tantervre és mennyiben ad újat.

Az utasítások általános része — az első pontban — a testgyakorlat főbb szempontjait, hatásait sorolja fel. Ezek sorrendben a következők.

— A testet *egészségesebbé és erősebbé* teszi (összhangzatos fejlesztéssel, izmok, csontok, ízületek, vérkeringés, lélegzés stb.). A tantervvel ellentétben itt megint szerepel a testi erő, de sorrendben a második helyet foglalja el. Az egészség megőrzése elsőrendű, az egészséges ember nagyobb munkavégzésre képes. (Ez a felfogás összefüggésben állhatott azzal az irányzattal, mely az iskolai testnevelést a versenysport szellemétől távol kívánta tartani.)

— Az *esztétikai* hatások között a test és a mozgás szépségének a fejlesztése áll előtérben. (A leányoknál ez különösen fontos kívánalom, mint azt az utasítás is megállapítja.)

— Az *idegrendszerre* tett hatás megnyilvánul a mozgások legcélszerűbb kivitelében, úgy is mondhatjuk, hogy a mozgáskoordinációban. Morális célok is elérhetők az idegletre való hatás során, főképp a rendgyakorlatok és a játékok segítségével. „A hatás főleg a gyakorlat eszmei tartalmától s a játék érdekében megkívánt erények mértékétől függ.”<sup>6</sup> Ebből a megállapításból az is kiolvasható, hogy a tanárnak szabad tere van megszabni, kiválasztani a játékokat nevelőhatásuk szerint.

Az előbbi hatás nem függetleníthető a *pszichikai hatástól*, mely megnyilvánul a figyelemben, a fegyelemben, az önfegyelemben, az alkalmazkodóképességben, a közösséghez igazodásban, az önállóvá válásban, az akaratnevelésben, a tér- és időbeli pontosság kialakításában. Így áll a testgyakorlat az erkölcsi nevelés szolgál-

latában, egyszóval a testi-lelki nevelés fontos tényezőjévé válik.

E pedagógiai szempontok a testgyakorlat általános hatásaira mutattak rá. — A második pont az egyes gyakorlatok hatását körvonalazza. A szabadgyakorlatok a test arányos alakítását szolgálják, a mindennapi élet gyakorlatai (D), a játék (E) stb. az „idegletre vannak jótékony hatással, a ritmusos gyakorlatok a szabadban való mozgás (lehetőleg télen, nyáron) a lélegzéssel vannak összefüggésben. „A gyakorlatok tempója a mozgásba hozott testrész tömegével arányban legyen.”<sup>7</sup> (A törzs lassúbb, a végtagok gyorsabb mozgása.)

A gyakorlatias gondolkodás jól támaszkodik a test fiziológiai, anatómiai ismereteire, tekintettel van a tanulók közti különbségekre, pszichikai sajátosságaikra és egyúttal a didaktikai ismeretekre.

Ez a három szempont megnyilvánul például abban, amikor az utasításnak ez a része — a tanterv jegyzetéhez hasonlóan, de bővebben kifejtve — a *gyengébb* szervezetű tanulókra is tekintettel van, akiken a kifáradás jelei hamarabb mutatkoznak. Az elfáradás mértékét kellően lehet csökkenteni jól megtervezett változatos gyakorlatokkal és azok fokozatos alkalmazásával, „a kedvező ritmus, s a mozgás jó koordináltsága” biztosításával, a látás és a térérzékelés, valamint a helyes, megfelelő testtartás kialakításával.

Külön szakaszban találkozunk a fokozatosság kitüntető szerepével, mint tantervszervező elvvel. (A rosszul előkészített gyakorlatok értéktelensége.) Választ kapunk arra is, hogy az erő miért játszik másodlagos szerepet. Az utasítás ugyanis ezt írja, hogy az „erőgyakorlatok” nem felelnek meg a leányok ambíciójának, mivel erre nincsen „lelki készségük”, sőt ezek túlzó gyakorlása a növekedést is hátráltathatja.

Az utasítás második fele a „*Részletezés*”, a tantervben előírt (A—E pontok) szerint tárgyalja az egyes tevékenységi területeket — a gyakorlatokat és a pedagógiai, módszertani elgondolásokat, de részletesebben kifejtve azokat.

A *rendgyakorlatoknál* (A) csak a tananyaggal kapcsolatos részletesebb felsorolások találhatók. A *szabadgyakorlatoknál*

(B) a tanterv jegyzetei olvashatók bővebb kifejtésben, nagy figyelmet szentelve az egyes testrészek fejlesztésének, esetenként kitérve némely helytelenül megválasztott gyakorlat káros következményeire. Ezért fontos a gyakorlatok egymásutániségának a megtervezése (pl. a futást a légzőszervek tudatos erősítésének kell megelőznie). A *szertornázás* (C) utasításából négy mozzanatot említünk meg.

1. A *fokozatosság*, a könnyebbtől a nehezebb felé való haladás a gyakorlatok kiválogatásában, növelik azok nevelőértékét. A nehezebb gyakorlat úgy is értelmezhető, hogy több könnyebb gyakorlatot tesz a tanár egymás mellé.

2. „Az összetett gyakorlatok előbb elemekre bontva végzendők.”<sup>8</sup>

3. Ne a nyers izomerő fejlesztése álljon a gyakorlatok középpontjában, hanem a „mozgások helyes koordinációjának be gyakorlása”.

4. Hét tornaszeren elvégezhető gyakorlatot sorol fel az utasítás (gyűrűhinta, körhinta, rézsútós és vízszintes létra, lebegőfa, zsámoly, lengő kötél).

A *természetes és alkalmazott gyakorlatok* (D) a sokoldalú hatást, fejlesztést szolgálják (bőr, szív, tüdő, táplálkozás stb.) ideértve a gyakorlati életben, a „köznapi életben” való hasznosságukat is. Ez azért is érdekes, mert a testnevelés esetében jóformán ez az egyetlen közvetlen utalás a polgári iskola egyik fő célkitűzésére: a gyakorlatiasságra. Közvetett hatást sokat találunk, akkor amikor pl. az egészségre nevelés, az ügyesség kialakítása stb. a cél, nem beszélve arról, hogy a testnevelés már önmagában is gyakorlatias.

A *játék, korcsolyázás, kirándulás, tánc, úszás* (E) utasítás-rész talán legjobban jellemzi a testnevelés tantárgy újszerű, rugalmas felfogását. Miben is nyilvánul ez meg?

1. A játék, elsőrangú tényező a lelki képességek nevelésében.

2. A játékszabályok általában kötelezőek, de rugalmas hozzáállást kívánnak meg a tanártól akkor, ha a csoport tagjai például „elégé szellemes változatot javasolnak és ez „a tanulók természetéből eredt s így a játéknak sajátos jelleget ad”.<sup>9</sup>

3. A játékok ajánlatosak, tehát nem kötelezőek.

4. A kirándulásoknak nevelő és testnevelői értéke is van. (Hallás, látás, térszemlélet, távolságbecslés stb. fejlesztése.) Megint találunk utalást a tanári szabadságra, amikor például a kirándulások sikerét a tanárok leleményességétől teszi függővé.

Miben foglalható tehát össze az 1908-as testnevelés-tanterv és az 1914-es utasítás jelentősége? A kérdést kétfelől közelíthetjük meg. Egyrészt magából a tantárgy anyagából, a felsorolt gyakorlatokból, másrészt azok pedagógiai megközelítésével.

A tantárgy felhasználta a korábbi tantervek gyakorlatait két jelentős eltéréssel. Az egyik a részletesebb megközelítés, felsorolás, a másik újabb tevékenységi területek megjelenése.

Ami a tananyag interpretálását illeti, a következőket állapíthatjuk meg.

1. Változott a tanterv szerkezete azzal, hogy nem osztályokhoz igazítják a tananyagot, hanem egyes témakörökhöz és csak azon belül osztályok szerint.

2. Megjelenik az utasítás, mely a tananyag árnyaltabb taglalását teszi lehetővé.

3. A tantárgy felfogásában előtérbe kerül a tanulók életkorához és neméhez való igazodás, az oldottabb szellem, a játékoság, sőt a játék megkülönböztetett szerepe.

4. Észrevehető a tanári szabadság figyelembe vétele, mely például az „ajánlatos” stb. szavak használatakor is megmutatkozik.

5. A tantárgy már nem annyira a testnevelését jelenti, hanem a testi és lelki nevelés együttesét. Hangsúlyosan találkoznak az erkölcsi nevelés (önfegyelem, akarat stb.), az esztétikai nevelés lehetőségeivel. (Érdekes módon a többi tantárgytól eltérően nem fedezhető fel a hazafias nevelés (a nemzeti érzületre való hivatkozás).

6. A pedagógiai gondolkodás együttjár a tanterv didaktikai megtervezettségével. Idetartozik az életkorhoz való igazodás, a tananyagok és a gyakorlatok egymásraépülése, a fokozatosság, a könnyű gyakorlatoktól a nehezebbek felé való haladás

(számítalan variánszal), az a sok apró megjegyzés, mely például a rosszul tervezett gyakorlatok káros következményeire hívja fel a figyelmet.

7. Nem mehetünk el azonban szó nélkül amellet a tény mellett sem, hogy maga a sporttevékenység, az iskolai testnevelés jellege a század első évtizedeiben erőteljesen megváltozik, többféle követési példa áll rendelkezésre. Elég, ha itt csak a német módszerre a svédturnára (kiegészülve a dán próbálkozásokkal) és az angol rendszer térhódítására gondolunk. Pontosabban ezek kombinációjára. Tehát például a zárt teremben tartott foglalkozások erősítették a különféle tornaszerek szerepét, de ugyanakkor a szabadban végzett tevékenység (kirándulás, futás stb.), a játékoság előretörése kiszélesítette a testnevelés hatókörét. Vagy az élettani hatás mellett a nevelőhatás felerősödését is megfigyelhetjük. Ezen hatások kimutatása a külföldi példák alapján azonban túlnő váltalt témánk keretein.

Cikkünk következő részében az 1918-as tantervvel és az 1927-es utasítással foglalkozunk és tesszük meg észrevételeinket s foglaljuk össze a polgári iskolai testnevelés történeti elemzéséből származó megállapításokat.

## JEGYZETEK

(I. rész)

1. Simon Gyula: A polgári iskola és a polgári iskolai tanárképzés története. Bp. Tankönyvkiadó, 1979.

Szemelvények, dokumentumok a polgári iskola hazai történetéből. (Tantervek, törvények — tantervméleti megközelítések.) Összeáll., magy. ell. és bev. Simon Gyula. Bp. OPI, 1987. 200 p.

(A tantervmélet forrásai 8.)

