

40-504

# A testnevelés tanítása

818/98

Sol



A MŰVELŐDÉSÜGYI  
MINISZTERIUM  
MÓDSZERTANI  
FOLYÓIRATA  
I. ÉVFOLYAM  
1965.

I.



# A testnevelés tanítása

Szerkesztő

Burka Endre

Szerkesztő bizottság

dr. Kálmánchey Zoltán,

Nyíri János,

Paku Ernő,

Raffel Zoltán,

Sós István

dr. Székely Gabriella,

Szuh Csaba

## TARTALOM

<i>Bodó László</i> : Beköszöntő .....	1
<i>Burka Endre</i> : Bevezetés előtt az új gimnáziumi tanterv .....	2
<i>Raffel Zoltán</i> : Csapatsportjátékok a középiskolákban .....	6
<i>Makkár Márta</i> : Mivel tölti szabad idejét egy felső tagozatos általános iskolai osztály? .....	11
<i>Dr. Bánfalvi József</i> : Hogyan segítheti a testi nevelés célkitűzéseit a tanulók szakmai előképzése? .....	14
<i>Dr. Szalai István</i> : A testnevelés alóli „felmérések” visszatérő orvosi problémái ...	18
<i>Somorjai László</i> : Állandó jellegű gyakorlatok	21
<i>Solymosi Ottó</i> : Segítségadás — képekben ...	23
<i>Mohás Livia</i> : Testnevelés az érettségi vizsgán	27
TÁJÉKOZTATÓ .....	29

*E szám munkatársai* : Dr. Bánfalvi József igazgató, Szeged, Bodó László OPI főigazgató-helyettes, Budapest, Burka Endre OPI tanészkezesztő, Budapest, Makkár Márta TF adjunktus, Budapest, Mohás Livia tanár, Budapest, Raffel Zoltán szakfelügyelő, Budapest, Solymosi Ottó tanár, Budapest, Somorjai László szakfelügyelő, Hajdúnánás, dr. Szalai István sportfőorvos, Pécs, Sós István MTS munkatársa, Budapest

*E számunk felvételeit Kozák Lajos készítette.*

*Megjelenik évente hatszor*

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228—203, 228—238, 228—609, 108 mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető a Posta Központi Hírlapirodánál (Budapest, V., József nádor tér 1.) és bármely postahivatalnál. Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft. — Csekk-számlaszám: egyéni: 61.256, közületi: 61.066 (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára).

65.6949 Egyetemi Nyomda, Budapest.

## Beköszöntő

Az újat, a születőt köszönteni, megjelenését üdvözölni szép emberi tulajdonság, különösen akkor, ha vele kapcsolatban igényeink, kívánságaink, követelményeink vannak, s törekvésünk arra irányul, hogy segítsük rendeltetésének betöltésében. Nem hangzott-e el számtalanszor az a határozott kívánság, hogy legyen az iskolai testnevelésnek is önálló folyóirata? Nem éreztük-e sokszor hiányát napi munkánk gyakorlatában? Sokszor örültünk volna egy-egy jó tanácsának, útmutatásának.

Hosszú, több éves vajúdas után a *Testnevelés tanítása* köszönt: olvasóit, leendő munkatársait, szerzőit.

A pedagógiai sajtó fejlődésének újabb állomását jelzi a legáltalabb módszertani folyóirat megjelenése, és ezzel a testnevelő tanárok régi kívánsága teljesült.

Célja alapvetően a pedagógiai, közelebbről a tantárgypedagógiai kulturáltság fejlesztése. Az iskolai testnevelés tanításának nemcsak az a célja, hogy tanítványaik fizikailag jól fejlettek, edzetek, egészségesek legyenek, hogy a tanulók helyzetfelismerő és a kulturált mozgással kapcsolatos feladatmegoldó képességét fejlessze. Feladata az is, hogy kialakítsa és fejlessze a szocialista emberre jellemző erkölcsi tulajdonságokat, az aktív közösségi magatartást, növelje, fokozza az igényt az esztétikus mozgás, a hasznos, felüdülést nyújtó sporttevékenység iránt is. S hogy ezek a feladatok milyen eredménnyel valósulnak meg, az elsősorban és alapvetően a testnevelők felkészültségének minőségétől, tevékenységük tudatosságától, alkalmazott és állandóan fejlődő módszereiktől függ.

Korántsem állíthatjuk, hogy a módszerek korszerűsítése területén mindent megtettünk, hogy házunk táján minden rendben van. Sok még a feladat a testnevelési órák, az iskolai sportfoglalkozások hatékonyabbá tevésében. Kihasználtunk-e minden lehetőséget annak érdekében, hogy a testnevelés sajátos eszközeivel sokoldalúan szolgálja mind a testi, mind az erkölcsi és esztétikai nevelést, hogy az iskolai foglalkozással járó munkaártalmakat kiegyenlítsük adottságai ikhoz mérten? Rendben van-e a szénánk a tanulói teljesítmények értékelésének gyakorlatában? S problémáinkat lehetne még hosszasan sorolni!

Módszertani lapunk egyik fő feladata, hogy segítsen eligazodni, s megtalálni a gyakorlat helyes útját ezekben a kérdésekben. Kezdeményeznie, sugallnia kell a módszerek korszerűsítésére irányuló törekvéseket. Szolgálania kell a korszerű tanterv követelte továbbképzési célkitűzések eredményes és hatékony megvalósítását.

Ahhoz, hogy a folyóirat betöltse funkcióját, nem elegendő a szerkesztő kollektíva elhatározottsága. Szükséges ehhez az is, hogy állandó munkakapcsolat alakuljon ki a testnevelők táborával, hogy a testnevelők igényeikkel kopogtassanak, jelentkezzenek, ötleteikkel segítsék színesség, változatossá tenni a folyóiratot. Csakis a tevékeny munkakapcsolat eredményeként töltheti be funkcióját, s válhat a lap az országos méretű tapasztalatcsere fórumává.

A testnevelők oktató-nevelő munkája kiapadhatatlan forrása az újnak, a korszerűnek. Ifjúságunk iránt érzett felelősségünk hajtóereje a munka hatékonyságának. A folyóiratnak a gyakorlatban jelentkező újat, hatékonyabbat kell észrevennie és felkarolnia, s az eredményre vezetőbbet kell közkinccsé tennie.

A módszertani kultúra fejlődését az segítené leginkább, ha a testnevelők között folyó, sokszor szenvedélyes vita folytatódna a lap hasábjain. Nem kell különösebben bizonyítani az

érvek és ellenérvek felsorakoztatásának jelentőségét az alkalmazott és alkalmazható módszerek korszerűsödésének tekintetében. Minden pedagógus saját gyakorlatából tudja, hogy egy-egy jól sikerült munkaközösségi foglalkozás, tanácskozás, tantestületi vita mennyi gondolatot ad és érlel meg bennünk, s mennyi indítékot ad az alkalmazásra, ötleteket a megvalósítás folyamataiba. A folyóirat hasábjain folyó vita minden testnevelő számára hozzáférhetővé teszi a korszerű, merész kezdeményezések tartalmát, megvalósításuk módszerét.

Folyóiratunk akkor tölti be igazán funkcióját, ha nap mint nap olyan új nevekkal, iskolákkal ismerteti meg olvasótáborát, ahol sokat ígérő kísérletek, kezdeményezések vannak kibontakozóban, elindulóban; ha állandóan rajta tartja a szemét és élénken reagál egy-egy, még csak csírájában levő gondolatra, bátortalan tette, s meglátja, megláttatja benne az ésszerűt, a realistát, az előrevivőt; ha lesz elég bátorsága ahhoz, hogy éppen az új iránti fogékonysága révén mer magával ragadó, sodró erejű viták mellé állni. Csak így terjednek a hasznos tapasztalatok, csak így lesz a jó tapasztalatoknak vonzó és kényszerítő ereje.

Hisszük, hogy ebben a vonatkozásban is jó munkakapcsolat alakul ki a testnevelők és a folyóirat között.

Meggyőződésünk, hogy a fiatal folyóirat rövid idő alatt felnőttként sorakozik fel laptársai mellé, s vallhatja magáénak olvasótáborra rokonszenvét, az aktív támogatásban nyilvánuló megbecsülését.

S még egyszer szeretettel köszönti a lap olvasóit, leendő munkatársait, szerzőit.

BODÓ LÁSZLÓ

BURKA ENDRE

## Bevezetés előtt az új gimnáziumi tanterv

Ez év szeptemberében vezetik be a gimnáziumokban az új testnevelési tantervet. A tanterv tervezete az országos vitán vált ismertté, melyhez sok hasznos, módosító javaslat hangzott el. A Tantárgyi Bizottság a javaslatokat gondosan mérlegelte és közülük sokat érvényesített a végleges tantervben. Ez a tanterv a közben elkészült utasítással a II. félév folyamán minden nevelő kezébe kerül, és megkezdődhet az alaposabb ismerkedés.

Többekben talán önkénytelenül vetődik fel a kérdés: miért is kíván alaposabb ismerkedést az új tanterv, hiszen anyagszerűségében nem tér el lényegesen a régitől. Sok esetben a tantervi vitákat is jellemezte az, hogy a javasolt tervezet anyagát összevetették a régivel, és a véleményeket is ehhez képest fogalmazták meg. Ezt nem azért mondjuk, mintha ez hiba lett volna. Nem volt

hiba, de kár, hogy sok esetben *csak ez* történt.

A testnevelés mozgásanyaga többé-kevésbé kialakulnak tekinthető. Hogy a torna, az atlétika, a sportjátékok alkotják a tantervek gerincét, nem véletlen. Ezek a testgyakorlati ágak le nem becsülhető elméleti megfontolások és gyakorlati tapasztalatok alapján kaptak helyet a testnevelésben. Ehhez képest merőn mást, meglepően újat alkotni aligha lehetséges. Ezért nem jogos egészen *csak anyagszerűségében* keresni az új tanterv újdonságait.

Tapasztalatból tudjuk azonban, nem egészen mindegy, hogy milyen célkitűzéssel tanítjuk ugyanazt az anyagot. Nem mindegy, hogy *mit tartunk szem előtt, mire törekszünk*, amikor a testgyakorlatokat végeztetjük. Ha így lenne, azonos módon kellene ezt tenünk akár iskolai testnevelésről, akár sport-

köri edzésről van szó. Más szóval: ugyanaz az anyag más-más összefüggésben is feldolgozható. Közelebb kerülünk a tantervi reform lényegéhez, ha a változásokat itt keressük. S most nem azt akarjuk mondani, hogy az új tanterv koncepciója a régi teljes tagadása. Természetes, hogy nem változott meg minden, ami a réginek jellemzője volt. De azt is tudomásul kell vennünk, hogy néhány vonatkozásban jelentősen tovább kell lép-nünk.

Az MSZMP művelődéspolitikai irányelvei mélyrehatóan elemezték kultúrforradalmunk helyzetét és megjelölték a továbbfejlődés irányát. Ezeket konkretizálták a testnevelés és sportmozgalom helyzetét elemző tézisek s ezeknek a megvalósítását segíti elő az oktatás-ügy vonalán az iskolareform. Ezek a nagy fontosságú dokumentumok képezték az alapot a testnevelési tantervek koncepciójának kialakításában is. Ez azt jelentette, hogy sok mindent meg kellett tartani, ami a korábbi tantervekben helyes törekvés volt, de múl-hatatlanul szükséges több vonatkozásban is korszerűsíteni a tantárgy tartalmát, irányult-ságát. A következőkben a gimnáziumi tan-tervnek elsősorban azokra a vonásaira sze-retnénk rámutatni, amelyek éppen a válto-zások elérését célozzák a tanítás gyakorlatá-ban.

Az új és a régi tantervnek már csupán mechanikus összevetése is mutatja, hogy *egészében csökkent a tanítási anyag mennyisége*. Ez mindenekelőtt a képzés, a készség és ké-pességfejlesztés szempontjából kedvező. A ta-nárnak — egyébként átlagosan kedvező kör-ülményeket figyelembe véve — módjában van huzamosabban, alaposabban gyakorol-tatni, nem sürgeti a továbbhaladást a tan-anyag mennyisége. De nemcsak a tananyag mennyiségének a csökkenése teszi lehetővé a jobb képzési eredmények elérését, hanem az a körülmény is, hogy sok esetben a tan-terv lehetőséget nyújt *a tanulóknak is a vá-lasztásra*. A tanulók az egyéniségüknek, alka-tuknak megfelelőbb mozgásformát sajátíthat-ják el, és ez a könnyítés újabb időt szabadít fel a készség- és képességfejlesztés számára.

Ez utóbbi jelenség már egy másik lényeges vonására utal a tantervnek, nevezetesen a

tanterv *gyakorlatiasabb* voltára. A gyakor-lathoz, az élethez való minél nagyobb köz-el-ség megvalósítása nagyon fontos jellemzője a tantervnek, s ezzel érdemes részletesebben is foglalkozni.

Ez a törekvés már a tanterv szerkezetében is kifejezésre jut azzal, hogy a tanítás anya-gának belső arányai bizonyos reális és szük-séges határok között a helyi körülményektől függően alakíthatók. Hogy egy adott gimná-ziumban az alaptantervhez a kiegészítő tan-tervből mely testgyakorlati ág anyagát dol-gozzák fel, mindenekelőtt attól függ, hogy az iskolának milyen a létesítménybeli, fel-szerelésbeli ellátottsága, és milyen sport-ágak művelésére nyílik majd lehetősége a ta-nulóknak az iskola elvégzése után. A tanterv tehát nem ad korlátlan szabad kezét a választási lehetőségek tekintetében (ezt különben sem lehetne életszerűnek mondani!), csupán a rugalmas kezelést teszi lehetővé. A választás szempontjait együttesen kell figyelembe venni; bármilyen kedvező lehetősége lenne ugyanis a tanulóknak az iskola után a labda-rúgásra, nem lenne értelmes magasabb szín-vonalra törekedni, ha tanításához az iskolá-nak nincs módjában megfelelő méretű pá-lyát használni. De érvényes fordítva is. Le-gyenek bár az iskolának bármilyen jó lehe-tőségei a torna magas szintű tanítására, nincs értelme ennek, ha a tanulóknak nem áll mód-jában a testgyakorlati ág művelése az iskola után. *A választási lehetőségekkel a realitásokra való tekintettel kell tehát élni.*

A gyakorlatiaságra való törekvés másik megnyilvánulása a tantervben az, hogy *a ta-nulók valóban alkalmazható ismeretekre, kés-zségekre tegyenek szert*. Ebben az összefüggés-ben nemcsak arra kell gondolnunk, hogy pl. a felugrások kapura lövéssel valóban képes is legyen gólt elérni a tanuló. *Ezt is* értenünk kell rajta, de ennél sokkal szélesebben is szükséges értelmeznünk.