2. Elemzésünk az alábbi tantervekre terjedt ki:

a) Tanterv a polgári fiúiskola számára. Buda, Egyet. Ny. 1869. 39 p.

b) Tanterv a polgári fiúiskolák számára. Kiad. a vallás- és közokt. min. 1879. szept. 12-én a 25.409 sz. a. kelt rendeletével. Bp. Egyet. Ny. 1894. 20 p.

c) Tanterv a polgári leányiskolák számára. Kiad. a m. kir. vallás- és közokt. min. 1887. évi aug. 11-én 29.000 sz. a. kelt rendeletével. Bp. Egyet. Ny. 1887. 24 p.

d) A polgári leányiskolai tanítás terve, s a reá vonatkozó utasítások. Kiad. a m. kir. vallás- és közokt. min. 1908. évi 40483 sz. a. és 1914. évi 4000 sz. a. rend.

# Sport és nyelv

## AKKREDITÁL

A Népsport 1988. március 9-én kis hírből közölte, hogy az Állami Ifjúsági és Sporthivatal egyik vezetője fogadást adott a Budapesten rendezett, nemzetközi sporteseményre „akkreditált” újságíróknak (5. lap).

Ez az idegen szó egyre gyakoribb a sportújságírók írásaiban. Az elterjedése valószínűleg annak a rossz szokásunknak a következménye, amelyik fétisként tiszteli az idegen szavakat, előkelőbbnek vélvén őket szép, magyar megfelelőknél. Így lopkodhatott be újságírásunkba a *delegátus* a küldöttség helyére, ezért hívják *demonstrációnak* a tüntetést újabban. Az *akkreditál* használata viszont nemcsak előkelődő jelenléte miatt bosszantó a lapban, hanem azért is, mert baki.

Ez nyomban kiderül, amint utánanézzünk a jelentésének az 1986-ban megjelent „Idegen szavak és kifejezések szótára” című könyvben, ahol három jelentésmagyarázat szerepel a szó mellett. Ebből kettő kereskedelmi fogalommal kapcsolatos, nem szükséges itt idézni. Az első jelentés pedig így hangzik: „diplomátát egy idegen állam kormányzatánál való képvisellel megbíz” (21. lap).

Nos, az újságírók nem diplomaták, nem kormányzati ügyekkel bízzák meg őket, nem államot képviselnek, csupán egy-egy újságot, rádiót, tévét. Küldik őket a sportversenyekre, *nem akkreditálják*.

F. KOVÁCS FERENC

Hiv. kiad. Bp. 1914. 169 p.

e) Tanterv és utasítás (valamint helyesbítés) a polgári fiúiskolák számára. Kiad. a m. kir. vallás- és közokt. min. 1918. évi ápr. 30-án 70022 és 1927. évi júl. 4-én 1434 eln. sz. a. kelt rend. Bp. Egyet. Ny., 1927 (1928), [4], 196, [2] p.

3. A tantervmélet forrásai 8. köt. (Ld. 1. sz. jegyzet.) 57. p.

4. A polgári leányiskolai tanítás terve... 1908 (ld. a 2. sz. jegyzet d. pontját) 16. p.

5. i. m. 18. p.

6. i. m. 155. p.

7. i. m. 156. p.

8. i. m. 160. p.

9. i. m. 163. p.

# Gyakorlataim

NÁDASI LAJOS

*Ruganyosságfejlesztő — ritmizáló gyakorlatok*

Tanári munkánk fő eszköze és fundamentuma a „gyakorlatok”, amelyekből edzésről edzésre, a célok legközvetlenebb elérése érdekében, az újdonság erejével — megújítva és megújulva — próbálunk válogatni, s ezzel mindig vizsgálunk is tanítványaink előtt.

Az alábbi kis gyűjtemény nem különös találmány. Valahol a tanári gyakorlatban néhányat bizonyára alkalmaztak is belőle, de zömében, e sorok írója nyugodt szívvel jelentheti ki, saját műhelyében látta napvilágot.

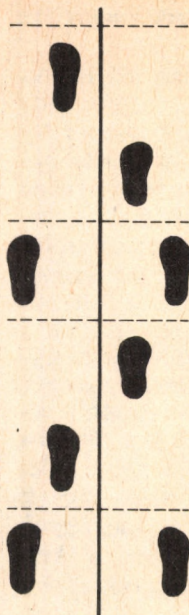
„Járulékos” célom: egy kis műfajt teremteni. A ruganyosságfejlesztő-ritmizáló gyakorlatok az erőfejlesztés és a koordinációs képességfejlesztés (ezen belül a ritmizáló képesség) hatásait egyesítheti. Ez a „megközelítési, felhasználási mód” metodikailag is értékes edzéselemekké formálhatja az egyes gyakorlatokat. Nagylétszámú csoportokban is pergővé, folyamatossá tudjuk tenni a gyakorlást, szervezést alig igényel.

A ruganyosságfejlesztésben eredményesen alkalmazhatók azok a gyakorlatok, amelyekben a szökdelések és ugrások meghatározott ritmus szerinti variációit alkalmazzuk.

A gyakorlatokhoz egy vagy több egymással párhuzamos vonal szükséges, melyek egy sportpályán többnyire adottak is. A vonalak egymástól való távolságát a térbeli pontossági követelmény, illetve a terhelés és „fejleszthetőség” kívánalmai szerint határozzuk meg.

A gyakorlatok szökdeléssel, folyamatos előrehaladással végzendők.

1. a)



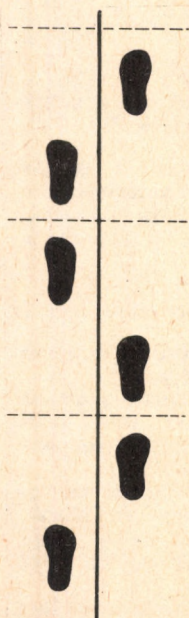
b): hátrafelé.

2. a)



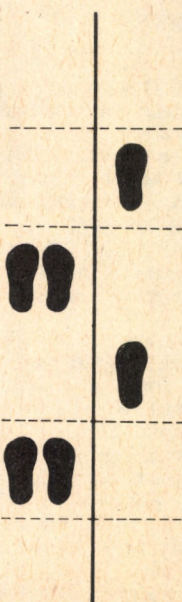
b): hátrafelé.

3. a)



b): hátrafelé.

4. a)

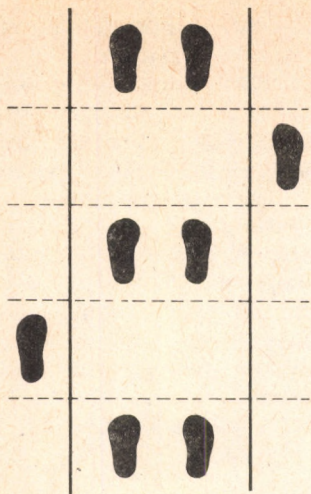


b): hátrafelé.



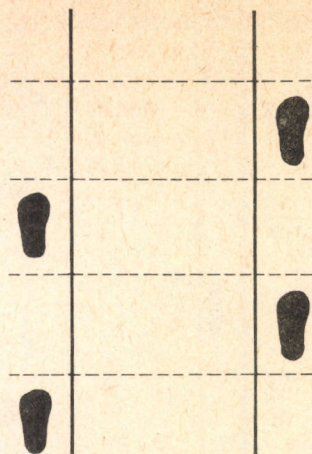
11. a)

b): hátrafelé  
c—d): a) és  
b) guggolásban  
középen (a  
sávban).



14. a)

b) jobb lábon  
c—d): a) és  
b) hátrafelé.



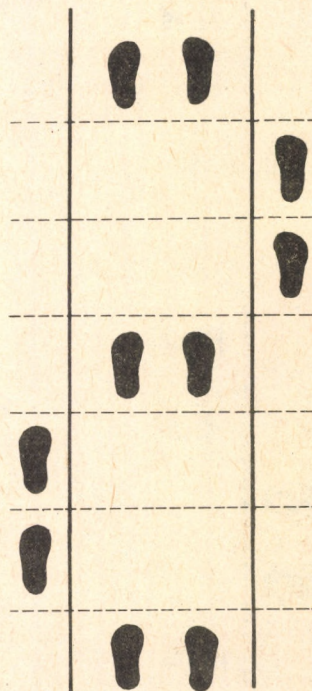
12. a)

b): hátrafelé



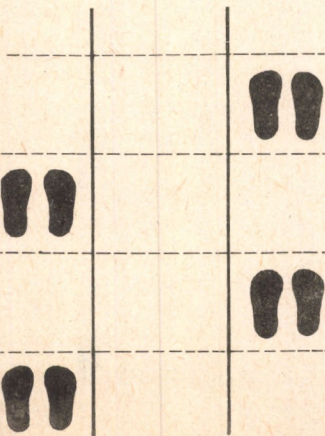
15. a)

b): hátrafelé;  
c—d): a) és  
b) középen  
guggolásban.



13. a)

b): hátrafelé  
c): bal vagy  
jobb oldalon  
guggolásban;  
d): 2× nyújtott  
lábbal, 2×  
guggolásban.



Az egyes gyakorlatokhoz a testrészek helyzetére (lábfejek helyzete; a láb hajlításának mértéke; a törzs tartása, a kar segítő, lendítő mozgásai stb.) vonatkozóan konkrét utasításokat adhatunk, így pl. a labdajátékos alapmozgást tökéletesíthetjük. Ezzel a gyakorlatok speciálisabb feladatokat valósítanak meg.

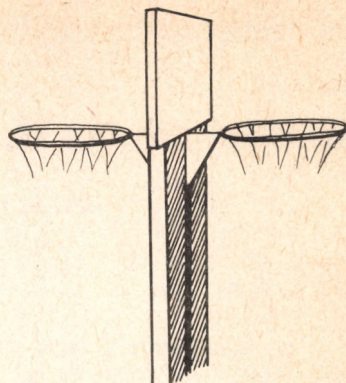
A gyakorlatokban törekedni kell a nagyobb térnyerésre (a sebesség viszonylagos megtartásával). Fokozhatjuk, szabá-

lyozhatjuk a terhelést, sőt speciálisabbá tehetjük a gyakorlást, ha megfelelő magasságban; hosszirányban, keresztirányban gumiszalagot („pertlit”) helyezünk el. Már 10—20 cm is jelentős nehezítést jelent.

A felsorolt gyakorlatok variációiból még számtalan szerkeszthető.

A gyakorlatok — tulajdonképpen ugrások, szökdelések — karlendítésekkel, labdalendítésekkel (tömött labdával is), *labdavezetéssel* gazdagíthatók.

További lehetőség: páros gyakorlatok formájában, kézfogással, egymással szemben, vagy kézfogás nélkül, de szintén szinkron módon. Nagyon élvezetes, értékes gyakorlatokról van szó!



1. ábra

— A tartóoszlop, mely felül a kosárgyűrű fémrészéhez csavarokkal csatlakozik. Ezen található a felhajtható támaszlábak, amelyek gumikerekekben végződnek. Az oszlop téglalap alakú talpban végződik.

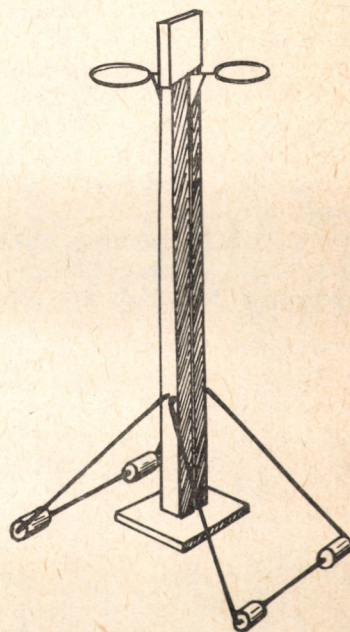
## Ötletek, újdonságok

### KISPALÁNKOS PÁROS KOSÁRGYŰRŰ

A BOLA sportszercsalád tagja. A speciális kosárlabda-feladatok gyakorlásához készült. Mindkét oldalról egyenértékűen használható a célzott és pontdobások végrehajtásához. Begyakorláshoz, tanításhoz és tanuláshoz kiválóan alkalmas. A kosárlabdázásnál a gyűrűközpontú játék kényesítő szere, eszköze. Előnyös, hogy egy időben kis területen több is felállítható és tömegesen tudnak gyakorolni. Könnyen mozgatható, szállítható, felállítható. Célszerkeze és gyűrűje megegyezik a nemzetközi szabvánnyal. A gyűrűk talajtól való magassága 3 méter 5 cm.

A szer három fő részből áll.

— A felső része szabványméretű, két oldalán használható és festett kispalánk (készülhet fából és plexiből is), és az ehhez csatlakozó két kosárgyűrű (45×59×3 cm, és a 45 cm átmérőjű, hálótartóval felszerelt kosárgyűrűk (1. ábra).



2. ábra

— A felhajtható állványlábak és a csatlakozó kitámasztók. A lábakat a tartóoszlopon úgy terveztem, hogy az első állásban támaszként szolgáljanak. Összeszerelt állapotban és összecsuksva is jól tárolható. Anyagától függően két, négy gyakorló elég a mozgatásához. (2. ábra)

BALÁZS OLIVÉR

# A középiskolai tanulók fizikai teljesítményszintje II.

DR. BARABÁS ANIKÓ

## A vizsgálat eredményei

A középiskolás korú lányok életkor és iskolatípus szerinti megoszlását, az elemzések táblázatban adjuk meg.

A lányok motoros teljesítménypróbákban elért eredményeinek átlag- és szórásértékeit életkoronként és iskolatípusonként az 1—7. táblázat mutatja be.

Az egyes életkori csoportok között a fizikai teljesítménypróbákban elért eredmények tekintetében nincs lényeges különbség. Ezt valamennyi teljesítménypróba esetén elmondhatjuk. Esetenként a középértékek az idősebb korcsoport irányában pozitív eltérést mutatnak, (pl. kézi szorítóerő próbában 14—15 és 15—16 évesek között, labdalökés próbában 14—15 év között) azonban ez a számértéki különbség nem jelentős.

A háromféle iskolatípusra bontott korcsoportos eltérések elemzésében az iskolatípusra jellemző különbségeket találunk.

Inkább csak tendencia, hogy a gimnazisták eredményeiben a stagnálás valamivel (1—2 évvel) később következik be, mint a középiskolás és a szakmunkásképzős lányok teljesítményértékeiben (pl. a kézi szorítóerő próbában). Csökkenő irányúak az eredmények a Cooper-tesztben a szakmunkásképzős lányoknál, bár a különbségek nem jelentősek.

Az iskolatípusonkénti teljesítmény-vizsgálat is igazolja eddigi megállapításainkat, hogy a lányok teljesítményei viszonylag korai életkorban viszonylag alacsony teljesítményértékeken állandósulnak.

Jelentősebb különbségek vannak a különböző motoros próbákban az oktatási intézmények között. Az összehasonlítást két — mintás t — próbával páronként és életkoronként végeztük el, a különbségek szignifikancia szintjét a 8. táblázat mutatja be.

Valamennyi próba teljesítményértékeiben a legnagyobb, egyértelmű különbség a gimnazisták és a szakmunkások között van a gimnazisták javára. A gimnáziumba járó lányok valamennyi korcsoportban egyértelműen jobbak, mint a szakközépiskolások a dinamikus láberő tesztben és a kardio-vasculáris állóképességet jellemző 12 perces futásban.

A szakközépiskolások és a szakmunkástanulók a legtöbb motoros próbában ha-

Életkor (év)	N összes	Iskolatípus				Összes közép fokú
		Általános	Középfokú			
			Gimnázium	Szakközépiskola	Szakmunkásképző	
14	1069	864	104	24	77	205
15	1224	88	539	262	335	1136
16	1074	12	474	231	357	1062
17	936	2	463	194	277	934
18	537	—	344	145	48	537
18 év felett	59	—	31	15	13	59

1. táblázat: Középiskolás lányok kézi szorítóerő értékei (kp)

Iskolatípus		Gimnázium		Szakközépisk.		Szakmunkásképző	
Életkor (év)		x	s	x	s	x	s
14	jobb	31,5	5,03	31,8	3,60	31,6	4,43
	bal	29,5	5,18	30,9	3,35	30,1	4,30
15	jobb	32,0	5,04	32,5	5,10	31,9	4,91
	bal	30,0	4,84	30,3	5,02	30,0	4,95
16	jobb	34,1	5,44	32,7	5,79	33,2	5,44
	bal	31,7	5,30	30,8	5,60	31,2	4,65
17	jobb	33,8	5,13	32,8	5,90	32,7	5,22
	bal	31,6	5,01	30,3	5,65	30,5	4,77
18	jobb	33,7	5,22	34,4	5,29	32,3	4,92
	bal	31,5	5,02	31,9	4,86	30,6	5,16
18 felett		35,0	6,38	30,1	9,42	35,7	6,48
		33,1	4,82	32,1	12,00	32,1	5,11

2. táblázat: Középiskolás lányok labdalökés eredményei (cm)

Iskolatípus		Gimnázium		Szakközépisk.		Szakmunkásképző	
Életkor (év)		x	s	x	s	x	s
14		348	47,5	350	43,0	332	42,2
15		360	51,1	360	56,8	339	47,6
16		372	51,7	360	60,0	347	50,1
17		375	54,7	354	60,6	349	52,5
18		373	55,7	376	83,2	352	55,8
18 felett		388	61,3	380	60,1	359	38,0

3. táblázat: Középiskolás lányok helyből távolugrás eredményei (cm)

Iskolatípus		Gimnázium		Szakközépisk.		Szakmunkásképző	
Életkor (év)		x	s	x	s	x	s
14		158	17,5	159	18,3	152	17,8
15		159	19,8	152	19,9	151	19,2
16		159	19,0	152	21,7	153	20,0
17		161	18,8	153	21,7	154	19,3
18		162	19,4	158	19,7	151	17,9
18 felett		180	31,2	187	122,7	158	19,1

## 4. táblázat:

Középiskolás lányok 4 ütemű fekvőtámasz gyakorlat (Burpee teszt) eredménye  
(N/30 sec.)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépisk.		Szakmunkásképző	
	x	s	x	s	x	s
14	16,0	2,18	15,6	2,80	14,3	2,33
15	15,9	2,43	15,9	2,54	14,9	2,35
16	16,1	2,61	15,7	2,64	14,9	2,52
17	15,7	2,51	15,6	2,51	14,8	2,41
18	16,0	2,16	15,4	2,45	15,0	2,24
18 felett	15,9	2,02	21,9	19,14	14,4	2,10

## 5. táblázat:

Középiskolás lányok felülési, Sit — up teszt eredményei  
(N/30 sec.)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépisk.		Szakmunkásképző	
	x	s	x	s	x	s
14	16,8	2,53	16,5	2,72	14,8	3,01
15	16,4	2,65	16,7	2,93	15,4	3,04
16	16,7	2,97	16,2	2,69	15,3	3,02
17	16,5	2,83	16,1	2,84	15,1	3,11
18	16,7	2,53	15,8	2,68	14,9	2,85
18 felett	16,9	2,87	16,2	5,13	15,7	3,57

## 6. táblázat:

Középiskolás lányok 60 m-es síkfutás eredményei (sec)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépisk.		Szakmunkásképző	
	x	s	x	s	x	s
14	10,41	0,79	10,06	0,65	10,66	0,72
15	10,44	0,82	10,53	0,86	10,46	0,89
16	10,38	0,82	10,58	0,81	10,62	1,05
17	10,30	0,80	10,36	0,74	10,58	0,94
18	10,42	0,85	10,43	0,80	10,95	1,24
18 felett	10,20	0,70	10,39	0,81	10,41	1,25

## 7. táblázat:

Középiskolás lányok 12 perces futás (Cooper teszt) eredményei (m)

Iskolatípus	Gimnázium		Szakközépisk.		Szakmunkásképző	
	x	s	x	s	x	s
14	2007	260	2060	383	1865	301
15	2008	266	1952	279	1957	315
16	2062	283	1921	292	1949	345
17	2056	283	1982	282	1916	347
18	2090	308	1944	279	1908	345
18 felett	2148	319	1708	393	2037	248

sonló teljesítményt nyújtottak, a közöttük lévő különbség egy-két kivételtől eltekintve nem jelentős. Többségében a bizonyos ügyességet, tanultságot is előfeltételező sit-up és Burpee-tesztben, labdalökés próbában jobbak a szakközépiskolások. A kézi szorítóerő próbában nem mutatkozik jelentős különbség a középiskolák között.

Hazai részvizsgálatok eredményeivel való összehasonlításra a legtöbb lehetőség a 60 m-es síkfutás próbában van. Eredményeink Nagy S. szakközépiskolás adataival jó megegyezést mutatnak (1987), a Bakonyi F. által közölt értékeket felülmúlják. (1983).

A helyből távolugrás próbában az országos referenciaértékek kisebbek, mint Horváth (1987) által mértek, mintánk szakközépiskolások által elért eredményei is, azonban a különbség valamivel kisebb. A lányok dinamikus lábereje gyengébb vagy megegyező a Bakonyi (1983) által vizsgáltaknál is.

Egy 15—17 évesek vizsgálati eredményei alapján alkotott teljesítményövezet-csoporthoz viszonyítva (Csider, 1988) a 60 m-es síkfutás próbában a fiúk a közepes-jó, a lányok a megfelelő értéket érték el. A Cooper-tesztben a közepes (lányok) ill. jó (fiúk) kategóriába sorolhatók. A kézi szorítóerő próbában országos vizsgálatunk mintájának fiai jó-kiváló, lányai közepes kategóriájúak.