Értelemznünk kell ezt a súlylökés vonat-kozásában pl. úgy is, hogy a tanulók ismerjék fel a szer gyorsításának a tényét, tanulják meg és váljanak készségükké azok a technikai megoldások, amelyekkel ez a feladat megva-lósul, (a kar lökészerű nyújtása, a váll for-dítása, a hátulról történő indítás stb.). Ez ad

ugyanis lehetőséget arra, hogy a súlylökő technika ne egyszerűen a tanár javító utasításai következtében tökéletesedjék, hanem mindenekelőtt az ismeretek tudatos alkalmazása útján. De jelenti az alkalmazhatóság azt is, hogy ezt az összefüggést ismerve képesek legyenek ezt a gerelyhajításban, a diszkoszvetésben is felismerni és alkalmazni a dobás sajátosságának megfelelően. Egy másik vonatkozásban: ismerjék meg a tanulók a talajtorna gyakorlati elemek variálásának elveit s ezt képesek legyenek alkalmazni más szerekben is, sőt — amennyiben erre a lehetőségek megteremthetők — alkalmazzák pl. a műkorcsolyázásban is. És mindezekben felül ismerjék ennek jelentőségét a gyakorlati elemek összekapcsolásában (gyakorlatszerkesztésben) és a gyakorlati elemek — és ezek révén a gyakorlat — nehézségi fokára gyakorolt befolyásában. Tegyenek továbbá szert ismereteik alkalmazása útján a gyakorlati kapcsolás készségére esetleg ismét ne csak a tornában, hanem a műkorcsolyázásban is. Lényegében hasonló lehetőségek vannak a labdajátékokban is (a helyezkedés, az emberfogás és a területvédekezés elveinek és az ellenük való játék elveinek a hasonlósága a labdajátékokban).

De értelmeznünk kell a gyakorlatiasság elvét úgy is, hogy a tanulók az élet által produkált mozgásfeladatok megoldásában is képesek legyenek ismereteiket, készségeiket felhasználni. Helyes, ha a tanulók képesek gazdaságosan magasat ugrani. De ez csak akkor válik alkalmazható tudássá, ha a magasugrásban megismerkednek az elrugaszkodás, a lendítés jelentőségével, ha képessé válnak a felugrásban szerzett erővel tudatosan gazdálkodni és ezeket az ismereteiket és készségeiket minden más ugrásfeladatban is tudatosan és eredményesen alkalmazzák.

Ezeknek a feladatoknak az eredményes megoldását a tanterv azzal igyekszik biztosítani, hogy mellőzve az ugrástechnika részletes leírását, mindenekelőtt azokat az összefüggéseket, szabályokat, elveket — és ezek érvényesülését közvetlenül szolgáló technikai és taktikai mozzanatokot — helyezi előtérbe, amelyek az adott testgyakorlati ágban leginkább biztosítják ezt a gyakorlatias irányult-

ságot. Ez a régi és az új tanterv szövegezésének összehasonlításából azonnal kiviláglik. Ezzel a tanterv — csökkentett mennyiségű anyag ellenére is — a képzettség minőségének a növelését sürgeti. Aligha vitatható, hogy ennek a minőségi követelménynek mind a tanulók öntevékeny sportolása, mind pedig az élet egyéb követelményei szempontjából nagy jelentősége van. Az ilyenfajta képzettség ad ugyanis lehetőséget arra, hogy a tanuló a különböző — akár az iskolai testnevelésben nem is tanult — sportágak lényegét gyorsan felismerje, képes legyen a sajátos feladatokban gyorsan eligazodni és — fejlett készségei és képességei birtokában — azokat viszonylag nem hosszú idő alatt eredményesen művelni is.

Ez a fajta képzettség azonban nem érhető el akkor, ha a tanítás anyagának az elsajátításában nem érvényesül maximális mértékben a tanulók tudatos aktivitása. Aligha képzelhető el, hogy a tanulók aktív tudás birtokába jussanak anélkül, hogy az ismeretszerzés és alkalmazás aktív közreműködésük mellett realizálódjon az oktatás folyamatában. Ennek tulajdonítható az a hangsúly, amelyet az oktatási reform megvalósítása során a tanulók aktivizálását leginkább előmozdító oktatási módszerek kapnak. De ugyanakkor arra is fel kell hívunk a figyelmet, hogy ez nem csupán a módszerek kérdése. Tantervileg is biztosítani kell a feltételeket ahhoz, hogy a tanulók aktivitása az oktatási folyamatban megvalósulhasson. Mindenekelőtt a tudatosság egy meghatározott színvonalára van szükség. Nem érhetünk el teljes aktivitást azzal, ha a tanulókat sűrűn cselekedtetjük ugyan, de értelmi erőiket, gondolkodásukat nem mozgósítjuk. Ez különös súllyal esik latba az elvont gondolkodásra érett, hajlamos és azt igénylő gimnáziumi tanulók esetében. Lehet-e aktivizáló feladat egy összefüggő tornagyakorlat besúlykolása egy ilyen tanuló számára anélkül, hogy annak lényegét, értelmét ismerné. Tévedés ne essék: itt most nem általában a testnevelés, a sportolás, a testmozgás szükségességének a belátására gondolunk, hanem konkrétan az összefüggő gyakorlatok lényegének az ismeretére. Ez szükségképpen azt kívánja meg, hogy ezekbe

a tanulókat „beavassuk”. Ezt szolgálja az, hogy a tanterv következetesen kiemeli a tanulókkal megismertetendő összefüggéseket, szabályokat. Ezzel párhuzamosan az aktivitás viszont kiemeli annak szükségességét, hogy ezeknek az ismereteknek a birtokába a tanulók ne a tanár egyszerű közlése útján jussanak, ne csak tudomásul vegyék ezeket, hanem aktívan sajátítsák el, és önálló alkalmazásban jártasságokra, készségekre tegyenek szert. Vagy talán nem maradandóbb (és tegyük hozzá: hasznosabb), ha a kitámasztás — lendítés — elrugaszkodás összefüggését a tanulók — tanár által szervezett módon ugyan, de — saját tapasztalataik útján maguk állapítják meg és alkalmazzák a legkülönbözőbb ugrásfeladatokban? Talán annyira azonos módon zajlik le a különböző meredekségű, egy és páros lábbal történő felugrásokban, hogy szükségtelen lenne erre figyelmet fordítani? Nyilvánvalóan nem. Az elv, az összefüggés értelemszerűen azonos, de alkalmazása, érvényesítése jelentős különbségeket mutat. Nem érhető-e így könnyebben el, hogy a tanulók felugrása valóban eredményes, teljesítményképes legyen, hogy ne csak emelje a lábát, a karját a tanuló a felugráskor, hanem lendítsen is velük? Nyilvánvaló, hogy a teljesítményképes, sokoldalúan kamatoztatható tudást a tanulók csak tudatos, aktív tevékenység útján sajátíthatják el.

A tanulók efajta aktivitására szükség van a sporttevékenységben és általában az életben is. A mozgástapasztalatok elemzésének a készsége, a lényeges összefüggések önálló meglátására való képesség, a feladatok önálló megoldásához szükséges készségek, képességek az élet minden területén hasznosak.

A tanterv szelleme, de az utasítás szavakban is kifejezésre juttatja a *tanulók önálló, alkotó jellegű munkájának* fontosságát. Gondosan kell ezért a jövőben elemeznünk a tantervet abból a szempontból, hogy kihasználjunk minden lehetőséget az önálló munka fokozására. Ennek mind az ismeretszerzésben, mind az alkalmazásban meg kell nyilvánulnia. Lehetőséget kell adnunk tanítványainknak arra, hogy sokoldalúan kibontakoztathassák képességeiket. Az említett lehetőségek kiak-

názásán túl ennek megvalósulását célozza az utasításnak az az intézkedése, mely a jobb képességű tanulók számára lehetőséget nyújt a tanterv által megszabott anyagkeret túllépésére. Ezzel megnyitja a nevelő számára annak lehetőségét, hogy az átlagon felüli képességű tanulókat képességeiknek megfelelő anyaggal foglalkoztathassa.

Úgy gondoljuk, szükségtelen hangoztatni ezek után, hogy a testnevelésben folyó oktató munkának szükségszerűen azokba a feladatokba kell torkollnia, amelyeket az MSZMP művelődéspolitikai irányelveinek a testnevelési és sportmozgalomban való alkalmazásáról kiadott tézisek az iskolai testnevelés számára megszabnak. A tanulók sokoldalú és minőségileg magas színvonalú képzésének el kell vezetnie a tanulók egészségének, edzettségének, teherbíró képességének a növekedéséhez, biztosítania kell azt a képzettségi szintet, mely kielégítő alapul szolgálhat az iskola utáni, felnőttkori sportoláshoz is. Mindezen túl szükség van arra, hogy a tanulókat *érzelmileg is sokoldalúan kössük a testneveléshez, a sportoláshoz*. Tudomásul kell azonban vennünk, hogy a sportolás megkedveltetése, a hozzá való pozitív érzelmi viszony kialakítása nem egyszerűen hangulatkeltés kérdése. Tartós érzelmi viszony csak úgy alakítható ki, ha érdekesen, vonzóan tanítunk, ha sikerül a tanulókkal a tanított sportágakat sokrétűen, érdekesen megismertetni. A tanulókat nem elég meggyőzni a sportolás fontosságáról, hanem arra is törekedni kell, hogy észrevétessük, megízleltessük a sportolás örömét, szórakoztató voltát. Ha sikerül a tanulóban érdeklődést kelteni a különböző testgyakorlati ágak olykor nem is egyszerű problémái iránt, sikerül mozgósítani őket a feladatok megoldására és mindehhez hozzá tudjuk kapcsolni a sporttevékenység rendszeres végzésének, a munka sikerének az élményét, akkor nagyon jelentős lépést teszünk meg az oktatási reform megvalósításának útján. Mindez azonban csak a tanórai testnevelés és a tanórán kívüli sporttevékenység legszorosabb kapcsolata révén valósítható meg teljesértékűen. Ezt a szoros kapcsolatot nevelő munkánk egészében állandóan szem előtt kell tartanunk.

# Csapatportjátékok a középiskolákban

## I. rész

A csapatportjátékok (kosár-, kézi-, röplabda) oktatása nagy osztálylétszámok mellett nem könnyű feladat. Különösen nehéz probléma mindhárom csapatportjáték kötelező oktatása. E nehézségekre, problémákra szeretnék rámutatni. Bár e cikk a jelenleg érvényben levő tantervet veszi alapul, a megállapítások egy része azonban vonatkoztatható az új tanévben életbe lépő új gimnáziumi tantervre is. A cikk most megjelenő első része a csapatportjátékok oktatásában felmerülő általános jellegű kérdések egy részét öleli fel, nem is akar a teljességre törekedni. A cikkel kapcsolatos esetleges észrevételek már adhatják e teljességet, a további közlemények pedig az egyes labdajátékok tanításának mélyrehatóbb, részletesebb módszertani kérdéseivel foglalkoznak, illetve ezen tapasztalatok összefoglalása után az új tanterv csapatportjáték anyagának feldolgozásával.

A jelenleg érvényben levő középiskolai tanterv három csapatportjáték elsajátítását írja elő (kosárlabda, kézilabda, röplabda). A kosárlabda mind a négy osztályban, a kézilabda az első és második, a röplabda a harmadik és negyedik osztályban tantervi anyag. A labdajátékok természeténél fogva a megtanítandó anyag technikai és taktikai követelményekre oszlik. Mindhárom labdajátéknál fellelhetők azok a technikai és taktikai különbségek, amelyek a labdajáték jellegzetességét megadják. Ezek a *különbségek ugyanazon osztályban párhuzamos oktatás mellett nemegyszer zavarólag hatnak*. Fokozza ezt a nehézséget különösen az I. osztályokban a kosárlabda és a kézilabda tanításában, hogy az általános iskolák tantervi anyagában szereplő kézilabdajáték bizonyos alapokat ad, s a kosárlabda tanítására az „áthangolás” a kötöttebb szabályok miatt igen nehezen sikerül, az előképzettség zavaróan hat. Ugyanez állapítható meg a röplabda III. osztályban történő megkezdésére is.

Vizsgáljuk meg, melyek azok a nehézségek, amelyeket meg kell oldanunk, hogy a tantervben meghatározott ez irányú jártasságok és készségek kialakítása, valamint a tanult mozgások alkalmazása elérhető legyen.

Az egyes labdajátékok részletesebb vizsgálata előtt szükséges néhány elv és általános probléma megemlítése.

A játékoknak régebben fő szerepe a felüdülés és szórakozás volt. Ezért is tartalmaztak a régebbi tantervek játéanyagukban nagyrészt úgynevezett iskolai játékokat. A küzdő csapatportjátékok előtérbe kerülését a tanulók magasabb szintű játékgigénye, a küzdő csapatportjátékoknak az iskolai játékokkal szemben megállapítható nagyobb értéke indokolta, amely a fizikai képességek és az akarati—erkölcsi tulajdonságok fejlesztésében játszott szerepével mérhető le.