A 30 éven aluli férfiak és nők fizikai fittségét jellemzően a 12 perces futás próbában Cooper által felállított teljesítmény intervallumokhoz viszonyítva a középis-

kolások futás eredményei közepes kategóriájúak.

Számos, középiskolában végzett felmérés eredményeinek vizsgálatunk adataival való összevetésétől el kell tekintenünk, ugyanis a középiskolai osztályok szerint közzétett értékek, csak erős közelítéssel felelnek meg a decimális életkori csoportok szerinti értékeknek.

### Összefoglalás

Országos szintű, reprezentatív vizsgálatunk és a hazai, régebbi vagy kis elemszámú vizsgálatok próbaeredményeivel való összehasonlítás eléggé ellentmondásos képet mutat. Vizsgált mintánk az átlagos hazai középiskolás tanulóifjúságot képviseli, így természetszerűen minden speciális testnevelési vagy sport szempontból szelektált csoport eredményeinél gyengébbek a teljesítményeik.

Az általános kép amely vizsgálatunk nyomán kirajzolódik, alátámasztja azt a gyakorlati tapasztalatot, hogy míg a fiúk a különböző motoros tesztekben a növekvő életkorral egyre javuló eredményt érnek el, (még ha a javulás mértéke bizonyos fokig csökken is), a lányok teljesítményeiben a stagnálás viszonylag korai életkorban (13 év után), s alacsony teljesítményszinten alakul ki.

Ezt a jelenséget csak részben magyarázhatjuk a biológiai érésekben bekövetkező változással, jelentősebb szerepe lehet a motivációnak, az életmódnak és az életvitelnek.

8. táblázat: A különböző típusú középiskolákban tanuló lányok motoros próbaeredményekben mutatkozó különbségeinek szignifikancia szintje

Gimnázium (G) — Szakközépiskola (SzK)

Életkor (év)	Szorítóerő jobb kéz		Labdalökés		Helyből távol ugrás		Burpee teszt 4 ütemű gyak.		Sit-up		60 m-es síkfutás		12 perces futás (Cooper-teszt)	
	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK	G	SzK
14											x			
15					xxx									xx
16	xx		xx		xxx		x		x		xx			xxx
17	x		xxx		xxx									xx
18					x		xx		x					xxx
18 év felett														xx

Gimnázium (G) — Szakmunkásképző (SzM)

Életkor (év)	Szorítóerő jobb kéz		Labdalökés		Helyből távol ugrás		Burpee-teszt 4 ütemű gyak.		Sit-up		60 m-es síkfutás		12 perces futás (Cooper-teszt)	
	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM	G	SzM
14			x		xx		xxx		xxx		x			xxx
15			xxx		xxx		xxx		xxx					x
16	xx		xxx		xxx		xxx		xxx		xx			xxx
17	xx		xxx		xxx		xxx		xxx		xxx			xxx
18 18 év felett			x		xxx x		xx x		xxx		xx			xx

Szakközépiskola (SzK) — Szakmunkásképző (SzM)

Életkor (év)	Szorítóerő jobb kéz		Labdalökés		Helyből távol ugrás		Burpee-teszt 4 ütemű gyak.		Sit-up		60 m-es síkfutás		12 perces futás (Cooper-teszt)	
	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM	SzK	SzM
14							x		xx		xxx			x
15			xxx				xxx		xxx					
16			xx				xx		xxx					
17							xx		xxx		xx			x
18 18 év felett	x		x		x						x			x

Az iskolai testnevelésnek és sportnak a jelentőségét nem lehet elég sokszor hangsúlyozni, amire a különböző iskolatípusok szerinti motoros próba eredmények összehasonlításából következtethetünk. A különböző típusú középiskolákba jelentkező 14 éves gyermekek testi-fizikai-társadalmi-szociális összetétele nem olyan mértékben különbözik, mint amennyire ez az évek során egyre inkább markánsná válik.

Figyelemre méltó és tovább tanulmányozandó jelenség, hogy a fizikai teljesítménypróbák alapján a fiú gimnazisták és szakközépiskolások, míg a lányok esetében a szakközépiskolások és szakmunkástanulók állnak közelebb egymáshoz.

Az iskolatípusonkénti teljesítményelhatárolódás egyenes következménye a középfokú oktatási intézményekre vonatkozó testnevelés tantervek által előírt óraszámokban meglévő különbségeknek, valamint annak a ténynek, hogy a valódi, megtartható testnevelési órák száma ennél kevesebb (Dubecz, 1987). A gimnáziumi nagyobb óraszámban végzett eredményes testnevelőtanári munka hatása vizsgálati eredményeinkben is megmutatkozik.

A középfokú oktatási intézményekben a testnevelésnek és a sportnak a jelenlegi helye és szerepe, a gimnáziumoktól a szakközépiskolákig csökkenő jelentősége nem hogy megpróbálná kiegyenlíteni a kezdeti különbségeket, de azokat inkább elmélyíti és állandósítja. Bár a lehetőségek és az elképzelések között rendkívül nagy úr tántog, mégis a jövő nemzedékéért különös gondot kellene fordítani a középiskolások s közülük is a szakmunkástanulók szomatikus állapotának javítására.

Ifjúság és Társadalom (Sorozat) A fiatalok egészségi állapota és biológiai fejlődése (kötet) Szerk.: Tahin Tamás  
MSZMP KB Társadalomtudományi Intézete, Budapest, 1986. 265—281.

**Barabás, A.** (1987):

A magyar fiatalok motoros képességeinek vizsgálata. Magyar Pedagógia 1987. 2. sz. 131—145.

**Bugyi, B.** (1972):

Középiskolások testösszetételére vonatkozó vizsgálati adatok. Testnevelés és Sportegészségügyi Szemle 13; 253—258.

**Csider, T.** (1988):

A középfokú iskolások fizikai képességeinek alakulása az 1978-ban bevezetett testnevelési tanterv hatására. A Testnevelési Főiskola Közleményei 1988/1. 41—56.

**Cooper, K.** (1970): The New Aerobics

M. Evans Co. New York, 1970.

**Dubecz, J.** (1987): Helyzetelemzés és javaslatok a szakközépiskolai testnevelés tantervek korrekciójához.

**Eiben, O.—Pantó, E.** (1986):

A gyermekek és ifjak biológiai fejlettségének vizsgálata — mint az ifjúságkutatás része. — Ifjúság és társadalom (sorozat) A fiatalok egészségi állapota és biológiai fejlődése (kötet) Szerk.: Tahin Tamás

MSZMP KB Társadalomtudományi Intézete, Budapest, 1986. 213—263.

**Eiben, O.—Kardos, I.—Kovács, G.—Papy, I.** (1979):

Szakmunkástanuló-jelöltek testi fejlettsége, testösszetétele és szomatotípusa.

Anthropológiai Közlemények 1979. 23. 53—61.

**Farmosi, I.** (1971):

15—18 éves középiskolás fiúk alkati és funkcionális vizsgálata.

Testnevelés és Sportegészségügyi Szemle 1. 55—61.

**Horváth, B.** (1987):

Adalékok a Szakközépiskolások lányok testalkati és motoros jellemzőihez. A testnevelés tanítása 1987/4. 104—109.

**Malán, M.** (1934):

A budapesti tanoncok testfejlődése. A Magyar Orvosok és Természetvizsgálók XLI. Vándorgyűlésének Munkálatai. Budapest.

**Nagy, S.** (1987):

Szakközépiskolások motorikus teljesítményének összehasonlító vizsgálata. A testnevelés tanítása 1987/4. (101—104).

## IRODALOM

**Bakonyi F.** (1983)

A szakmunkás- és középiskolai tanulók fizikai képességei. A testnevelés tanítása 1983/6. 180—185

**Barabás A.—Bánhidi M.—Schiller J.** (1986)/a

Az ifjúság fizikai teljesítőképessége vizsgálatának módszertani problémái és néhány eredménye.

# Gyógytestnevelés

## GYÓGYTESTNEVELÉS A BME TESTNEVELÉS TANSZÉKÉN

A leendő szakmai vezetők magasszintű felkészítése mellett, az egyetemi hallgatók egészség szintjének növelése is fontos érdeke az országnak. A testnevelés, a versenysport és a szabadidő sportszervezéseiből kívülrekedő, egészségi panaszokkal küzdő hallgatók érdekében szervezzük a Műszaki Egyetemen a gyógytestnevelés és rehabilitációs foglalkozásokat. Ezáltal kívánjuk elősegíteni, hogy az említett hallgatók a mindennapi próbatételeknek — fizikai, szellemi és idegrendszeri követelményeknek — könnyebben eleget tudjanak tenni.

A gyógyító testedzés nemcsak sajátos terápiát jelent, hanem növeli az egyén általános teljesítőképességét, mozgáskultúráját is. A mozgásélmények nyomán oldódnak szorongásai és a pozitív emóciók hatására a hallgató érzelmevilága gazdagodik szemlélete egészségesebbé válik.

Az oktatásban és a nevelésben az értelmi ráhatások hangsúlyozott szerepet kapnak. A mozgásöröm, a siker a legmeggyőzőbb segítőnk hallgatóink mozgásközpontú szemléletének fejlesztésében.

A mozgásigény öntevékeny kielégítésére is felkészítjük a hallgatót.

### *Szempontjaink a következők:*

- Rendszeresen bővítjük ismereteit egészségügyi panaszának, betegségének okairól, a javító és kerüendő mozgásokról.
- Felismertetjük a hallgatóban az egészségének fejleszthetőségét, az intenzív edzések hatására.
- Tudatosítjuk a terhelés fokozatos emelésének követelményét, és a szakaszos terhelés előnyét.
- Fejlesztjük objektív önismeretét a teljesítőképességéről, rászoktatjuk, hogy gyakorlatozás közben figyelje szervezetének fontos jelzéseit, közérzetének változásait.

A sajátos — terápiás — gyakorlatok mellett főleg állóképességet növelő feladatokat kapnak a hallgatók.

### *A szempontok a következők:*

- A légzésfunkció és a vérkeringés edzése.
- A test tartását végző izomzat erősítése.
- A gazdaságos izomműködést kialakító tudatos izomlazítás és feszítés fejlesztése.

### *Gyógytestnevelésünk fejlődése*

A gyógytestnevelést az 1957—58. tanévben vezették be a Budapesti Műszaki Egyetemen. Az egyetem vezetősége felismerte a feladat jelentőségét és hathatósan támogatta a beindulást:

- a szűrővizsgálatokra és az orvosi ellenőrzésre a tanszék sportorvos státust kapott (amely jelenleg is fennáll);
- a politikai programok miatt fenntartott szabad kedd délutánokra engedélyezte a gyógytestnevelési foglalkozásokat.

Az első tíz évben szakképzett oktatókkal két csoportban folyt a tornatermi oktatás:

1. Ortopéd csoport (ízületi és csontelváltozások)
2. Belgyógyászati csoport (szív és vérkeringési panaszok stb.)

Az 1979—80-as tanévben az úszás a Rudas-uszodában, mint új mozgásforma növelte a hallgatók érdeklődését, és a túlsúlyosak, erősen rövidlátók is jelentkeztek a vegyes-csoportos foglalkozásra.

További szakosodást jelentett a könnyített testnevelés tornatermi óráinak bevezetése; az átmenetileg gyenge (súlyos betegség utáni) állapotú, vagy az úszás alól felmentett (fül-, bõrgyulladás stb.) hallgatók részére.

A tornatermi gyógytestnevelésen túlnyomóan a belgyógyászati panaszosok vettek részt.

A BME uszoda megnyitása segítette a gyógyúszás tervszerű fejlesztését. A szakág oktatói a kezdettől fogva kutatják és alkalmazzák a korszerű módszereket, a korábban ismertetett szempontok szerint. Az újszerű pedagógiai eljárásokról, mérésekről dolgozatokban adtak számot törekvéseikről:

1. Guha Józsefné, Vad Istvánné: Gyógytestnevelés a Budapesti Műszaki Egyetemen 1977. pályázat;
2. Guha Józsefné: A gyógytestnevelés korszerű mozgásanyagának alkalmazása a Műszaki Egyetemen 1978.;
3. Guha Józsefné, dr. Braun Tiborné: A teljesítőképességet fejlesztő és ösztönző eljárások a gyógyúszók oktatásában 1979. pályázat;
4. Dr. Braun Tiborné, Guha Józsefné: A Budapesti Műszaki Egyetem I. és II. éves gyógyúszói teljesítményének erőnlétének vizsgálata 1981. pályázat;
5. Dr. Braun Tiborné, Guha Józsefné, dr. Dirner Olga, dr. Till Gabriella: Gyógytestnevelés és rehabilitáció a Budapesti Műszaki Egyetemen 1982. Az egyetem orvosi intézetének jubileumi kiadványa. Ezen kívül több ízben tartottunk előadást tudományos sportorvosi üléseken: 1970-ben Pécsen, 1982-ben Budapesten, 1983-ban Prágában.

## A GYÓGYTESTNEVELÉS HELYZETE AZ 1987/88. TANÉVBEN

A szabad szombat bevezetése óta a rektor által engedélyezett kedd délutáni időpont egyre kevésbé volt alkalmas a hallgatók gyógytestnevelésére, egyéb szaktárgyi kötelezettségük miatt. Mindinkább zavarta a folyamatos oktatást, a munkafegyelmet, mert különböző pótlás-megoldásokkal tudtuk csak elérni a kötelező gyakorlatok számát a félév teljesítésére.

Az 1987/88. tanévre dr. Kiss László tanszékvezető ösztönzésére a következő átszervezést valósítottuk meg:

A tanév elején (az első testnevelési órán) jelentkező hallgatókkal dr. Fajt Györgyi tanszéki orvosunkkal közösen, gondos szűrést végeztünk. Fontos feladatként tűztük ki, hogy minél kevesebb hallgató kapjon teljes felmentést a testnevelési órákról. A szűrés egy mindenre kiterjedő orvosi vizsgálatból állt. Kiderült az orvosi vélemény alapján, hogy a tornatermi gyógytestnevelés és könnyített foglalkozás nem indokolt. A gyógytestnevelési órákat e tanévben az uszodában tartjuk. Amennyiben a jövőben újra lesz igény a termi gyógytornára, akkor ott is alakítunk csoportot.

A szűrés közben elbeszélgettünk a hallgatókkal, és a következő információk felől tudakozódtunk:

- a) Részt vettek-e a középiskolai gyógytestnevelésben?
- b) Katonai szolgálat alól felmentették-e?
- c) Volt-e súlyos betegsége, műtété a közelmúltban?
- d) Milyen egészségi panasszal jelentkezik (betegség, deformitás stb.)?

A tanév elején 91 hallgató jelent meg a szűrővizsgálaton. 32 hallgatót komoly indokkal felmentettünk a gyógytestnevelés alól is, 59 hallgató nyert beosztást az egyes csoportokba.

Évente 6—8 felsőbb évfolyamos hallgató visszatér a gyógytestnevelési foglalkozásokra. Véleményünk szerint ez a szám nagyobb lenne, ha a hallgatók órarendi elfoglaltsága és a létesítmény helyzet ezt lehetővé tenné.

A jelen tanév első félévében négy csoportban tartjuk a gyógytestnevelési foglalkozásokat:

*Kedd, 14 óra:* három oktató tanít

### I. Ortopéd csoport (14 fő)

- 8 fő Scoliosis
- 4 fő Schauer mann
- 1 fő Lapos hát
- 1 fő Csigolyatörés

### II. Traumás csoport (12 fő)

- 10 fő műtét utáni rehabilitáció
- 1 fő csípőízület szűkület
- 1 fő belgyógyászati (kezdő úszó)

### III. Könnyített csoport (11 fő)

- 6 fő szív-, érrendszeri panaszok
- 3 fő szemészeti panaszok
- 2 fő idegrendszeri panaszok

*Péntek, 7 óra:* egy oktató tanít

### Vegyes csoport (24 fő)

- 8 fő ortopéd
- 4 fő szív-, érrendszeri panaszok
- 2 fő szemészeti panaszok
- 4 fő traumás + műtét utáni rehabilitáció
- 6 fő egyéb

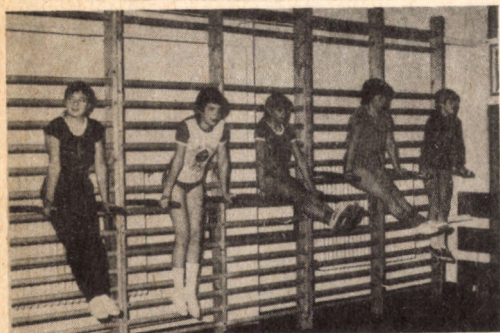
A jelen tanévben a „nulladik” órai foglalkozást szükségképpen kísérletként vezettük be azok számára, akik az órarendi elfoglaltságuk miatt a kedd délutáni órákat nem látogathatják. A legnagyobb megelégedésünkre a hallgatók szívesen fogadták a felajánlott lehetőséget és aláírásukkal megerősítették, hogy önként vállalják a péntek reggel 7 órakor kezdődő foglalkozáson való részvételt.

A gyógyúszó foglalkozások elsődleges feladata a különböző elváltozások korrigálása, illetve olyan gyakorlat-anyag összeállítás, amely rendszeres gyakorlását a hallgatók otthon is végezhetik.

Emellett nem elhanyagolható feladat az olyan testnevelési szemlélet kialakítása, amely az erőnlét, ill. a teljesítőképesség növelését szolgálja. Segítséget kell adni a hallgatóknak a testedzés megkedveléséhez, az a mindennapi életükbe épüljön be.

A fentiek megvalósítása magas szintű, differenciált oktatást, jól szervezett együttműködést igényel. Ebben az oktató, a sportorvos és hallgató jó kapcsolata nélkülözhetetlen. Meggyőződésünk, hogy a hallgatók problémáival törődnünk kell, és az úszó foglalkozások változatos tartalma olyan élményt nyújthat a hallgatóknak, hogy e megkedvelt úszást, egyre többen szórakozásként is programba állítják majd.

DR. BRAUN TIBORNÉ,  
GUHA JÓZSEFNÉ



Balázs Olivér felvétele

## Mindennapi testnevelés

### MINDENNAPI TESTNEVELÉS A SZÁMOK TÜKRÉBEN

Gyakran esik szó arról, hogy az iskolára milyen fontos szerep hárul az értékátadásban és a felnőttkori szokások és tevékenységek kialakításában. Az iskolától elvárják, hogy a társadalomban preferált és kívánatosnak tartott értékeket és életmód mintákat adjon a tanulóknak. Az egészséges életmódra nevelés programja az elmúlt években és jelenleg is egyre inkább foglalkoztatja közvéleményünket, szülőket, pedagógusokat egyaránt.

Budapesten, a III. Kerületi Ilku Pál Általános Iskola tantestülete és vezetői fontosnak tartják és tartották akkor is, amikor e téma még nem volt a kiemelt országos programok között, az egészséges életmódra nevelést, a sportolás megszerettetését. Iskolánk lakótelepi iskola, de már több mint másfél évtized telt el átadása óta. Így a lakótelepet (ahol tanítványaink zöme lakik) többé-kevésbé belakottnak tekinthetjük. Iskolánkban (fennállásától 1972-től) évfolyamonként egy-egy testnevelési osztály van. Tapasztalataink szerint a testnevelési osztályok tanulói nemcsak a sport területén teljesítenek kiemelkedően, hanem intellektuális adottságaikat, képességeik kifejlődését tekintve is átlagon felüliek. Ezeknél a tanulóknál az a tény, hogy általános iskolai tanulmányaikat testnevelési osztályban végezték, személyiségük fejlődésére, időbeosztásuk tanulási módszereik alakulására, (az intenzív edzések miatti komoly terhelés következtében) kedvező hatással van. Viszont a testnevelési osztályok működtetése bizonyos eredménycentrikus szemléletmódot alakított ki a testnevelők és vezetők között. Az elmúlt időszak versenyszisztere is ezt a szemléletet támasztotta alá, a tömegek sportja részben háttérbe szorult. Ez még akkor is igaz, ha nyugodtan kijelentjük, iskolánkban fontos és mindig is fontos volt a testnevelés ügye. Az 1987/88-as tanév első nevelési értekezletének témájául az egészséges életmódra nevelésünk helyzetét, további feladatainak meg-

Név: .....

Osztály: .....

1. Sportolnak-e szüleid?

Versenyszerűen:

Rendszeresen:

1. Anya:

3. Anya:

2. Sportolsz-e rendszeresen?

2. Apa:

4. Apa:

3. Milyen szervezeti keretben sportolsz?

1. Sportegyesületi szakosztályban

2. Iskolai szakosztályban

3. DSK sportcsoportban

4. Tömegsport-foglalkozások

5. Tanfolyamon

6. Az iskola hétvégi nyitva tartása során

7. Családtagjaimmal

8. Egyénileg, barátaimmal

4. Milyen sportágban sportolsz?

1. Asztalitenisz

11. Labdarúgás

21. Tájfutás

2. Atlétika

12. Labdás előkészítő

22. Természetjárás

3. Birkózás

13. Lovaglás

23. Torna

4. Cselgáncs

14. Múgrás

24. Úszás

5. Evezés

15. Öttusa

25. Vívás

6. Kajak-kenu

16. RSG

26. ....