Bizonyítja ezt már az általános iskolás korú tanulóknál egy-két iskolai játék iránti érdeklődés és ragaszkodás, amely állandó és meg nem unt úzésükben nyilvánul meg. Ilyen játék pl. az ún. Partizán, amely a csapat tagjainak az egyszerű játékokhoz képest magasabb szintű együttműködését, a kézilabdajáték alapvető technikai elemeinek az alkalmazását kívánja meg (labdavezetés, erősen meglőtt labda elfogása, egykezes felső dobás stb.). Ez, és ehhez hasonló játékok a kézilabda előkészítést szolgálják, tehát mindenképpen magasabb szintűek, mint pl. a sorversenyek, váltóversenyek, még ha azok egyes labdatechnikai elemek begyakorlását célozzák is. Az általános iskola 7., de különösen a 8. osztályában a tanulók játékgigénye mindinkább a kézilabda felé fordul.

A küzdő csapatportjátékoknak a középiskolákban való rendszeres és tervszerű tanítása kezdő fokon megkívánja azon iskolai játékok alkalmazását is, amelyek lehetővé teszik a megtanult ill. oktatott technikai elemeknek a csapatportjátékokban felhasználható módon való begyakorlását. Ilyen játék pl. a Pontszerző, Ötletjáték.

Az egyes labdajátékok megfelelő szinten történő megtanításához nélkülözhetetlen a játékot meghatározó alapvető technikai ele-

mek beidegeztetése. Itt azonban már találkozzunk a csapatsportjátékok egyik buktatójával. *Az egyes technikai elemek végnélküli gyakoroltatása a tanulók számára unottá teszi magát a játékot, nem jelent tehát egyúttal felüldülést, szórakozást.* Pedig mindenképpen arra kell törekednünk, hogy a tanulók a játékot meghatározó technikai és taktikai elemek birtokába jussanak, de ugyanakkor a játék örömeleményét is nyújtsa számukra.

A technikai elemek külön, önálló gyakoroltatásáról — ha az már a jártasság alapfokát elérte — *rögtön térjünk át ezeknek változó körülmények közötti alkalmazására* (váltóversenyekben, előkészítő játékokban) és magára a játékra is. A gyakorlat azt mutatja, hogy *a tanulók a külön begyakorolt technikai elemeket igen nehezen tudják játék közben alkalmazni.* Játék közben ugyanis nem tudnak a kérdéses technikai elem helyes végrehajtására koncentrálni, hiszen a játékokban összehangolt munkát kell végezniük a csapat többi tagjával, melyet még nehezít az, hogy az ellentélen csapatának tagjai igyekeznek ezt megakadályozni. A technikai elemek játék közbeni begyakorlásának szükségessége természetesen nem zárja ki azt, hogy a technikai elemek csapatfoglalkozás keretében más testgyakorlati ág (atlétika, torna) anyaga mellett állandó gyakorlási anyagként sorra kerüljenek (vegyes jellegű óra).

*A technikai elemek tanításában nem szabad az aprólékos felbontásra törekedni.* Türelmesnek kell lennünk és szem előtt kell tartanunk, hogy a technikai és taktikai ismeretek elsajátítása csak hosszabb idő alatt lehetséges, nem szabad tehát egy-két óra, esetleg egy-két hét vagy hónap alatt túlzott eredményt várnunk.

Ezek figyelembevételével talán a tanterv játékanyagában is lehetne bizonyos anyagátcsoportosítást végezniük a következőkben:

**Kosárlabda:** Az I. osztály legmagasabb technikai követelménye: bal láb kilépéssel, egyszeri labdaleütéssel fektetett dobás (egy lépéssel). A fektetett dobás egy lépéssel játékban alig kerül alkalmazásra, s nem is segíti elő e fontos dobásmód folyamatos, egybefüggő beidegzését. A II. osztály anyagában szerepel a teljes dobásforma: fektetett dobás

egyszeri labdaleütéssel, labdavezetésből, átadásból. A dobást maga a tanterv is indokolatlanul részre bontja.

**Kézilabda:** Az I. osztály legmagasabb technikai követelménye: egykezes felső dobás kapura átfutásból, feladással. E dobásforma gyakorlása (lendületből történik!) szinte kívánja a dobás felugrással történő befejezését. Ez a dobás azonban csak a II. osztály anyagában szerepel.

**Röplabda:** A III. osztály legmagasabb technikai követelménye: alapérintés előre, hátra és oldalt lezárással. A IV. osztály anyagában szereplő feladás — leütés közül a feladás tulajdonképpen az alapérintés magas ívű végrehajtását jelenti.

A labdajátékok eredményes tanítása a magas osztálylétszámok (30—50 tanuló) — a játék kötött létszáma (kosárlabdában 5, kézilabdában 7, röplabdában 6 tanuló) — az iskolák minimális pályaadottságai (kis tornatermek, minimális pályalétesítési lehetőség az udvaron — egy labdajáték számára egy pálya, az is legtöbbször kombinált pálya — ugyanabban az időszakban egy másik testgyakorlati ág (atlétika, torna) anyagának a tanítása miatt igen nagy nehézségekbe ütközik. *Az iskolai testnevelési órákon egy-egy sportágot tömegekkel kell megismertetni,* amelyben a tanulók különböző képességekkel rendelkeznek. A tanítás ütemét, a haladást sohasem a sportág követelményeihez kell szabni, hanem megfordítva: *a tanítás ütemét, a haladás mértékét mindig egy-egy osztály átlaga szabja meg.* Ezért tapasztalható az, hogy azonos korosztályon belül a tantervi követelmények esetleges minimális előírásai mellett is egy-egy osztály színvonala alacsonyabb, vagy magasabb.

Az oktatásban tehát mindenáron a tömegoktatás módszereit kell alkalmazni, mind technikai, mind taktikai követelmények vonatkozásában.

A technikai követelmények terén — külön önálló, nem játékban való gyakoroltatás esetén — különösebb nehézség nem merül fel, ha

- a) elegendő labda (két tanulóra egy labda reális),
- b) elegendő gyakorlóhely (több palánk, röplabdaháló, több kapu — esetleg falra festve is) áll rendelkezésre,

c) az óra fő részében a labdák és gyakorlóléhelyek számától függően csapatsportfoglalkozásra törekszünk.

Taktikai követelmények megtanításában a kezdeti fokon tömegoktatást is tudunk alkalmazni azzal, hogy:

- a) előkészítő játékokban, különböző versengésekben minimális szabállyal (pl. 1 lépésszabály stb.) nemegy esetben az egész osztályt tudjuk foglalkoztatni (Pontszerző, Tartsd a levegőben!),
- b) a játék kezdeti stádiumában magasabb létszámú csapatokat foglalkoztatunk. Legtöbbször azonban így is csak az osztály fele foglalkoztatható, maximálisan 20 tanuló mindhárom csapatsportágban.
- c) A következő fokon kosár- és kézilabdában az egykosaras ill. egykapus játék esetén az előírt csapatlétszám tartásával az osztálynak szintén csak egy része vesz részt. (Röplabdában ez a megoldás nem alkalmazható).

*A teljes játéknál a tömegoktatás módszere már nem alkalmazható, s ilyenkor a feladat megoldása megköveteli — bizony nem egy esetben, hanem többször is — kétrészes óra, ún. tiszta jellegű óra tartását (rövid, specifikus bemelegítés után a fő részben 4—6 csapatban játék). Szerencsés megoldásnak lehet nevezni, ha az udvaron a nem játszó csapatok más jellegű gyakoroltatással (atlétikai mozgásanyag, vagy labdatechnikai elemek gyakorlásával) foglalkoztathatók. A tanítás bizonyos fokán azonban az is szükséges, hogy a nem játszó csapatok a játékot figyelemmel kísérik.*

A labdajátékok eredményes tanításának további alapfeltételeként kell beszélni a tervezésről, az atlétikai és torna jellegű anyag mellett történő tanmeneti feldolgozásáról is. Az anyagelosztás lényeges szempontjai:

- a) az iskola tárgyi adottságai,
- b) a többi tantervi anyaghoz való kapcsolhatóság,
- c) az általános iskolából felkerülő tanulók előképzettsége,
- d) a csapatsportjátékok egymáshoz való kapcsolhatóságának mértéke és differenciálhatósága.

E szempontok együttes érvényesítése sok esetben természetesen nem lehetséges, és többek között ennek a következménye — a következő részben elmondandókon kívül — hogy iskoláink nem érnek el azonos szintet a három csapatsportjátékban, bár a tanterv technikai és taktikai követelményei minden középiskola számára kötelezőek.

A fenti szempontok közül kettő állandóan javuló változást mutat. Részben az iskolák tárgyi adottságainak (sportudvarok, pályák, tornatermek építése), a felszerelések (labdák, palánkok, kapuk, röplabdafelszerelés) számának növekedése miatt, részben az általános iskolából felkerülő tanulók kézilabda tudásának javulása következtében.

A másik két szempont a testgyakorlati ágak természete miatt állandó jellegű. Bizonyos változás többnyire csak szabálmódosítás következményeként jelentkezik, ami a technikai és taktikai követelményekben is módosulást eredményezhet. E két szempontból csak néhány lényegesebb mozzanatot szükséges most megemlíteni, részletes elemzésükre a későbbiek folyamán még visszatérünk.

*A kosárlabda és a kézilabda jelentős atlétikai jellegű előképzettséget igényel: a gyors indulásokhoz fejlett rajtkészségre van szükség a fektetett dobás, a felugrások dobás igényli az egy lábról való elugrás jártasságát, amely főként a távol- és magasugrásban szerzhető meg (ez esetben gyakran az ugróláb is azonos) stb. Röplabdában is hasonló igényre találkozunk, bár itt a leütéshez való felugrás, a légikosár, az alapérintés felugrással inkább a tornaugrásokhoz hasonlóan páros lábról történik. E szempontok tanmeneti feldolgozásánál azt jelentené, — persze erre nem mindig van mód, más szempontok sem mindig engedik meg — hogy a röplabdát inkább a torna anyagával, a kosár- és kézilabdát az atlétika anyagával kapcsoljuk.*

A csapatsportjátékok egymáshoz való kapcsolhatósága ill. differenciálhatósága szempontjából a tanterv szerencsésen és jól adja meg, az osztályokra való bontást. Az I. és II. osztályban a kosár- és kézilabda szerepel, a III. és IV. osztályban pedig a már két éven



át tanított és megfelelő szintet mutató kosárlabda mellett a röplabda tanítását írja elő.

E kapcsolhatóság szempontjából figyelembe kell venni, hogy a kosár- és kézilabda alapvető technikai elemei (labdaátadások, labdavezetés stb.) és taktikai követelményei (emberfogásos, és területvédelem) sok azonosságot mutatnak, magasabb játékszinten azonban a játék jellegzetes technikai elemei (lépésszabály, megállás, megindulás, kosárra dobás, ill. kapura lövés kettő ill. három lépéssel) és taktikai követelményei (emberfogás esetében a védővonal, a védőtávolság, a testtel való akadályozás) már igen lényeges eltérést mutatnak. (Ezen kapcsolási problémák részletesebb kifejtésére a továbbiakban ugyancsak visszatérek.)

A tanmeneti feldolgozás számára a tananyagot időszakokra, a másik két testgyakorlati ághoz való kapcsolására a már előzőekben említett szempontok figyelembevételével az alábbi megoldás is javasolható:

*I. osztályban:* Az általános iskolai kézilabdaanyag felelevenítése céljából praktikus az atlétika mellett, az őszi időszakban — szeptember, október, november első fele — 18—20 óra kézilabdát tervezni.

A téli időszakban a torna mellett — november második fele, december, január, február, március — 28—30 óra kosárlabda szerepeljen. Erre több időt kell fordítanunk folyamatosan, mert az általános iskolából felkerülő tanulók számára teljesen új anyagként kell tanítani. A tavaszi időszakban — április, május — az atlétika mellett 16 órában ismét kézilabda szerepeljen. Az órák nagy részében játék legyen taktikai követelménnyel (pl. emberfogás).

Ez a beosztás természetesen megfelelő tornateremmel, szabadtéri létesítménnyel rendelkező iskolák esetében célszerű.

Tornaterem nélküli, ill. szükség tornateremmel és szabadtéri létesítménnyel rendelkező iskoláknál a beosztást ajánlatos úgy elkészíteni, hogy az őszi időszakban kézilabda, tavaszi időszakban kosárlabda legyen. A téli időszakban azonban a kosárlabda előkészítése érdekében igyekezzünk azokat az elemeket megtanítani, amelyek igénytelenebb feltételek mellett is végrehajthatók (lábmunka, hármasütem, egyszerű labdakezelések stb.)

*II. osztályban:* A tananyag beosztása lehet hasonló az I. osztályéhoz, azzal a megszorítással, hogy a kézilabdára rendelkezésre

álló idő nagy részét (kb. 75%-át) a játék töltse ki. A kosárlabdára fordítható idő 50%-a is játék legyen!

*III. osztályban:* A röplabda új anyagként az I. osztály kosárlabda anyagához hasonlóan a téli időszakban a tornával együtt tervezhető. A kosárlabda az őszi és tavaszi időszakban 75%-ban játék legyen.

*IV. osztályban:* Őszi időszakban a kosárlabda csak játék legyen, a röplabda a téli időszakban 75%-ban játék, a tavaszi időszakban — áprilisban — mind a kosár mind a röplabda csak játék legyen.

*A csapatjátékok megfelelő szintű oktatása szempontjából a testnevelő tanár személye nem lényegtelen, sőt — szabadon úgy kifejezni — elsőrendű feltétel. Joggal merülhet fel az az ellenvetés, hogy ugyanilyen meghatározó jelentőségű a többi tantervi anyag oktatásában is. Ez természetesen nem tagadható. Hogy mégis ki kell itt emelni ennek jelentőségét, indokolja az a tény, hogy az iskoláknál a színvonal tekintetében a legnagyobb eltérés a tornával és az atlétikával szemben a labdajátékokban tapasztalható. A tanár szakmai rátermettsége mellett természetesen a tárgyi feltételeket is figyelembe kell venni. Ezenkívül azt is le kell szögezni, hogy a csapatsportjátékok között általánosságban is nagy különbség van. Legmagasabb színvonalon a kosárlabda mozog, közepén foglal helyet a kézilabda, a leggyengébb eredmények a röplabdában tapasztalhatók. Igazolja ezt, hogy Budapesten a középiskolás bajnokságokban induló csapatok száma is ennek megfelelően alakult a csapatsportjátékokban. Talán nem túlzás állítani, hogy ez a körülmény kissé visszaüt a tanításra is, hisz pl. a röplabda is előírt tantervi anyag, s a tárgyi feltételeket tekintve*

sem rosszabb a kosárlabdánál, hiszen ahol kosárlabdára alkalmas terület van, az pályaméret szempontjából a röplabdának is megfelel. Az egyes csapatsportjátékokon belül is lehet természetesen eltéréseket találni, ami valószínűleg a tanár jobb, eredményesebb módszereinek, a tanulók esetlegesen jobb képességeinek (évenként ez is változhat) és nagyobb érdeklődésének tulajdoníthatók.

Nem érdektelen ezeknek az eltéréseknek és hiányosságoknak az okaira rámutatnunk. Középiskolában tanító tanárkollégáink szakmai képzettsége (TF, PF stb. végzettség) nem egységes. Voltak olyan évfolyamok, ahol a játék főként csak az iskolai játékot jelentette. A csapatsportágak mentek át a legnagyobb fejlődésen, s ez a tanárképzésben is érezhető volt. A csapatsportjátékok csak a felszabadulás után kaptak nagyobb terjedelmet a tanárképzés programjában. De nehéz volt a gyakorlótanárnak is a három csapatsportjáték fejlődését állandóan figyelemmel kísérni, különösen akkor, ha érdeklődési körében nem is a labdajátékok voltak.

Tanárképzésünk időszakonként a gyakorlati követelményekben egyoldalú volt. Közismert, hogy jó tornász tanárok labdajátékokban gyakran megközelítő gyakorlati felkészültséget sem mutatnak, s ez megfordítva is érvényes. E tanárainkon kívül eső okok miatt fennálló szakmai—tudásbeli differenciák túl növelte a nehézségeket az is, hogy a felszabadulás utáni tanterveink a labdajátékok anyagában is túlzott követelményeket támasztottak, mind a tanulókkal, mind a tanárokkal szemben. (Ezért is szerencsés az új gimnáziumi tanterv, amely az iskola adottságait, a tanár szakmai felkészültségét alapul véve választási lehetőséget nyújt.)

## Felhívás!

Kérjük Olvasóinkat, hogy közlésre szánt cikkeiket gépelve, két példányban küldjék meg a szerkesztőség címére (Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21.) — A papírlapnak csak egyik oldalára, kettes sortávolsággal írjanak. Egy-egy oldalra 30 sort gépelje-

nek. A sor hossza 66 betűhely. A cikkek terjedelme legfeljebb 6—8 gépelt oldal lehet. A rajzokat, táblázatokat, fényképeket külön lapon, megfelelő ábraszöveggel (aláírással) ellátva küldjék be.

## Mivel tölti szabad idejét egy felsőtagozatos általános iskolai osztály?

Egyik gyakorló általános iskolánk 5. b vegyes osztályában a tanulókról különböző adatokat vettünk fel, hogy kialakíthassuk az osztály általános képét.

Dolgozatunkban a szabad idő felhasználására vonatkozó adatok előtt röviden valamennyi más adatot előre exponálunk, hogy lássuk, hogy egy teljesen normálisan fejlődő, jó képességekkel rendelkező osztályközösséggel van dolgunk. A fő kérdés azonban annak megállapítása volt, hogy mivel tölti szabad idejét a tanulás mellett ez az osztály, hogy mindkettő a fejlődését szolgálja-e.

29 tanulóból 19-en 1953-as születésűek, 7-en születtek 1952-ben, egy túlkoros, egy pedig 10 éves. A testméretek adatait ezért a 11—11 és fél, valamint a 11—12 évesek országos átlagaival hasonlítottam össze. (Dr. Viola Ibolya adatai). Testsúlyban az osztály átlaga — az országos átlaghoz viszonyítva is — igen jó: 35,71 kg. Testmagasságuk átlaga: 144,6 cm, ami kissé lemaradt és csak a 11 éves leányok átlagmagasságának felel meg.

„Volt-e, vagy van-e valamilyen betegség?” kérdésre adott válaszok alapján állapítottuk meg az egészségi színvonalat. Az osztályban 1 gyereknek volt féléve lezajlott vesemedence gyulladása, 1-nek bokasüllyedése van, 1-nek pedig allergiás asthmája. Az elsőt az orvos egészségesnek minősítette, a testgyakorlatok végzése alól részben sincs felmentve. A bokasüllyedést és az allergiás asthmát állapotnak tekintettük, a bokasüllyedés ugyanis a szervezet funkcionális működését ebben a korban még nem zavarja. Az asthmás tanuló kissé fáradékonyabb társainál és a testgyakorlatok végzésekor erősen izzad.

A kísérletek elvégzése után megkérdeztük a tanulókat, hogy a testgyakorlatok végrehajtása közben elfáradnak-e? 5 igen 14 nem, 5 kicsit, 2 néha, 1 nagyon, 1 hamar és 1 „nem tudja” választ adott. Osztályviszonylatban az adott feleletek százalékos értékei a következők:

Nem fáradt el	48,2%
„Igen”	17,2%
„Kicsit”	17,2%
„Néha”	6,8%
„Nagyon”	3,4%
„Hamar”	3,4%
„Nem tudja”	3,4%

„Szívesen végzel-e testgyakorlatot” — kérdésre az alábbi válaszokat adták:

Szívesen	82,7%
Nagyon szívesen	6,8%
Nem nagyon	3,4%
Nem	3,4%
Közömbös	3,4%

A tanulmányi átlag: 3,41. Különösen magas a jó és jeles tanulók 55%-os aránya, közepes eredményt ért el 31%, elégtelent pedig 13,7%. A tanulmányi átlag természetesen az összes elméleti, gyakorlati tárgyak osztályzatából adódik, így a testnevelési osztályzatot is képviseli. Ennek ellenére külön kiemeljük a testnevelési érdemjegyeket, amelyek — többek között — az osztály testi képességének és a tudásszintjének mértékét is reprezentálják.

A testnevelési osztályzatok átlaga: 3,86. A jeles és jó aránya 17,3%-kal, a közepes 17,2%-kal magasabb, mint az általános tanulmányi eredmény. Elégséges testnevelésből a létszám 10,3%-a.

Minden tanulót megkérdeztünk, hogy a lecke megtanulása után mivel tölti szabad idejét. Erre a kérdésre zömmel háromféle feleletet adtak:

- „Játszom”.
- „Olvasok”.
- „Sportolok.”

A megkérdezettek közül legtöbben a lecke megtanulása után játszanak: 41,3%, viszonylag kevesen olvasnak: 24,1%. A „sportolók” aránya 34,4%, ami azt jelenti, hogy a 29 tanuló közül mindössze 10-en vesznek részt a kötelező heti 2 testnevelési órán kívül valamilyen sportfoglalkozásban.

A sportolók közé csak azokat a tanulókat számítottuk, akik rendszeresen, hetenként kétszer járnak edző (tanár) által vezetett úszás, atlétika, kosárlabda, labdarúgás, vagy vívás edzésekre, illetve külötnára. Ezek



között csak két kislány van, — egyik úszik, másik külötnás — a többi fiú. A hét öt napja azonban ebben a csoportban is a „szabadúszásé”, csinálnak valamit...

Az osztály kétharmadába a „játsszók” és az „olvasók” tartoznak. Babáznak a lányok, a fiúk a grundon futballoznak. Csak helyeselni lehet a fiúk szakszerű, vagy kevésbé szakszerű futballozását (a mi szempontunkból), ha nem hazaérkezéstől lefekvésig tart, és előtte a leckét is megtanulják.

A babával játszó leányok idejébe könnyebben beállítható a tanulás. Az „olvasóknál” e téren többnyire nincs is baj. De ezek is 11 évesek, bennük is él a természetes mozgásvágy, aminek kielégítésére a heti 2 testnevelési óra nem elég.

A távolabbi környezet — a társadalom — az iskolán kívül is bőven ad lehetőséget minden tanulóknak a korának megfelelő, ésszerű

testmozgásra. A közvetlen környezetnek, elsősorban a családnak és a testnevelő tanárnak kell szorgalmaznia, hogy a gyerekek éljenek is a lehetőségekkel. Mindenképpen nehezebb ez az őszi és a téli időszakban, de megfelelő öltözékben a rendszeres túrák, kirándulások — gyereket és szülőt — egyaránt felfrissítenek. Hasznos ebben a korban a kirándulások megszerettetése azért is, mert egy-két év múlva — ha tehetik — a gyerekek családi kötelékben már nem szívesen vesznek részt kirándulásokon. Viszont ha megkedvelik, a serdülőkorban és a későbbi életük során is szívesen vállalt időtöltésük lesz a kirándulás.

A „csak” olvasás éppen úgy végtelen ebben a korban is, mint a nem-olvasás. Nagyon jó, ha már 10 éves kor előtt megszeretik a gyerekek a könyveket, a szépirodalmat. Türelmes szoktatással, jó könyvekkel alakíthatók ebben a vonatkozásban is. (Inkább a gyermekirodalom adósa ennek a korosztálynak!) A megkérdezettek közel 11%-a olvas csak, így nem kell aggódnunk ebben az osztályban a más tevékenységgel szembeni esetleges passzivitástól, ami a túl sok olvasás következménye lehet.

Külön említésreméltó, hogy mindössze két kislány volt — mindenkit megkérdeztünk — akik mindennap segítenek édesanyjuknak a konyhában, vagy a takarításban. A többiek válasza: „ha nagyon kell!”

Ez ismét komoly jelzés! Az iskola és az ifjúsági szervezetek önmagukban nem oldhatják meg a munkára nevelést. Elsősorban nem a szülők munkájának könnyítésére — bár ebben a korban már ezt is megértik — minden gyermeknek ki kell venni a részét a napi otthoni munkából. Hacsak egy, vagy két vonatkozásban tartják a kezükben a szülők gyermekeik szabadidejének a beosztását — csak nyelvórák, vagy csak sport —, de azt túlzottan, mindenképpen káros. Amikor elkészül a másnapi tanulással, játsszék is a gyermek, hiszen 11 éves; olvasson és sportoljon is, ha úgy tetszik (és megszerettetik vele), ugyanakkor kapjanak munkajellegű feladatokat is, érezzék, hogy hasznosítják magukat.

A szülők nagymértékben befolyásolhatják

tehát gyermekeik egészséges életrendjének a kialakítását. Nem térünk ki itt a nevelőtestület, vagy az osztályfőnök feladataira. Hangsúlyozottan kiemeljük azonban a testnevelő tanár irányító szerepét.

Ha megnézzük a vizsgált osztály adatait, azt látjuk, hogy a tanulók jól fejlettek (kissé túltápláltak), a testnevelési követelmények alól senki sincs felmentve, az egész osztály egészséges. Figyelemreméltó ennek ellenére, hogy az osztálynak majdnem a fele (48%) elfárad a testgyakorlatok végrehajtásakor. Megközelítően ugyanennyi jelenti ki ennek az ellenkezőjét (48,2%). Tudjuk, hogy a 11 évesek ítéletét ebben az esetben is fenntartással kell fogadnunk. Kijelentésük inkább a pillanatnyi diszpozíciót, mint az általános állapotot tükrözi. Mégis tekintetbe kell vennünk ezt a tényt főleg az óratervezésben, illetőleg az óra előkészítő részének változatos, hangulatos gyakorlatösszeállításában.

Érzelmi megnyilvánulásokban kedvező az osztály képe. Elenyésző a közömbösekek száma, akik „nem” vagy „nem nagyon szeretik” a testnevelést, és csak 10,2%-ot „nem érdekli” a testnevelés.

Tanulmányi előmenetelük is igen jó (a jó, jeles és közepes 86%-kal szemben — elégséges nincs, az elégtelen is csak 13,2%).

A testnevelési osztályzatok átlaga még magasabb. Ezekután meglepő, hogy ebben az osztályban — mely igen jó értelmi és testi adottságokkal rendelkezik — mindössze 10-en vesznek részt rendszeres, órán kívüli testnevelésben.

A reformtantervek kézikönyvei. Nevelőink mindig érdeklődéssel várják a „Kézikönyveket” az oktató-nevelő munka dokumentumaihoz kapcsolódó, azok elvi megvalósítását, elvi és gyakorlati tanácsokkal segítő „félhivatalos” kiadványokat, amelyek a testnevelést tanító nevelőket a tantervi feladatok és követelmények megvalósításában támogatják.

Az alsó tagozatos kézikönyvek kéziratai elkészültek. Előreláthatólag az 1. osztályos Kézikönyv 1965. februárban, a 2. osztályos 1965. szeptemberében és a 3–4. osztályos 1965. végén vagy 1966. elején jelenik meg.

A felső tagozatos kézikönyvek készítése folyamatban van.

Az 5–6. osztályos Kézikönyv előreláthatólag 1965-ben, a 7–8. osztályos 1966-ban jelenik meg.

Megítélésünk szerint — adott esetben — a megfelelő szemlélet kialakításában, a testnevelés és a sport iránt való érdeklődés felkeltésében van a hiányosság. A legjobb órákői „szakmunkával” is a testnevelő csak közvetve szolgálja az előbbi célt. Megtérül a fáradság, ha a 11 évesek fejlődési, életkori sajátosságainak megfelelő sportágak egy-egy jó mérkőzésére visszük el az osztályt. Gondolunk itt elsősorban a labdajátékokra, az úszásra, vagy a vívásra. Még akkor is, ha az említett sportágak mozgásfajtái nem szerepelnek az általános iskolai tantervben.

Könnyed, játékos úszkálás hetenként kétszer az úszodában, vagy igazi „kosarazás” az iskola kölyöksapatában — ez az csupán, ami a megfelelő szemlélet kialakításával általában a 11 éves gyerekeknél elérhető. Ehhez azonban a testnevelő szíve, külön munkája és jó szervezőképessége is szükséges.