7. Karate

17. Röplabda

27. ....

8. Kézilabda

18. Sakk

28. ....

9. Kondicionálás

19. Sí

29. Gyógytestnevelés

10. Kosárlabda

20. Sport akrobatika

5. A hét mely napjain sportolsz?

„B” héten:

„A” héten: H K Sz Cs P Sz V

H K Sz Cs P Sz V

Testnevelési órán:

Egyéb alkalommal:

Együtt:

6. Egészséges fejlődésed érdekében elegendőnek tartod-e azt az időtartamot, amit testedzésre (sportra) fordítasz?

7. Milyen sportágban szeretnél tevékenykedni, ha lehetőség volna rá?  
      .....

8. Mi az akadálya annak, hogy többet sportoljál? .....

ŐSZINTE, PONTOS válaszaidat KÖSZÖNJÜK

fogalmazását választotta iskolánk nevelő testülete. Ezen az értekezleten döntött úgy a testület, hogy valamennyi tanulónkat felmérjük, hogy iskolánkban valamennyi tanulónak ne csak lehetősége legyen minden munkanapon a sportolásra, hanem legalább egy tanórányit sportoljon is. A tantestület egy bizottságot választott a felmérés megszervezésére, a tapasztalatok értékelésére, a javaslatok kidolgozására. A háromtagú bizottságba egy testnevelő tanár (a kerületi testnevelési munkaközösség vezetője), egy alsó tagozatban és egy felső tagozatban tanító pedagógus került. A felmérést a következő kérdőívvel végeztük: 1. táblázat (az előző oldalon). A pedagógusok részére egy útmutatót készítettünk az adatlap kitöltéséhez:

#### Útmutató az adatlap kitöltéséhez:

Javasoljuk az adatlap kitöltését megelőzően az adatlap utolsó sorának elolvasását.

Igenlő válasz esetén a válaszhoz tartozó négyzetbe egy keresztet kérünk, nemleges válasz esetén hagyják üresen a négyzetet.

1. Anya, apa értelmezése a csonka és a megbomlott szerkezetű családoknál: csonka családnál: édesanya, édesapa. megbomlott szerkezetű családoknál: nevelőszülők adata

Versenyszerűen: szakosztályban igazolt versenyző (jelenleg is).

Rendszeresen: hetente legalább egyszer 45 percet sportol egyhuzamban (rövidebb időtartamok esetén csak akkor rendszeres, ha egy héten legalább 5 alkalommal és az időtartamok összege eléri a 45 percet).

2. Iskolai testnevelés órát ennél a pontnál nem kell figyelembe venni. Minden más lehetőséget igen. Rendszeresség fogalma az (1) pont szerint.

3. Tanfolyamnak számít az is, ha sportegyesületnél sportol a gyerek, de az egyesületi tagdíján kívül havonta legalább 100,— Ft-ot fizet.

Családtagjaival, egyénileg, barátaival, pl. kondicionáló futás, hétvégi gyalogtúrák, asztaliteniszezés stb.

Figyelem: a 29. válasz hely a gyógytestnevelésre járók részére készült!

4. A 3. kérdés bármelyike sportolásnak számít.

Több sportág is megjelölhető. A 9. válasszlehetőség: pl. hétvégi nyitva tartás, 1—2 osztály mindennapi testnevelés felelősök tömegsportja, egyéni erősítő gyakorlatok stb. A 26—28. válasz helyek olyan sportág feltüntetésére szolgálnak, ami 1—25-ig nem szerepel.

5. Felmentettek ne jelöljék a testnevelési órát. Gyógytestnevelésre járók annak időpontját jelöljék a testnevelés óra napjaként. Egyéb alkalom: azon a napon legalább 45 percnyi, egy hónapból legalább 3 alkalommal, kéthetenként tartott foglalkozás (edzés, tanfolyam stb.) csak akkor jelölendő, ha 90 percet éri az alkalmankénti időtartam.

6. Igenlő választ kell x-elni! (ha elégnek tartja)

7. A 4. kérdésnél szereplő sorszámokat használják a sportág megjelölésére. Nem azért van több válasz hely, hogy kitombolhassák magukat a gyerekek! Csak a valóságos igényekre vagyunk kíváncsiak!

A tanulók válaszainak osztályonkénti összesítéséhez a 2. táblázaton található adatlapot használtuk.

A pedagógusok számára az osztályonkénti értékeléshez is készítettünk egy útmutatót.

A mindennapos testneveléssel kapcsolatos felmérés adatlapjainak osztályonkénti összesítésének szempontjai.

Minden osztályról 4 adatlapon — kérjük — összesítsék a gyerekek választát. Egy-egy gyerek adatai csak egy összesítésbe kerüljenek be!

I. Olyan leányok, akiknek legalább egyik szülője rendszeresen vagy (megengedő értelemben) versenyszerűen sportol.

II. Olyan fiúk, akiknek legalább egyik szülője rendszeresen vagy (megengedő értelemben) sportol.

III. Olyan leányok, akiknek egyik szülője sem sportol.

IV. Olyan fiúk, akiknek egyik szülője sem sportol.

1. Szüleinek viszonya a sportoláshoz (ez nyilván csak az I—II. kategória esetén töltendő ki):

a) egyik rendszeresen, másik versenyszerűen,

b) mindkettő rendszeresen,

c) mindkettő versenyszerűen,

Osztály: ..... Osztályfőnök: ..... Testnevelő: .....

1. A csoportba tartozó tanulók száma:

— neme: .....

— szülei viszonya a sportoláshoz:      a      b      c      d      e  
           

2. Rendszeresen sportol:      szülei:                 

3. Sportegyesületi szakosztályban:

Iskolai szakosztályban:

3:  4:  5:  6:  7:  8:

Csak egy helyen sportol:

Két helyen sportol:

Kettőnél több helyen sportol:

4. 1:  2:  3:  4:  5:  6:  7:  8:  9:  10:  11:

12:  13:  14:  15:  16:  17:  18:  19:  20:  21:

22:  23:  24:  25:  .....:  .....:

.....:  29:

5. A hét hány napján sportol?

„A” héten      egyéb: 7:  6:  5:  4:  3:  2:  1:  0:

együtt: 7:  6:  5:  4:  3:  2:  1:  0:

„B” héten      egyéb: 7:  6:  5:  4:  3:  2:  1:  0:

együtt: 7:  6:  5:  4:  3:  2:  1:  0:

6. Hány tanulónak elegendő:

7. 1:  2:  3:  4:  5:  6:  7:  8:  9:  10:  11:

12:  13:  14:  15:  16:  17:  18:  19:  20:  21:

22:  23:  24:  25:  .....:  .....:

.....:  .....:  .....:

2. táblázat. Adatlap az osztályonkénti összesítéshez.

- d) egyik nem, másik versenyszerűen,  
 e) egyik nem, másik rendszeresen sportol.
2. Ennek a kérdésnek az a, b, c, d, e válasz helyeit csak az I—II. kategóriával lehet és kell kitölteni.
7. A gyerekek válaszait a 4-es kérdésnek megfelelő bontás szerint összegyűjtve.
8. Erre a kérdésre adott feltűnően gyakori, vagy más pedagógiai okból említésre érdemes válaszokból az értékelőlap hátoldalán néhány szavas emlékeztetőt kérünk!

## KÖSZÖNJÜK MUNKÁJÁT

A felmérőlapok osztályonkénti összesítése nem veszi jobban igénybe az osztályfőnököket mint az osztálynaplók 93. oldalán található 5. táblázat (összesítés tanév végi eredményadatok) kitöltése.

A felmérés elvégzésével birtokunkba került adatok nyilván csak egy látlet erejéig jellemzik a budapesti lakótelepi általános iskolák tanulóinak helyzetét a mindennapos testedzés vonatkozásában. Általánosan érvényes következtetések levonására a felmérés értékelésével nyert adatok (a majdnem ezer fős minta ellenére sem) nyilván nem elégségesek. Ezért a felmérés elemzésekor felmerült gondolatok és következtetések közül a következőkben csak azokra térünk ki, amelyeket a helyi (iskolai szintű) felhasználáson túlmenően is hasznosnak remélünk.

Tanulóink 77<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a (766 fő) rendszeresen sportol, közülük 274-en sportegyesületi szakosztályban, 166-an iskolai szakosztályban, 211-en DSK sportcsoportban, (a DSK tagok száma ennél 165-tel több, amit értékelhetünk a) úgy, hogy ezeknek a tanulóknak a szülei anyagilag támogatják iskoláink sporttevékenységét, gyermekük a sportolási lehetőséget nem veszi igénybe; b) úgy is, hogy a DSK tagok 44<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-ának még nem sikerült vonzó programot biztosítanunk), 70-en tömegsport foglalkozásokon (rendszeresen!), 133-an jelentős anyagi áldozatot igénylő tanfolyamon sportolnak, 53-an veszik rendszeresen igénybe az iskola hétfélig nyitva tartása keretében biztosított sportolási lehetőséget, 144-en családtagjaikkal, 194-en barátaikkal, illetve egyénileg sportolnak rendszeresen.

Az egyes lehetőségeket rendszeresen igénybevevők száma több mint 766 mert 218 tanulóknak kétfajta lehetőséget, 117 tanulóknak kettőnél több lehetőséget is kihasznál.

Az egyes sportágakban tevékenykedő tanulók száma részben azok népszerűségére, részben arra utal, hogy milyen sportágban biztosítottak a tömeges testedzés feltételei. Csak néhányat említve a sor elejéről: kosárlabda 115, asztalitenisz 104, természetjárás 102, úszás 93, labdarúgás 75 kondicionálás 66, torna 59, atlétika 58, cselgáncs 52 tanuló.

A szülői példamutatás jelentősége egyértelműen kiderül abból a tényből, hogy 295 olyan tanuló közül, akiknek legalább egyik szülője rendszeresen sportol, 91<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a rendszeresen sportol. A teljes tanulólétszámot tekintve az arány csak 77<sup>0</sup>/<sub>0</sub>.