Ezek az adatok egyedi osztály adatai, nem általánosak. Más osztályokban más százalékarányok, egyéb időtöltések is előbukkanhatnak, és ez nem baj.

Nem is célunk az általánosítás, csupán figyelmeztetésnek szánjuk felmérésünk eredményét. Elsősorban a család, a 10–11 éves tanulók közvetlen környezetének, valamint a testnevelő tanároknak.

Ez a kor a nagy biológiai változás előtti utolsó, viszonylag csendes időszak a gyermek életében, amikor még befejezhetjük a szabad idő célszerű tartalmának a kialakítását.

„Balesetelhárítási kézikönyv a testnevelést tanító nevelők számára” címmel a Pedagógusok Szakszervezete irányításával mintegy 300 oldalas kiadvány jelenik meg, mely foglalkozik a testnevelési balesetelhárítás szerepével az egységes munkavédelemben, a testnevelést tanító pedagógusok felelősségével, a testnevelési órán és az órán kívüli sportfoglalkozások baleseti okainak elemzésével, a testnevelés célját szolgáló épületek, eszközök, szerek munkavédelmi előírásaival, az általános iskolai és a középiskolai tantervi anyag feldolgozásával kapcsolatos balesetelhárítási teendőivel, a testnevelés és a sportfoglalkozások egészségügyi vonatkozásaival, a tanulói balesetbiztosítással és kártalanítással, valamint az iskolai testnevelési órákra és sportfoglalkozásokra vonatkozó hatályos jogszabályok magyarázatával.

## Hogyan segítheti a testi nevelés célkitűzéseit a tanulók szakmai előképzése?

A testi nevelésnek igen nagy szerepe van a tanulók szocialista nevelésében. Az értelmi képesséssel, a munkára neveléssel, az erkölcsi és az esztétikai neveléssel együtt biztosítja azt, hogy a tanulók sokoldalúan fejlett, szocialista emberekké váljanak. Feladata, hogy erősítse a tanulók szervezetét, biztosítsa helyes testi fejlődésüket, tökéletesítse testi képességeiket, fejlessze ki jártasságaikat és készségeiket az ember számára fontos mozgások különböző nemeiben, s hogy előkészítse az új nemzedéket a szocialista munkára és hazája védelmére.<sup>1</sup>

A testi nevelésnek a testi munkával való kapcsolata nem mai keletű gondolat. Morus Tamás az Utópiában úgy nyilatkozik, hogy a tanulók a mezőgazdasági munka során nemcsak hasznos cselekedetet végeznek, hanem egyben még a testi erejüket is növelik. Fourier pedig egyenesen hibaként rója fel, hogy a gyermekekkel csak a tanulás munkáját, a szellemi munkát ismertetik meg. A Marx előtti irodalomban gyakran visszatérő gondolat, hogy a gyermekeket koruknak megfelelő és egészségüknek nem ártalmas fizikai munkával kell foglalkoztatni. Usinszkij azt tartotta, hogy az ember munkatevékenysége közben alakul és fejlődik. Számára a munka elsősorban az emberi lét alapja és eszköze, másodsorban az ember testi, szellemi és erkölcsi tökéletesedésének forrása.<sup>2</sup> Marx a kommunista társadalomban folyó nevelést olyannak tartja, amelyik: „... minden gyermek számára egy bizonyos koron túl összekapcsolja majd a termelőmunkát az oktatással és a tornával.”<sup>3</sup> Az OPI által kiadott „Nevelési terv” ugyancsak fontos szerepet szán a testi nevelésnek a munkára nevelés szempontjából. „Legyen *fizikailag* (testileg) fejlett, legyen *edzett* a mindennapi élet, s az esetleges rendkívüli viszonyok következtében felmerülő kellemetlenségek, nehézségek, *akadályok* leküzdésére. Rendelkezzen a fizikai és szellemi munka által megkívánt erőfeszítésekhez szükséges erőnléttel... Céltudatosan fejlessze — a társadalom nyújtotta lehetőségeket felhasználva — testi erejét, óvja egészségét önmaga és a közösség érdekében.”<sup>4</sup>

Az itt felsorolt követelmények állandó és visszatérő gondolatai a szakmai előképzés követelményeinek is. A szakmai előképzés gyakorlatában elsősorban az tud teljes értékű munkát végezni, aki fizikailag, testileg fejlett. Ez követelmény ugyan, de egyben bizonyos mértékben eszköz e célnak a megvalósításában. Nemcsak a serdülőkorral együttjáró testi fejlődés és erőgyarapodás lehet az alapja a tanulók fizikai megerősödésének, hanem a termelőmunka is. A munka alatti megterhelés fejleszti a tanulók izomzatát, ruganyosságát, ellenállóképességét stb. A kertészetben dolgozó tanulók számára már maga az is érték, hogy tiszta, szabad levegőre kerülnek a gyerekek. Ki tagadná ennek a tanulók testi fejlődésére gyakorolt hatását? Különösen ki szeretném emelni a mezőgazdasági munkák egészséges voltát. Úgy gondolom, érdemes lenne orvosi vizsgálatokat végezni a termelőmunkának a tanulók egészségére gyakorolt hatásáról, s a szabad levegőn végzett munka által szerzett edzettség mértékéről.

A testi nevelésnek az is feladata, hogy előkészítse a tanulókat a fizikai munkára, s egyben megkedveltesse velük a munkát. Ezen a területen legtöbbit a szakmai előképzés teheti. A szakmai előképzés adja meg a tanulóknak egy szakma területén az alapvető szakmai ismereteket, s az a mód, ahogyan foglalkoznak velük, ahogyan a munkára nevelik a fiatalokat, s amilyen munkát adnak a számukra, az segíti őket abban, hogy megszeressék a szakmát, s azt élethivatásuknak válasszák.

<sup>1</sup> Kairov—Goncsarov—Jeszipov—Zankov: *Pedagógia*. Tankönyvkiadó, 1961. 95. l.

<sup>2</sup> Lordkipanyidze D. O.: K. D. Usinszkij pedagógiai tanítása. Akadémiai Kiadó 1955. 157. l.

<sup>3</sup> Marx: A tőke I. k. Kossuth, 1961. év, 451. l.

<sup>4</sup> OPI Nevelési terv. Tankönyvkiadó, 1962. 17. l.

A testi neveléssel összefüggésben a szakmai előképzés területén különösen fontosak a megfelelő mozgások kialakításával kapcsolatos eljárások. Tudott dolog, hogy a gyermek mozgása — növekedésének és fejlődésének megfelelő arányban — egyre gazdagabbá és sokoldalúbbá válik. Helyesen jegyzi meg Markoszjan: „Az új, bonyolultabb mozgások a már meglévő mozgási készségek alapján alakulnak ki, és agykérgi dinamikus sztereotípiaként foglalódnak össze. Bizonyos gyakorlási időszak után ezek a mozgások rendkívül pontosak, koordináltak, főként gazdaságosak lesznek. A szervezet már nem fordít rájuk annyi erőfeszítést, mint kialakulásuk időszakában.”<sup>5</sup> Másutt így ír: „A már meglévő reflexkapcsolatok alapján kezd kialakulni az új mozgáskészség. A meglévő reflexkapcsolatok alkotórészeként beleilleszkedhetnek az új dinamikus sztereotípiába, és jelentős mértékben megkönnyíthetik annak kialakulását.”<sup>6</sup>

Ugyancsak Markoszjan írása utal arra is, hogy „a munkamozgás kialakulásának kezdeti időszakában a központi idegrendszerben nincsenek még meg mindazok az idegkapcsolatok, amelyek biztosítják a koordinált és gazdaságos mozgási tevékenységet. Csak fokozatosan, a gyakorlások arányában megy végbe a szükséges idegkapcsolatok kialakulása, s jönnek létre új kapcsolatok a mozgási aktus és vegetatív komponense között.”<sup>7</sup>

Lényegében tehát a szakmai előképzés során a testi nevelést illetően tekintettel kell lenni bizonyos fiziológiai kérdésekre is. Ezek közül különösen fontos: 1. a tanulók szakmai előképzésének — a munkafajtának — helyes megválasztása és a munkafolyamat ésszerű megszervezése, 2. a tanulók munkavégzésének a módja (a mozgással kapcsolatos problémák és a munka ritmusa), 3. a munkavégzés gazdaságosságának kérdése, 4. a munka és a pihenés rendje stb.

A munkafajták helyes megválasztásával kapcsolatosan az első és legfontosabb követelmény, hogy az a tanulók *egészségére ne legyen ártalmas*. Messzemenő gondoskodásról tesznek tanúságot a Művelődésügyi Minisztérium azon rendeletei, melyek meghatározzák, hogy a tanulókat milyen üzemben szabad foglalkoztatni, s nem engedélyezi a tanulók munkába állítását egyes, a tanulók egészségére káros munkakörökben. E rendelkezést, tekintet nélkül arra, hogy az ilyen üzem meg tudná-e oldani a tanulók foglalkoztatását, az iskolavezetőknek be kell tartani.

E kérdéshez tartozik annak a követelménynek a szem előtt tartása is, hogy a választott munkakör *fiziológiailag feleljen meg a tanulók életkorának*. A munkavédelmi törvények ezzel a kérdéssel külön is foglalkoznak. Lényegében tehát nem közömbös az sem, hogy testi megterhelést illetően milyen szakmában foglalkoztatjuk a tanulókat. Sőt, egyes szakmákon belül is nagy különbség van bizonyos munkakörökön belül is. (Pl. rakodómunkás stb. munkakörben sem lehet minden esetben alkalmazni a tanulókat.)

A tanulók foglalkoztatását illetően fiziológiai szempontból törekedni kell arra is, hogy a *munka dinamikus komponense legyen túlsúlyban a statikus komponens felett*. A tanulók izomműködését ugyanis két dolog fárasztja: 1. a mozgás elvégzése, 2. a munka elvégzéséhez szükséges testhelyzet fenntartása. A legfárasztóbb ebben a megfelelő testhelyzet fenntartása. (Pl. a kertészetben dolgozó tanulóink ásásnál elsősorban a derekukat és a hátukat fájlalták, s nem a lábukat és a kezüket.) Tanulság tehát a szakma megválasztását illetően elsősorban az, hogy olyan munkát válasszunk tanulóinknak, ahol a mozgás, a munka dinamikus komponense van túlsúlyban.

A munkavégzéshez szükséges mozgások kialakítására ugyancsak különös gonddal kell ügyelni. Célunk: *a mozgás folyamatosságának a kialakítása*. Ha megfigyeljük az első osztályos tanulóinkat, azt tapasztalhatjuk, hogy a mozgás időtartama gyors-lassú-gyors-lassú tempóban változik. Ez így nem helyes. Nemcsak a teljesítményt csökkenti, hanem azért is káros, mert fiziológiai kutatások arra engednek következtetni, hogy a gyakori munkamegszakítások, ritmus- és ütemváltozások felfokozott követelményt támasztanak a tanulók idegrendszerével szemben,

<sup>5</sup> Markoszjan, A. A.: A tanulók termelőmunkájának fiziológiai alapjai. Szovjetszkaja Pedagogika 1961. 7. sz. 65—74. l.

<sup>6</sup> Uott

<sup>7</sup> Uott.

ami a vérnyomásra, a szív és más szervek működésére károsan hat. S ugyancsak ez érvényes a „széles ívű” és nagy lendületű mozgásokra is.

A fiziológiai kutatások megállapításai arra hívják fel a figyelmet, hogy rendkívül fontos a tanulóknak a két kézzel végzett munkára való rászoktatása. Érvelésüket azzal indokolják, hogy a két kézi munka segíti elő a központi idegrendszer és az emberi szervezet egyöntetű és harmonikus fejlődését. A „balkezes” munka ellen pedig többen azzal érvelnek, hogy a gépeket jobb kézzel dolgozó emberek részére tervezték, s ezáltal könnyebb, s egyszerűbb rajtuk — balesetvédelmi szempontból is — a munkavégzés.

Ugyancsak sokan foglalkoznak a munkafiziológia szakemberei a *tevékenység ritmikájának* kérdésével is. Eddigi eredményeik közül igen érdekes az a megállapítás, hogy minden életkorban megvan a maga optimális munkastílusa. A mi tanműhelyünkben szerzett tapasztalatok is ezt látszanak igazolni. A megfelelő ritmusban végzett munka folyamatában jóval nagyobb teljesítményt tudnak nyújtani a tanulók, s a frisseségük is tovább tart.

Nagyon sokszor beszélünk a *mozgások gazdaságosságával kapcsolatos* nevelési, gyakorlati feladatokról is. Lényege ennek az, hogy a tanulók ne végezzenek felesleges mozgásokat. (Pl. reszelés közben a szakmunkás percenként 70 mozdulatot végez. A kezdőknél ez a mozdulat jóval több. A szakmunkás például 1 gr reszelékre 2,5—2,6 kalóriát fordít, míg a tanuló 4,9—5,4 kalóriát.)

Nemcsak az üzemben, az iskolai tanműhelyben is probléma a *kifáradás* kérdése, mely elsősorban a tanulók pontatlan, s lassú ritmusú munkavégzésében mutatkozik meg. De azért is fontos e kérdésnek a vizsgálata, mert a kifáradás magával hozza a sérülésveszélyt. Tapasztalataink azt igazolják, hogy a kezdő fokon nagyon helyesek a gyakoribb munkamegszakítások. (Ezért is jó, ha a munka tanműhelyben folyik a kezdeti időszakban, mert ezekkel a pihenőkkel az üzem megszokott rendjét nem zavarják.)

Szegeden a Ruhagyárban és a Kábelgyárban folynak kísérletek, hogy az úgynevezett munkahelyi testgyakorlás mennyiben segíti elő a testi és a szellemi felfrissülést. Néhány iskolában is bevezették a nagyszünetben az úgynevezett „óráközi testgyakorlást” hasonló okokból. Megbízhatóan elfogadható adatok az eredményről még nincsenek. Amennyiben az eredmények arról tanúskodnak, hogy a munkahelyi testgyakorlás valóban hasznosan elősegíti a frisseséget, iskoláinkban is bevezetjük.