A felmérőlap első öt kérdése tényekre vonatkozott, az utolsó három kérdéssel a tanulóink sportolással kapcsolatos véleményét, igényét-igényeit próbáltuk statisztikai módszerrel feltárni. Ezzel kapcsolatban szükségesnek tartjuk megemlíteni azt a közismert tényt, hogy a gyerekek iskolába kerülésük után viszonylag gyorsan megtanulják aszerint alakítani válaszaikat, ahogy érzésük szerint az iskolában válaszolni kell. Így válaszaik esetleg szembekerülnek azzal, ahogy a dolgokat látják vagy gondolják. Sőt, esetenként saját magukat is manipulálva, e válaszokat őszintének is gondolják. E tények torzító hatásának tudatában célszerű vizsgálni azt az adatot, hogy egészséges fejlődése érdekében csak a tanulók 51<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a (512 fő) tartja elegendőnek azt az időtartamot, amit testedzésre fordít. Például annál a kérdésnél, hogy „milyen sportágban szeretnél tevékenykedni, ha lehetőség volna rá?” külön megemléttük, hogy csak a valóságos igényekre vagyunk kíváncsiak (nem azért készült több válasz hely, hogy kitombolhassák magukat a gyerekek!) mégis nagyon sokan olyan sportágakat is megjelöltek, amelyek végzése az iskolai szakosztályokban, a DSK sportcsoportokban a lehetőség biztosítva van. Például: asztalitenisz 74, atlétika 49, cselgáncs 49, kosárlabda 100, labdarúgás 123, röplabda 49, sakk 18, tájfutás 21, természetjárás 92, vívás 67 tanuló. Kérdés: tudnak-e ezek a

gyerekek arról, hogy ezekben a sportágakban részben az iskolai szakosztályokban, részben a DSK sportcsoportokban a sportolási lehetőség feltételei biztosítottak?

A vágyak és a realitás ellentmondásait példázzák a következő adatok: 217-en szeretnék lovagolni, 185-en úszni, 131-en síelni, 108-an karatézni, 54-en teniszezni. Még olyan tanulók is akadtak, akik vízi-síelni, golfozni, sárkányrepülni, biatlonozni akarnak.

A felmérés készítésének legfontosabb célja a mindennapos szervezett testedzési alkalom biztosításához szükséges feltételrendszer megvizsgálása, és egy olyan javaslat kidolgozása volt, amely arra irányul, hogy a feltételrendszer célszerű alakításával a tervidőszak végére az iskola valamennyi tanulójának ne csak lehetősége legyen minden munkanapon a sportolásra, hanem legalább egy tanórányit sportoljon is.

„A” héten tanulóink 34<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a (335 fő), „B” héten tanulóink 33<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a (324 fő) legalább öt napon sportol, minimum egy-egy tanórányit. Azt gondolhatnánk, hogy a testnevelési osztályba járó tanulók döntő többsége a mindennapos testnevelést teljesíti. De nem így van! Ha csak ez az egyetlen tanulsága a felmérésnek, akkor már érdemes volt megcsinálni. A 228 testnevelés tagozatos tanuló 68<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a (154 fő) hetente csak négy vagy kevesebb napon sportol. A 228 testnevelés tagozatos és a 256 nem testnevelés tagozatos, de hetente legalább öt napon sportoló tanuló iskolánk tanulóinak 49<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a. Ezek szerint még 51<sup>0</sup>/<sub>0</sub> részére kell a feltételeken javítanunk. Alsó tagozaton a tanulók többsége (88<sup>0</sup>/<sub>0</sub>-a) napközis vagy iskolaotthonos, ezért ott a mindennapos testnevelés szervezeti kereteit (mármint azokra a napokra, amikor nincs órarend szerinti testnevelés órája a tanulóknak), a napközis foglalkozások óraszámának terhére megvalósítható. Felső tagozaton egyrészt a DSK erősítésével, másrészt a tömegsport foglalkozások számára biztosított óraszám felhasználásával gondoljuk az előrelépést. A felső tagozaton olyan órarend készítését javasoljuk, amelynél a nem testnevelési osztályok testnevelés órái évfolyamonként azonos napra kerülnek. Így az évfolyamonkénti tömegsport foglalkozásokat

olyan napokon tartva, amelyekben a szóban forgó évfolyamnak nincs testnevelés órája remélhetőleg növekszik azoknak a tanulóknak a száma, akik hetente legalább öt napon sportolnak.

Nincs még egy olyan tantárgy, amelynek óráin annyira ügyelnie kellene minden szavára, gesztusára a pedagógusnak, mint a testnevelés órán. Bármely más tantárgy óráját „megúszhatja” a kevésbé tehetséges, kevésbé teljesítőképes tanuló. Előfordulhat — és elő is fordul elég gyakran — hogy nem kell szerepelnie, nem őt felelteti a tanár, nem írnak dolgozatot stb. Viszont testnevelés órán a gyerekek mindegyikének, az ügyes, a kisportolt, esztétikus, arányos testű gyerekek mellett a kevésbé ügyes, szépségideáltól lényegesen eltérő testű gyerekeknek is le kell vetközniük, szerepelniük kell. A kedvezőtlen testi felépítésű gyerekeknek gyakran maga a testnevelés óra — a levetkőzés ténye — traumát okoz. Ez az oka annak, hogy szükségesnek tartottuk az egészséges életmódra nevelésénél a pedagógusok, a testnevelő tanárok viselkedését is szóba hozni. Nagyon fontos a testnevelési órák, a sportfoglalkozások légköre, ami alapvetően a nevelő hozzáállásától függ. Egy megdöbbenéssel megjegyzéssel, lekicsinylő gesztussal esetleg örökre elveszíthető egy-egy gyerek a testmozgás, az egészséges életmód tekintetében. Pedig az emberi szervezetnek sokoldalú és rendszeres igénybevételre van szüksége ahhoz, hogy szervei harmonikusan fejlődjenek és ezek működésében magas színvonalú egyensúly keletkezzen. Az iskolai testnevelés egyik lényeges feladata annak elérése, hogy a fiatalok az iskola elhagyása után, felnőttkorban is szeressék a fizikai erőfeszítéseket, keressék a mozgás örömeit. Minden pedagógusnak abban a tudatban kell munkáját végeznie, hogy az emberformálás, a nevelés tevékenységének nemcsak célja és tartalma, hanem felelőssége is. Nagyon komoly felelősség ez, a rábízás felelőssége, mert a pedagógus tevékenysége tanítványai életpályájának alakulását szinte kivétel nélkül érdemben befolyásolja.

# Észrevételek, hozzászólások

## AZ ERŐFEJLESZTÉS FONTOSSÁGA, BEPÍTÉSE A FÉLÉVI, ÉVVÉGI OSZTÁLYZATBA

Az erőfejlesztés rendszerének kidolgozására tanári pályám első néhány évében a kisméretű tornaterem készített (gyűrű, kötél hiánya stb.). Később fokozatosan finomult a rendszer és I—IV. osztályig felmenő rendszerben egymásra épült. Az itt bemutatott rendszer és módszer természetesen a helyi adottságoknak megfelelően módosítható.

Igyekeztem úgy meghatározni az erőfejlesztő gyakorlatokat, hogy azok mérhetőek legyenek, és lehetőleg minden tanári szubjektivitást kiküszöböljenek.

Az osztályzásba úgy illesztettem be, hogy az erőgyakorlatok teljesítése folyamatos gyakorlást igényeljen. Az első és a második félévben is 2—2 erőelem bemutatása szükséges. A feladatokat és a szinteket már szeptemberben megismerik a tanulók.

1. Fekvőtámaszban karhajlítás  
Fekvőtámaszok száma 12 10 8 6  
Érdemjegy 5 4 3 2

2. Függeszkeedés vízszintes irányban,  
bordásfalon  
(6 db bordásfalrész = 1 hossz)  
Teljesített hossz 2 1,5 1 1/2  
Érdemjegy 5 4 3 2

A függeszkeedés távolságát évfolyamonként 2 taggal növeltem, fiúknál különböző fogásváltozatokkal nehezítettem.

3. Hátsó függésben páros lábemelés vízszintesig, kinyújtott térdel (db)  
Teljesítések száma 20 15 10 5  
Érdemjegy 5 4 3 2

A lábemelések számát évfolyamonként növeltem, fiúknál fej felett falérintéssel nehezítettem.

4. Kötélmászás mászókulcsolással (pont)  
(Tornateremben kijelölhető „magasságpontokkal”)

Érdemjegy

a fej a bordásfal felső  
részével egyvonalban van 2  
+ 1 m 3  
+ 2 m 4  
vasérintéssel legfelül 5

Fiúk függeszkeedésel (is) végezhetik.

Bármennyire is nehéznek tűnnek a „szintek”, ha tanulóink hozzászoknak a *folyamatos gyakorláshoz*, a négy év alatt nem lehet probléma a bemutatással.

Ha sikerül nekik, óriási sikerélményhez jutnak.

A IV. évfolyam erőállapotának „szinttartásával” sincs gondom, többnyire leányokról lévén szó, ez nem kis *eredmény!*

NAGY MÁRTA

## Folyóiratismertetés

### A TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖZLEMÉNYEI 1988/1. SZÁM

E rövid ismertetővel szeretném felhívni a kedves kollégák figyelmét Horváth Beáta és Csider Tibor tanulmányára. Mindkettő nagyon fontos vizsgálatokat és tudományos megállapításokat tesz közzé a tananyag korszerű megválasztására, melyek az új tantervi korrekció kialakításához nélkülözhetetlenek. Arra a kérdésre keresik a választ, hogy mikor mit kell megtanítani a gyermekeknek. Alapelvük, hogy a leggyümölcsözőbb eredményt csak az életkori fogékonysági szakaszhoz illesztett mozgásanyag kiválasztásával érhető el. Ezért tették vizsgálatuk tárgyává az egyes életkorokban fejleszthető képességeket és készségeket.

Horváth Beáta az „Adalékok a szakközépiskolai leánytanulók fizikai képességvizsgálatához egy budapesti szakközépiskola tanulóinak vizsgálata alapján” című munkájában az új korrekcióhoz kíván hozzájárulni úgy, hogy ajánlásaival a tan-

tervi nyitottságot, választhatóságot szeretné növelni.

Vizsgálatban a következő megállapításokra jut:

A testmagasság és a testtömeg a 16 éves korú lányoknál lelassul, majd állandósul. Az életkor előrehaladtával egyre csökken a fejlődő, és növekszik a stagnáló képességek száma. Az érés és a növekedés lelassulásával (postpubertás) befejeződik a legtöbb fizikai képesség fejlődése, és ezt követően csak az erő növekedésével kapcsolatos képességek fejlődnek.

Az egyensúlygyakorlatokban mutatott teljesítmények évről évre romlanak.

Ajánlásai a következők:

Az egyes képességek fejlődési szakaszait (szenzibilis fázisok), a biológiai érés és növekedés törvényeit, a fejlődéslelektan eredményeit és nem utolsósorban a társadalmi szükségleteket, igényeket a jelenlegi szakközépiskolai testnevelés nem veszi teljes mértékben figyelembe.