S ugyanekkor szeretném még egy fontos feladatra felhívni a figyelmet: az *életkori munkafiziológiai kutatások támogatására*. Az iskolákban meghonosodó munkaoktatás elősegítése érdekében rendkívül fontos e tudományág kibontakoztatása, s eredményeinek a munkaoktatásban való felhasználása.

A testi nevelést segítjük elő a szakmai előképzésben azokkal az intézkedésekkel is, melyek a szakmában a munka közbeni helyes testtartásra vonatkoznak. Az a törekvés, hogy kialakítsuk tanulóink munka közbeni helyes testtartásának és mozdulatainak összhangját, s ezáltal rászoktassuk őket arra, hogy gazdaságosan, a legcélszerűbb mozdulatokkal végezzék a munkát, ugyancsak a testi nevelés szolgálata. A helyes munkatempó és *munkaritmus átvétele*, az abba való beleilleszkedés ugyancsak nem öncélú törekvés, mert hatása a testi nevelés általános területén is megmutatkozik. A szakmai előképzés alkalmával is fejlődik a tanuló testi ereje, ügyessége, gyorsasága, kitartása, állóképessége stb., ezek a képességek pedig fontos helyet foglalnak el a testi nevelés feladatainak megvalósításában.

Szeretném hangsúlyozni a tanulók helyes munkamódszerének és testtartásának stb. kialakítása érdekében a rendszeres, mindennapi nevelőmunka fontosságát. Ahogy a tantermekben a tanárok ügyelnek arra, hogy a tanulók megfelelő módon üljenek a padokban, megfelelő távolságról olvassanak stb. ugyanúgy kell eljárni a szakmai előképzés gyakorlati foglalkozásain is. A helytelen testtartás nemcsak hogy nem célszerű és nem esztétikus, hanem olyan következménnyel is járhat, hogy a tanuló átveszi a rossz testtartást, s például hajlottan vagy egyik vállát feljebb húzva stb. megy.

A testi nevelésnek vannak bizonyos higiénikus követelményei is: osztálytermek tisztasága, a levegő az osztályokban stb. A tanműhelyben és üzemben ezek ugyancsak fontosak. A pisztos műhelyek a munka hangulatát is befolyásolják, az olajos padló balesetet is okozhat. A rossz szellőztetett kovácsműhely mérges gázai ártanak a tanuló szervezetének. A megfelelő ürdő, tisztálkodási lehetőség hiánya különféle bőrbetegségek okozója lehet. S nemcsak iskolai szempontból, hanem a termelőmunka szempontjából is nagyon fontos a tanulók egészségügyi állapotának orvosi ellenőrzése, s most hogy az 5 + 1-es tagozatok egyre szaporodnak a középiskolákban, még nagyobb szerep jut az *iskolaorvosok* munkájának és segítségének.

A tanulók termelőmunkában való foglalkoztatását megfelelő baleseti és munkavédelmi szabályok is meghatározzák. Ezek a szabályok nemcsak a tanulók egészségét, épségét védik, hanem egyben a tanulók testi fejlődésére károsan ható tényezők kiküszöbölését is jelentik. Például életkoronként is meg van állapítva, hogy a tanulóval milyen súlyú terhet szállíthatnak, milyen üzemben — a fiatal szervezet egészségére nem ártalmas helyeken — dolgozhatnak stb. Óvni kell a fiatalokat a túlzott, a huzamosabb ideig tartó erőfeszítésektől. Be kell tartani azokat a rendelkezéseket, melyek a gépekkel való bánásmódra vonatkoznak, s ha tiltó rendelet van — például faipari gépeknél — akkor azon a tanulóknak nem szabad dolgoznia. Célszerű a tanulók egészségügyi állapotát a szakmai előképzés idején is állandóan ellenőrizni, erről feljegyzéseket vezetni, s adott alkalommal ezt — azt osztályfőnökön kívül — a szülővel is közölni. Ezek az adatok ugyanis nem közömbösek a tanuló jövőendő életpályájának megválasztása szempontjából sem.

Ezzel írásomban az általános kérdésekkel foglalkozó részt be is fejeztem. Az utóbbi időben gyakran felmerült az a gondolat — különösen ott, ahol több napot vesz igénybe a termelőmunka, például a szakközépiskolában — hogy szükség van-e még külön testnevelési órákra? Ezzel a kérdéssel kapcsolatosan nálunk az az álláspont alakult ki, hogy *a termelőmunka a testnevelést nem pótolhatja*. Más a mozgások intenzitása a termelőmunkában és más a testnevelési és sportfoglalkozások alkalmával. Természetes, hogy a termelőmunka és a testnevelés, sportfoglalkozás között kölcsönösen ható, szoros kapcsolat fedezhető fel. A következőkben erről a kölcsönösen ható viszonyról szeretnék beszámolni, tapasztalataimat elmondani. Annál is inkább mert az 1958. év decemberében a Leipzigben tartott tudományos értekezleten is a hozzászólóknak a véleményüknek adtak kifejezést, hogy a testnevelési órákon is van mód és lehetőség a politechnikai oktatás elvét szolgálni. Az én véleményem is az, hogy az a testnevelőtanár, aki a politechnikai oktatás értelmével és lényegével tisztában van, a testnevelési és a sportórák keretében hol közvetlenül, hol közvetve, de hasznosan tudja szolgálni a politechnikai oktatás, s zen belül a szakmai előképzés célkitűzéseit. A következőkben e tárgykörben nem elvitatott igazságokat és szabályokat szeretnék leírni, hanem mindössze egy-két gondolatot felvetni. Ezzel épp ezért nem is törekszik a teljességre, hanem inkább új gondolatok és tettek elindítója szeretne lenni.

(Folytatjuk.)

**Iskolai oktatófilmek.** Az Iskolai Filmintézetnél (Bp. VI., Dessewffy u. 9. II/8.) az alábbi filmek ingyenesen kölcsönözhetőek:

Nemzetközi atlétikai versenyek 1958. Népstadion. JSA — Csehszlovákia — Magyarország)

Úszás iskolája (A kötelező és fakultatív úszásoktatáshoz)

Tűugrások  
Értékes iskolája (A tanterv téli foglalkozásaihoz)

A sport varázsa (Az iskolai Kilián-mozgalmat épszerűsítő film)

\*Előzzük meg a testnevelési baleseteket! I. rész. (A tornatermi balesetokról.)

\*Előzzük meg a testnevelési baleseteket! II. rész. (A szabadtéri balesetokról.)

Kosárlabda oktatása I. rész. (A középiskolai tantervi anyag oktatásához.)

Talajgyakorlatok (általános és középiskolai tantervi anyag feldolgozásához.)

\*-gal jelölt filmek a megyei vezető testnevelési szakfelügyelőtől is kölcsönözhetőek, ugyancsak díjmentesen.

## A testnevelés alóli „felmentések” visszatérő orvosi problémái

Ne tévesszen meg senkit a cím. Elolvasása arra enged következtetni, hogy ahol ez probléma, ott a felmentések körül komoly nehézségek vannak, s ahonnan ilyen címmel nem jelentkezik senki, azt jelenti, hogy a legnagyobb rend van. Ellenkezőleg. Pécs már régóta azon városok közé tartozik, ahol országosan a legkevesebb a felmentett diák, ahol jól képzett gyógytestnevelők kezében igen jól folyik a gyógytestnevelés, ahol a testnevelő tanárok nem merev szintek alapján osztályoznak, aminek következtében — és nem utolsósorban a testnevelés mellett kifejtett propaganda következtében — nagyon kevés a normál testnevelés alól felmentést kérők száma. Idén már szeptember 17.-én befejeztük a vizsgálatokat. 23 000 diák közül csak 1100 kért felmentést és 90 kapott, ami 0,4%. Nem, hinném, hogy ilyen alacsony százalék bárhol az országban előfordul. 800 diákot foglalkoztatnak a gyógytestnevelés keretében, míg a fennmaradó szám megoszlik a könnyített testnevelésben részesülők és az elutasítottak között. Éppen eme igen jónak mondható eredmények bátorítottak e cikk megírására, ugyanis a kiváló statisztikai adat ellenére úgy érzem, még koránt sem megoldott a felmentések problémája, és számtalan részletkérdés soha sem lesz megoldható. El kell ismernünk nehézségeinket, hiábavaló küzdelmeinket némely területen. Reméljük, ezen állásfoglalásunk másokat is — akiknek statisztikájuk lényegesen rosszabb a miénknél — arra készítet, hogy problémáikat felvessék.

Kilencedik éve végzem a felmentést kérő tanulók vizsgálatát. Ez elegendő idő ahhoz, hogy megfigyeléseimet általánosítsam. Városunknak 130 000 lakosa van, s ez már oly nagy szám, hogy tömeges vizsgálatokból megfelelő következtetéseket vonhatok le.

Ragadjunk ki hát egy-két vaskosabb nehézséget, néhány megoldhatatlannak tűnő problémát.

Nagyobb városokat kivéve, nincs lehetőség gyógytestnevelésre. Így, ha a falusi tanuló nem vehet részt a normál testnevelési órán, kénytelen minden testmozgás nélkül, teljes felmentettként eltölteni a 8 évet, holott ha városi tanuló lenne, gyógytestnevelésben részesülhetne, és ennek elteltével, vagy talán előbb is, képes lenne a rendes iskolai testnevelésre. Az ilyen diákok, ha az általános iskola elvégzése után városi gimnáziumba kerülnek, még a gyógytestnevelés számára is problémát jelentenek. Nem ismerik a leggyorsabb gyakorlatok elnevezését sem, s így egy ideig fennakadást okoznak az óra menetében, másrészt még a gyógytestnevelés gyakorlatait is nehéznek találják, mivel hiányos a testnevelési képzettségük. Igen sokszor találkozunk falusi diákkal, aki felmentést kér a normál testnevelés alól, mert 5—10 évvel ezelőtt orvosa olyan betegséget vagy elváltozást állapított meg, mely kizárja őt a testnevelésből. A falusi tanuló szülei ezek után már többé nem voltak kíváncsiak, hogy gyermekük meggyógyult-e, vagy még mindig szenved a betegségben. Gyógykezelésük elegendőnek tartották, hogy testnevelés alól fel volt mentve. 10 év eltelté után ez a tanuló felmentést kér. *Így előfordul, hogy akinek 10 évvel ezelőtt tüdőgyulladás volt, vagy eltorlott a karja, — bár 9 éve meggyógyult — ennek tényét sohasem állapította meg senki, a szülők nem keresték fel az orvost, a nevelő sem kérte számon a diák testgyakorlását.* Mikor aztán 10 évvel később felmentés kapcsán a Sportorvosi Rendelőben kiderítik, hogy egészséges, régi betegségének nyoma sincs kénytelenek vagyunk mégis a könnyített testnevelésben résztvevők közé sorolni, mer egy olyan tanuló, ki sohasem tornászot képtelen lépést tartani azokkal, akik 10 évi magasabb szintű testnevelésben részesültek. Természetesen vannak olyan falusi diákok akik komoly elváltozással kerülnek a rende-

lőmbe. *Szembetűnő, hogy a felmentést kérő középiskolások között milyen nagy számmal szerepelnek falusiak, különösen vonatkozik ez a megállapítás a leányokra. Lehet-e a fenti problémán segíteni? Kétségtelen, évről évre javul az egészségügyi ellátás és felvilágosítás falun, de még mindig messze elmarad a városi mögött. Megvalósítható-e a gyógytestnevelés falun? Véleményem szerint még akkor sem, ha az új testnevelők elsajátítják a gyógytestnevelés oktatását. Évekbe fog telni, míg a falvak feltöltődnek testnevelő szakemberekkel — hisz a jelenlegi helyzet közismert. De ha esetleg 10 év múlva eljutunk odáig, hogy legalább a nagyobb községek tornatermmel és testnevelő tanárral rendelkeznek, vajon lesz-e mód a gyógytestnevelés megtartására? Véleményem szerint, a gyógytestnevelés sokrétűsége miatt, nem. Egészen más gyakorlatot kell végezni ugyanis egy szívbetegnek, mint a gerincferdülésesnek, mást a békult lábúnak és megint mást a túlkövérenek. Ha csak a legszükségesebb 6–7 csoportot állítjuk fel betegségek neme szerint és heti kétszer egy órában gyógytornáztatjuk a rászorulókat, az a falusi testnevelőre heti 12–14 óra többlet órát ró. Nem hisszük, hogy ezt más kötelező teendői mellett el tudja végezni. Külön meg kell említenem, hogy míg városban minden betegségcsoportban 12–14 tanuló tornázik, falun egy-egy csoportba legfeljebb egy-két tanuló juthat, és az ilyen néptelen testedzés nem jár örömeleménnyel, ami feltétlen hátrányos az aktivitás szempontjából.*

Mint már említettem, a középiskolás korban sokkal több leány kér felmentést, mint fiú. *Feltűnő, hogy milyen sok a gerincdeformitás a leányok között. Ennek okát abban látom, hogy a leányok mozgásaktivitása a kisgyermekkorától kezdve messze a fiúké mögött marad. Míg a fiúk fára másznak, számjátékoznak, futballoznak, birkóznak nem utolsósorban verekednek, addig a leányok tradicionálisan, évszázadok óta —, a lényegesen kevesebb mozgást igénylő játékhöz ragaszkodnak. Ez a játék pedig több-kevesebb variációval a játékbaba, gyermekkocsi, babszoba komplexummal ki is merül. Még a mai, úgynevezett modern világ sem változtatott a kisleányok játékfelfogásán, és ha tör-*

ténik is előrehaladás, amennyiben a városi iskolákban a sportkörök keretében felkeltik az érdeklődést a legkülönbözőbb sportágak iránt — a falu kislánytársadalma még erősen konzervatív. Hosszú évekig lesz még dolgunk a fejletlen izomzatú, gerincferdüléses diáklányok nagy táborával.