A tantervben igen kevés a proprioceptív érzékelést fejlesztő mozgásanyag. A koordináló és az izületi mozgáshatás „korai” stabilizációja felveti ezeknek a képességeknek az óvodai és általános iskolai testnevelésben való fontosságát. A tantervben előtérbe kell hogy kerüljön a szabadidőben végezhető mozgásanyagoknak a tanítása. Jobban figyelembe kell venni a lányok érdeklődését, és az ezeknek megfelelő mozgásformákat: labdajátékok, tánc, aerobic, jazz-ballett, zenés gimnasztika stb. A vizsgált iskolatípusban a testnevelési órák számának csökkentése tovább nehezítette a társadalmi követelmények teljesítését, az egészséges életmódra nevelés feltételeit, a testnevelő tanárok munkáját.

Csider Tibor „A középfokú iskolák fizikai képességeinek alakulása az 1978-ban bevezetett testnevelési tanterv hatására” című tanulmányában hasonló eredményre jut.

A kutatások során a kondicionális képességek fejleszthetőségével kapcsolatban felmerült az optimális fogékonysági (szenzitivitási) életkor kérdése. Ez különösen fontos az iskolai testnevelésben, mivel a tantervek felépítésében, az anyag kiválasztásában és feldolgozásában döntő jelentősége van a mozgásanyag életkormen-



ti elrendezésének. A vizsgálat erre a problémakörre keresi a választ.

Ajánlásai a következők:

A kisgyermekkor és a serdülőkor fizikai képzésének legfontosabb módszere a játék.

Nagy jelentősége van ebben az életkorban az állóképesség és a törzsizmok (izomfűzők) fejlesztésének.

A gyorsasági erő fejlesztését a fiúknál 13 év körül lehet elkezdni és 18 éves korig tarthat.

A lányoknál viszont a gyorsaság fejlesztése csak a 14. életévig képzelhető el.

Az állóképesség fejlesztése a lányoknál 14, a fiúknál 18 éves korig optimális.

A motoros tulajdonságok fejlesztésének legintenzívebb szakasza a 12–15 éves kora tehető. Ez egyúttal a szomatikus fejlődés intenzív szakasza is.

A tanterv fontos feladatának tartja az egész életre szóló motivációs bázis biztosítását.

A szerző arra a következtetésre jutott, hogy a testi képességek önálló élettani tulajdonságok, és csak bizonyos fejlődési fokon és sportági fokon lépnek kapcsolatba egymással és fejtik ki kölcsönösen fejlesztő hatásukat.

Tanulmánya végén a tanároknak minősítő táblázatokat ad, amelyek segítik őket abban, hogy a tanulók mely képesség területén vannak hátrányban.

## A TANULÓIFJÚSÁG TESTI NEVELÉSÉÉRT

1988. június 23-án ötödik alkalommal részesítették elismerésben azokat a pedagógusokat, sportvezetőket, az oktatás irányításában működő szakembereket, akik hosszabb időn át különösen sokat fáradoztak az ifjúság testi neveléséért, egészséges életmódjáért.

A bensőséges ünnepségen ezúttal 35 szakember kapta meg a „Tanulóifjúság Testi Neveléséért” emléklakettet.

Teleki István tagozatvezető testnevelő tanár (Baranya m.) Munkahelye: Mohács, Brodarics téri Általános Iskola

Madár Imre testnevelő tanár (Bács-Kiskun megye) Leninvárosi Általános Iskola, Kecskemét

Kelinger István testnevelő tanár (Békés megye) Körösladány, Tüköry Lajos Általános Iskola

Beke István vezető szaktanácsadó (Csongrád megye) Hódmezővásárhely, Ságvári Endre Általános Iskola

Daray Gyula testnevelő tanár (Hajdú-Bihar m.) Polgár, Általános Iskola

Lászka Béla testnevelő tanár, szaktanácsadó (Heves m.) Hevesi 5. sz. Általános Iskola

Nagy Tibor testnevelő tanár (Komárom m.) Kocs, Általános Iskola

Cseh Zoltán testnevelő tanár (Nógrád m.) Érsekvadkerti Általános Iskola

Király Béla igazgatóhelyettes (Pest m.) Abony, József/Attila Nevelőotthon

Szijártó Miklós testnevelő tanár (Somogy m.) Kaposvár, Zrínyi Ilona Általános Iskola

Remes Zoltán testnevelő tanár (Szabolcs-Szatmár m.) Nyíregyháza, 8. sz. Általános Iskola

Csörgő Albinné tanító (Szolnok m.) Szolnok, Áchim András úti Általános Iskola  
Kilián György tanító (Tolna m.) Sióagárd, ÁMK Általános Iskolája

Fazakas György testnevelő tanár (Budapest) Budapest XX., Tátra téri Általános Iskola

Tóth Zoltánné testnevelő tanár (Budapest) Budapest III., Kerék u. Általános Iskola

Rátvai Zoltán testnevelő tanár (Bács-Kiskun m.) Baja, Tóth Kálmán Szakközépiskola

Szák Kocsis Pál testnevelő tanár (Békés m.) Békéscsaba, 635. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet

Darai Imre testnevelő tanár (Borsod m.) Kazincbarcika, 105. sz. „Lékai János” Ipari Szakmunkásképző Intézet és Kollégium

Mester Gyula ny. testnevelő tanár (Szabolcs-Szatmár m.) Nyíregyháza, Széchenyi I. Közgazdasági Szakközépiskola

Götl János munkaközösségvezető testnevelő tanár (Somogy m.) Kaposvár, Noszlopy Gáspár Közgazdasági Szakközépisk. Horváth Istvánné testnevelő tanár (Vas m.) Szombathely, Kanizsai Dorottya Gimnázium

Spilák Józsefné pedagógiai előadó (Zala m.) Zala Megyei Pedagógiai Intézet

Raffai Imre testnevelő tanár (Zala m.) Zalaegerszegi Ságvári Endre Gimnázium  
Sczigel Józsefné igazgatóhelyettes (Budapest) Budapesti Madách Imre Gimnázium  
Megyeri Sándor testnevelő tanár (Budapest) 54. sz. Ságvári Endre Nyomdaipari Szakközépiskola és Szakmunkásképző Intézet.

Kunos Andrásné ny. intézeti tanár (Békés m.) Szarvasi Óvónőképző Intézet

Péterfalvi Lajos ny. egyetemi testnevelő tanár, Budapesti Műszaki Egyetem

Englert István ny. alezredes, tanszékvezető

Kilián György Repülő Műszaki Főisk. Perlaki István csoportvezető testnevelő tanár

Ybl Miklós Építőipari Műszaki Főiskola, Budapest

Dr. Ozsváth Ferenc tanszékvezető főiskolai tanár

Kaposvári Tanítóképző Főiskola Várhelyi Györgyné főiskolai testnevelő tanár

Könnnyüipari Műszaki Főiskola, Budapest Márkus László főelőadó

Művelődési Minisztérium Várnagy András tanszékvezető testnevelő tanár

Széchenyi István Közlekedési és Távközlési Műszaki Főiskola

Nádori Géza testnevelő tanár Balatoni Úttörőváros, Zánka

Keglovich László testnevelő tanár, Bercsényi Miklós Szakközépiskola és Gimnázium

# Calderoni megint

Újra Calderoni! Nem ismételt sportgyőzelemről számolunk be, jóllehet a szó mögött név húzódik meg. A név mögött pedig egy intézmény.

Calderoni Műszer- Tanszékgyártó és Forgalmazó Vállalat röviden CALDERONI.

Eredeti nevéhez — és reméljük jó hírnevéhez is — tért vissza 1989. március 1-jével a TANÉRT. A vállalat jogelődjét a Calderoni céget 1819-ben alapította Calderoni István olasz származású optikus. Főként mérőműszereket, optikai eszközöket, és az oktatásban használatos legmodernebb tanszékzöket forgalmazta. Vállalkozásra rendkívül sikeres volt és fokozatosan bővült. Újabb fellendülést jelentett, hogy Hopp Ferenc a későbbi híres Kelet-Ázsia kutató alkalmazottja, majd közel 50 éven keresztül a cég tulajdonosa lett. A Calderoni cég 130 év alatt 1819—

1949 között a hazai iparfejlesztés és oktatásügy jelentős bázisa volt, számos világkiállításon vett részt, komoly nemzetközi hírnévre tett szert.

1949-től termelési arculata és neve számos változáson ment át. (ITG IFER). 1968 óta egyebek közt a gyáregységek révén neves mechanikai, biológiai tanszékzöök, és bútörjellegű cikkek fűződtek az immár TANÉRT-ként működő vállalat nevéhez. Ez utóbbiak közül olvasóink is számos gyártmányt ismernek a tornatermi berendezések, óvodai tornaszerek, játszótéri felszerelések vagy kézi sportszerek, falitáblák közül. Mindezt a TANÉRT időszakban kialakított jellegét szeretnénk megőrizni úgy, hogy a Calderoni legjobb hagyományaihoz is hűek legyünk.

A megújult Calderoni üdvözli Önöket,  
és várja megrendelőit, vásárlóit a régi címen

Calderoni  
Budapest, 1088 Szentkirályi u. 8.

## INHALT

<i>Sikó Attila: Gedanken über Aggressivität, Furcht, Mut und darüber, ob der Kampfsport in der schulischen Erziehung Platz und Rolle hat</i> .....	161
<i>Horánszky Nándor: Planung in den Körpererziehungslehrplänen der Bürgerschule (1868—1948)</i> .....	165
<i>Sport und Sprache (F. Kovács Ferenc)</i> .....	171
<i>Nádasi Lajos: Meine Übungen</i> .....	172
<i>Ideen, Neuigkeiten (Balázs Olivér)</i> .....	175
<i>Barabás Anikó: Physisches Leistungsniveau der Mittelschüler, II. Teil</i> .....	176
<i>Braun Tiborné—Guha Józsefné: Heilgymnastik am Lehrstuhl für Körpererziehung der Budapester Technischen Universität</i> .....	182
<i>Alltägliche Körpererziehung (Borka Györgyné, Takács Gábor)</i> .....	184
<i>Beiträge (Nagy Márta)</i> .....	190
<i>Zeitschriftenschau (Bognár László)</i> .....	190
<i>Nachrichten</i> .....	192

## СОДЕРЖАНИЕ

Шино А.: Размышления об агрессивности страхе храбрости и о том, имеют ли место и роль борющиеся спорты в школьном воспитании	161
Хорански Н.: Планированность в учебных программах по физкультуре в гражданских школах (1868—1948)	165
Спорт и язык (Нувач Ф.)	171
Надаши Л.: Мои упражнения	172
Идеи, новинки (Балаж О.)	175
Барабаш А.: Уровень физической эффективности у учащихся средних школ II.	176
Браун Т.—Гуха Ё.: Лечебная физкультура на кафедре физкультуры Будапештского Университета Технического	182
Ежедневная физкультура (Борка Д., Такач Г.)	184
Замечания, дополнения (Надь М.)	190
Изложение журналов (Богнар Л.)	190
Новости	192

7.-Ft