Népszerűtlen feladat a felmentések elbírálása, ha lelkiismeretünk szerint igyekszünk eljárni, és véges tudásunkhoz mérten minden kérelmezőt olyan csoportba osztunk, ahol az egészségének leginkább használhatunk. Népszerűtlen ez a törekvésünk, mert az esetek nagy részében ténykedésünk magának a kérelmezőnek nem tetszik. Ezen joggal csodálkozhat mindenki. Hogy-hogy — kérdik — a tanulót nem érdekli saját egészsége? Nem bizony, ha másfajta érdeke úgy kívánja. Mik lehetnek azok az érdekek, amiket a tanuló fontosabbnak tart az egészségénél? A rengetegből csak néhányat ragadok ki; nem szívesen jár gyógytestnevelésre, mert ezen idő alatt nyelveket, zenét stb. tanulhatna; mert hetenként kétszer autóbuszra kell szállni, s az 4,— Ft-ba kerül; mert ha teljesen felmentett, nincs szüksége tornafelszerelésre sem, nem kell azt megvenni. *Sok szülővel nem tudjuk megérteni, hogy gyermeke egészsége ellen vét, ha annak teljes felmentését kéri. Gyermekbénulás következtében elsatnyult comb- és alszárizomzatú gyermekét még attól is megfosztja, hogy az épen maradt izomzatát fejlessze testedzéssel, ahelyett, hogy éppen fordítva — gyakoroltatná azokat, hogy némileg kompenzálják az elsorvadt izomzat okozta mozgáskiesést. Ugyanaz a szülő és diák, aki a rendelőkben egymást túllícitálva igyekszik bebizonyítani, hogy csak a testnevelési órán lehet kiizzadni, megfázni, tüdőgyulladást kapni, ugyanaz a diák ropja a táncot záróráig (természetesen diákrendezvényeken), ugyanannak a szülőnek az egyetértésével. Meddőnek bizonyul a legtöbb esetben az a fáradozásunk, hogy rábeszéljük a szülőket, hogy engedje túlkövére gyermekét tornázni, mert ha nem engedi, még kövérebb lesz. Bólogatnak, türelmesen végighallgatják a magyarázatot, helyeselnek, a végén mégiscsak kibökik: „ha lehetséges, doktor úr, nem szeretnénk, ha gyógytornára járna, mert elveszi az idejét.”*

Tévhit az, hogy az orvosi vizsgálat százszázalékgig mindent kiderithet. *Sajnos, a betegségek zöme nem állapitható meg a páciens segítségével nélkül.* Szükségünk van a beteg őszintepanaszára, mely ráirányítja figyelmünket a baj körülményeire és hozzásegít a diagnózis felállításához. Még nehezebb a dolgunk, ha el kell bírálnunk, hogy bizonyos betegség után mikor lesz teljesen munkaképes, mi az a munka, amit el tud végezni. A mi esetünkben ez a testnevelésre vonatkozik. Meg kell állapítanunk, tornászhat-e a tanuló, mely gyakorlatokat végezheti el. Még oly elváltozásnál is nehézségünk van, melynél biztos a diagnózisunk, mert ugyanaz a betegség vagy elváltozás panaszt okoz az egyiknek, a másiknak viszont nem, mivel az emberek nem egyformák. A legszélsőségesebb példakkal köteteket lehet teleírni. Van aki négy évvel a vakbélműtétje után — mely kitűnően gyógyult — panaszkozik a testnevelési órán, míg Bikila négy héttel vakbélműtétje után olimpiai bajnokságot nyert marathoni futásban, a világ legjobb idejével. Okozhat-e panaszt négy év múltán egy vakbélműtét? Igen, ha nem is gyakran. Hihetünk-e tehát a panaszoknak? Igen is, meg nem is, ugyanis a vizsgálatnál nem tudunk mást megállapítani, csak egy régmúlt vakbélműtét tényét. Akár panasz van rá, akár nincs, a lelet ugyanaz. Nem tudom az ellenkezőjét bebizonyítani, ha azt állítja, hogy húzó fájdalmai vannak.

Ugyancsak nem állíthatom senkiről, hogy biztosan nem fáj a feje, biztosan nem szédül, ha az illető azt állítja, hogy tornászás közben fáj a feje, ha kötélre mászik, szédül. Kénytelenek vagyunk hinni a panaszosoknak, még akkor is, ha lelkünk mélyén kételkedünk benne. El kell fogadnunk panaszát, mert ellenkező esetben előfordulhat, hogy a szédülős diák leesik a szerről, sérülést szenved és az orvost teszik felelőssé, miért nem akceptálta panaszát. Tudják ezt a diákok nagyon jól, éppen ezért, *akik mindenképpen fel akarják mentetni magukat, olyat állítanak, aminek az ellenkezőjét semmilyen eszközzel nem tudjuk kideríteni,* — hacsak valamilyen „hazugság vizsgáló géppel” nem. Ezért volt évekkal ezelőtt olyan nagy a „szédülékenyek” tábora. Egy-két esetben rájövünk, hogy a

panaszoknak nincs reális alapja, például a szédülékeny fára, vagy sziklára mászik osztálykirándulásokon, vagy a vakbélműtét után alhasi húzó panaszokkal jelentkező, mint nyitópár szerepel osztályteán és ott folytatólag záróráig twistel. Az ízületi fájdalmakra panaszkozik, aki hidegnek tartja a tornatermet — órákig úszkál a közismerten hideg uszodában stb. stb.

Kevés alkalmunk van az ilyen szimulációk vagy aggravalók leleplezésére és így biztosan jóval több a számuk, mint amennyiről tudunk. Biztos, hogy tíz szédülékeny közül öt nem mond igazat, csak éppen azt nem tudjuk kideríteni, hogy melyik az az öt. Hiába végeztetjük el a legkülönbözőbb szakorvosi és laboratóriumi vizsgálatokat, hiába negatív valamennyi, a diák csak annyit mond: „sajnálom, Doktor úr, én akkor is szédülök”. *Széles körű összefogásra volna szükség, hogy a szimulációkat már az iskoláskorban megnevelje a közösség,* mert ha nem, belőlük verbuválódik később azon táppénzesek tömege, kik állandóan betegállományban vannak, se pro se kontra bizonyítható betegséggel, s helyettük a többi becsületesen dolgozik, sokszor még betegen is. Ezek közül is csak olykor veszt rajta egy-kettő, például úgy, hogy a rendelőben reumás karját fel sem tudja emelni, de ugyanakkor délután a betegellenőr házépítés közben találja, amint éppen cserepeket dobál fel a tetőre.

Amint az elején írtam, meglehetősen népszerűtlen feladat az így leleplezetteket visszairányítani a testnevelési órára, amit különösen akkor nem csinál szívesen, ha gyengébb tornászról van szó, s így testnevelési érdemjegye lerontja tanulmányi átlagát. Ki kell hangsúlyoznom, hogy korántsem az a helyzet, ami évekkal ezelőtt volt, amikor merészintosztályzás folyt. A testnevelők meszeszemenően megértőek és értékelik a tanulók igyekezetét. Csodát azonban ők sem művelhetnek akkor, ha egy erősen közepes képességű tanulóval van szó, aki ráadásul még nem is igyekszik. Így az osztályzás ténye még mindig szerepel hátsó indítékként a felmentési kérelmekben.

Egy igen kellemetlen ténnyel majdnem mindig számolnom kell: az a tanuló, ki min-

denképpen fel akarja magát menteni, nem riad vissza semmitől. Leghatásosabb fogása, hogy igyekszik kezelőorvosát a sportorvossal szembeállítani. Panaszait mindkét helyen másképp adja elő, mindkét helyen más és más részt hallgat el, s amint azt jeleztem, nagyon sok esetben lehetetlen pontos diagnózist adni, ha a beteg nem őszinte, sőt bennünket félre is vezet. Így aztán előfordul, hogy más állapít meg a kezelőorvos és más a sportorvos. Sokszor igen higgadt önmérsékletre és tapintatra van szükség, hogy a kollégák ne vonjanak le negatív következtetéseket egymás szaktudásáról és hogy a „nevető harmadik”, azaz a tanuló el ne érje célját azzal, hogy mindkét orvos azt mondja; „inkább felmentjük, minthogy tovább kellemetlenkedjék és zűrzavart okozzon”. Ugyancsak tapintatos és diplomatikus, de ugyanakkor határozott magatartásra van szükség, amikor barátok,

ismerősök, kollégák, magas közhivatalt viselő, rokonok gyermekeinek indokolatlan felmentési kérelmét elutasítjuk. Ha mind ritkábban is, de még mindig előfordulnak a fentiek. Természetes, törekvésünk nem mindig vezet sikerre és néhány ellenséget minden iskolakezdéskor szerez magának az orvos, aki a diák és a szülők ellenére is a legjobbat akarja, amikor az indokolatlan kérelmezőt elutasítja. A csecsemő is sír, ha injekciót kap, mert nem tudja, hogy jót akarnak neki...

Ime néhány probléma, amely minden évben negatívumként jelentkezik. Hogy ki, melyiket tartja visszatérőnek az az olvasó beállítottságától helyi körülményektől, tapasztalatoktól függ. Remélem, az olvasók között számtalan szakértő akad, aki a cikkhez hozzászólva segít, hogy mind kevesebbre zsugorodjék össze azon problémák száma, amelyeket ma még „örök”-nek tartunk.

## A tanítás gyakorlatából

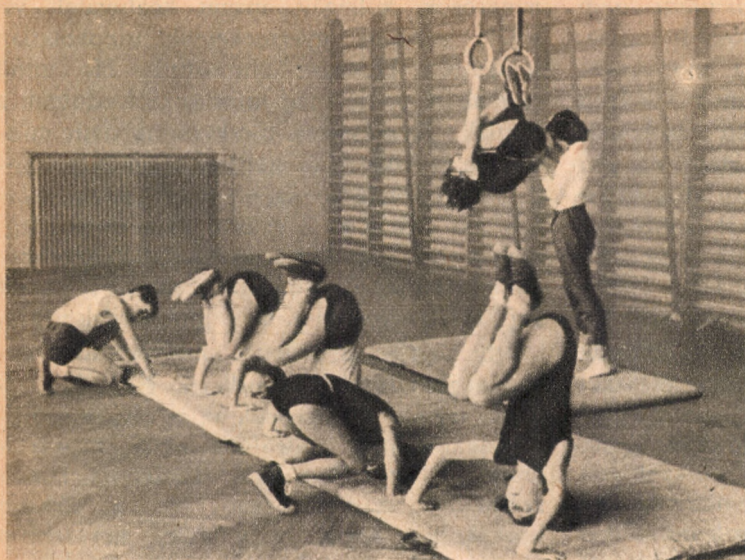
SOMORJAI LÁSZLÓ

### Az állandó jellegű gyakorlatok

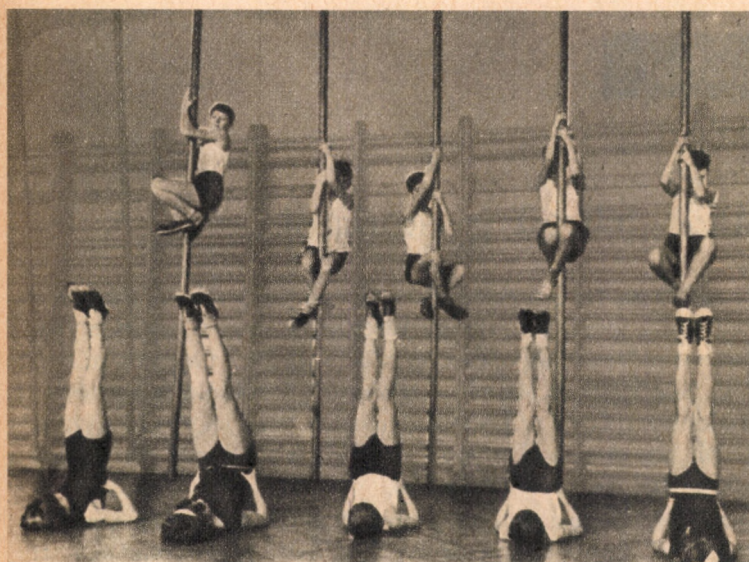
A testnevelési óra jelenleg elfogadott szerkezeti felépítése színessé és a sokoldalúságra nevelővé akkor válik, ha a nevelő tud élni a törvényszabta lehetőségekkel. Az óra olyan anyaggal tölthető meg, amely az ifjúság minden oldalú kiművelését szolgálhatja. De ez a mostani forma lehetővé teszi azt is, hogy a nevelő megfigyelése alapján a növendék sokoldalú fejlesztését figyelembe véve úgy töltsé meg tartalommal, hogy az korszerű, nevelő értékű legyen és a tanulók művelődését szolgálja. *Ezt a munkát azonban csak olyan nevelő tudja elvégezni, aki mestere a szakmájának, aki szeret gondolkodni és tud élni a lehetőségekkel.*

Az ilyen nevelőnek el kell jutnia addig, hogy az óráján a tanulók aktivitása legyen a mérték: minden tanuló minél többet dolgozzék, mozogjon, gyakoroljon. Az ilyen nevelő már úgy szervezi meg az óráját, hogy minél kevesebbet álljanak, üljenek, várakozzanak a tanulók, tehát ahol csak lehet, bevezette a csoportos gyakorlást.

Még ilyen esetben is előfordulnak azonban olyan kiküszöbölendő hiányosságok, melyet még a csoportos foglalkoztatás sem old meg. Úgy kell ugyanis gondolkodnunk, hogy általánosságban el kell jutni addig, hogy minden növendékünk el tudja sajátítani a fejlődését, a művelődését jelentő tudást, ismeretet. Legyen általában minden növendékre jellemző az, hogy ismerete tudatos, szilárd, biztos. *A tantervi anyag ismerete, megtanulása, megszilárdítása általánosságban a tantervi anyag gyakorlásától függ.* Az iskolai testnevelésben a tantervi anyag feldolgozása megköveteli az egymásra épülést, a fokozatosságot, az összefüggések látását. Itt találunk sok olyan hiányosságot, mely hátráltatja a haladást, a fokozatos felépítést, mert a növendék



Főgyakorlat : zsurorlefűgés gyűrűn. Állandó jellegű gyakorlat : zsurorfejállás szabadon.



Főgyakorlat : tarkóállás. Állandó jellegű gyakorlat : mászás rúdon.

dékek jelentős része nem rendelkezik azokkal a készségekkel, tulajdonságokkal, erővel, ügyességgel, kitartással, mely a következő tantervi anyag rész elvégzését lehetővé teszi. Az ilyen hiányok kiküszöbölésére ad lehetőséget az állandó jellegű gyakorlatok állandó alkalmazása. Minden órán látni kell azt a feladatot, mely az állandó jellegű gyakorlatokkal megoldható. Mi lehet ez a feladat? Vékony karú, lábú, gyenge felépítésű tanulókkal gyakran találkozunk. Igen gyakori a púpos hátú, rossz tartású tanuló is. Gyakori a gyenge egyensúly-érzékű tanuló (gurulásoknál, lefűggéseknél stb.), nehezen megy a cigánykerék, a hátra gurulóátfordulás. Elég nagy feladat a kézállás megtanítása még fokozatos rávezetés megtartásával is. Gyakran találkozunk bátortalansággal szekrényugrásoknál. Nem is beszélek arról, hogy a gyorsaság sem tulajdonsága minden növendéknek.

Ha ezek (és még sok nem említett) hiányok fennmaradnak, akkor nem építhető fel az utána következő anyag, hiányos az alépítmény. Itt és ilyen esetekben alkalmazzuk az állandó jellegű gyakorlatokat.

Az állandó jellegű gyakorlatok beiktathatók a csoportosan foglalkoztatott osztály gyakorlásába úgy, hogy az

órársz eltervezett és végrehajtott anyagát ne zavarja. Célszerűen alkalmazhatjuk az órán olyan esetekben, amikor a tanulóknak szükségszerűen kell egymásra várniuk.

Milyen a kivitele az állandó jellegű gyakorlatoknak?

Minden tanuló részt vesz az óra A és B részében egységesen. A C részben általában csoportos foglalkoztatással növeljük az idő kihasználását. Az egyik csoport pl. a magasugrást gyakorolja, a másik súlyt lök, a harmadik csoport rajtot gyakorol, a negyedik játszik. Így egy-egy csoportba általában 8—10 tanuló jut. Az állandó jellegű gyakorlatot (előre eltervezetten!) pl.

súlylökők csoportjához állítjuk be (esetleg a magasugrókhoz is!) és amikor a tanuló ebben a csoportban dolgozik, elvégzi az állandó jellegű gyakorlatot is. Tehát a rajtot gyakorlók, és a játzók végzik a maguk gyakorlatait egyéb feladat nélkül. De a magasugrók és a súlydobók az alapmozgás elvégzése után nem álldogálnak és nem várakoznak a következő feladatig, hanem a kijelölt helyen elvégzik az előre tervezett állandó gyakorlatot úgy, hogy amikor dobott, vagy grott, odamegy az állandó jellegű gyakorlat helyére s elvégzi azt, majd visszalép a csoportjába helyére.

Mit jelöljünk ki pl. a fenti gyakorlatokhoz állandó jellegű gyakorlatként? A súlylökő dobjon egyszer-kétszer kislabdával, a magasugró másszon fel a rúdra vagy a kötélre s azután menjen vissza a csoportjába az alapmozgást elvégezni.

Állandó jellegű gyakorlatként mindig olyan mozgást tervezzünk, mely a fennálló fogyatékosokat javítja. Lehet természetesen olyan állandó jellegű gyakorlatokat is tervezni, melyek segítik az előző órán végzett anyag megszilárdítását, tudatosítását.

Teremben még könnyebb tervezni ilyen állandó jellegű mozgást. Osztályunk pl. 3—4 csoportban dolgozik a C részben s az egyes gyakorlatok után odamegy a bordásfalhoz vagy a kötelhez, a szőnyeghez, a zsámolyhoz stb. és ott elvégzi a tervezett állandó jellegű gyakorlatot s innen megy helyre.

Mire kell vigyázni? A rendre, a fegyelemre. Ha kell, legyen ott segítségadó, és a csoportok vezetői minden csoporttagot küldjenek az állandó jellegű gyakorlatok végzésére.

Így lesz az állandó jellegű gyakorlat kisegítője, építője, gyakorlási alkalmá a tanulóknak. Így javítható sok hiányosság, a tudatosítás, a megszilárdítás alkalmái lehetnek ezek.

Tartozzék hozzá minden órához az állandó jellegű gyakorlat, segítse az óránk eredményes megmunkáját és emelje az órán a tanulók aktivitását.

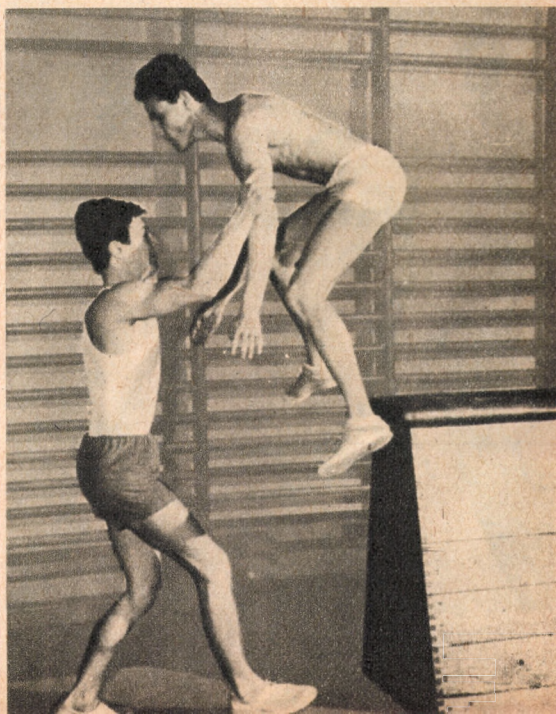
OLYMOSI OTTÓ

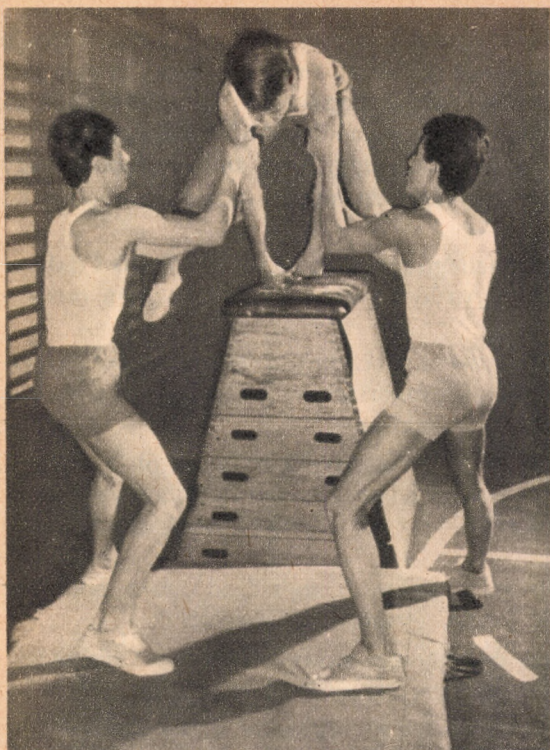
## Segítségadás — képekben

### TÁMASZUGRÁSOK

A segítségadás a testnevelői munkának igen jelentős mozzanata. A tanulók szándékától, akaratától függetlenül is előfordul, hogy az ugrások nem sikerülnek, különösen a tanulás első szakaszában. A segítségadásnak fő követelménye, hogy ilyenkor megakadályozza a súlyos sérülést, balesetet. A baleseti veszély lehetőségének elhárítása a tanulónak is biztonságérzetet kölcsönöz. A másik fő követelmény az, hogy ne akadályozza, sőt segítse a tanulót a mozgásban. A segítségadó helyezkedjék el úgy, és fogja meg úgy a gyakorlót, hogy a súlyos esést megakadályozza, de ugyanakkor segítse is a mozgás helyes végrehajtásában. Az alábbi képek ehhez kívánják segítséget nyújtani.

Terpeszátlépés hosszába állított szekrényen. A segítségadó álljon harántterpeszállásban az ugróval szemben. Ebben a helyzetben a segítségadó biztonságosan fogja fel az ugró zuhanó testét is,





hátra lépve pedig nem akadályozza az ugrót az ugrás befejezésében. A segítségadó a támaszvétel pillanatában vegyen fogást az ugró felkarján, így segíteni tud a helyes végrehajtásban is.

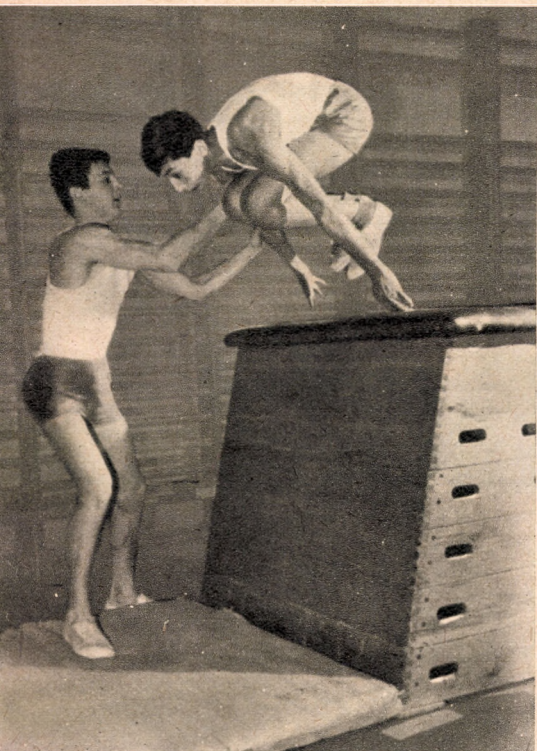
A tanulás kezdeti szakaszában célszerű két segítségadót beállítani. Ők is terpeszállásban helyezkedjenek el és támaszvételkor az ugrótól távolos kézzel az alkaron vegyenek fogást. Az ugrót az ugrás befejezéséig utánlépéssel kísérik.



Terpeszátugrás szélébe állított ugrószekrényen. A segítségadás módja lényegében meg egyezik az előzőekben elmondottakkal. A botlászélye itt fokozottabban fennáll, ezért a segítségadónak is fokozottabb figyelmet kell fordítani a ugróra.

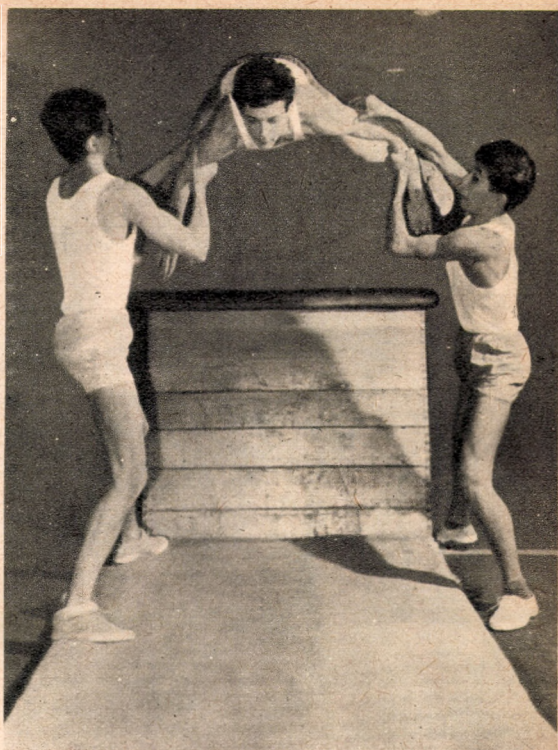
Két segítségadó esetén is hasonló az eljárás.

Ez a kép világosan szemlélteti, hogy a helytelen fogásvétel mennyire bizonytalanná teszi a segítségadást. Jól érzékelhető, hogy a segítők alig tudnak visszatartani az ugrót esésében.



Guggolóátugrás szélébe állított szekrényen. Elhelyezkedés és fogásvétel megegyezik a terpesz-átugrásnál leirtakkal. A segítségadónak fokozottabb szerep jut azonban a helyes végrehajtás elsajátításában.

Szükségessé válhat az is, hogy az ugrót emeléssel is segítsük. Ezt két segítségadó jobban meg tudja oldani.





Hosszába állított szekrényen végzett guggolóátugráskor fokozottabban szükségessé válhat az, hogy az ugrót ugrás közben emeléssel is segítsük. Ehhez az ugráshoz célszerű mindig két segítségadót beállítani.

Gurulóátfordulás előre ugrószekrényen. Az ugró felkarját alsó fogással célszerű megfogni, mert így a fogás elengedése nélkül végig tudjuk kísérni az ugrást. A keresztcsont környékén támasszuk meg a csípőt, hogy az esetleges zuhanástól, ütődéstől is vissza tudjuk tartani.



Vetődési átugrás széltébe állított ugrószekrényen. A segítségadó úgy álljon fel, hogy az ugró mögött a nem támaszkodó kar megfogásával az ugró hátán biztos támaszt tudjon venni. Ezze a fogással a mozgás helyes véghezvitelét is hatásoosan tudja segíteni.

## Testnevelés az érettségi vizsgán\*

Az 1963—64-es tanévben életbe lépő új érettségi szabályzat sok testnevelő tanárnak megpetést okozott. Félév táján megtudtuk, hogy a testnevelés választható érettségi tárgy lett. Hamarosan részletes utasítást kaptunk, hogyan állítsuk össze a tételeket, hogyan bonyolítsuk le a testnevelés érettségijét.

Előjáróban megjegyzem, hogy azóta is figyeltem a sajtót: vajon mi volt az iskolákban működő testnevelők véleménye az első érettségiről? Mit mulhatnék tapasztalataikból, meg tudták-e oldani — az utasítás betartásával — kielégítően a feladatot, hogyan állították össze a tételeket, vannak-e javaslatok? Csupán szóbeli véleményt hallottam néhány kollégától, ezeket és saját elgondolásaimat szeretném összefoglalva elmondani remélve, hogy szélesebb körű hozzászólás valamennyiünk számára hasznos lesz.

*A testnevelés érettségijének gondolata hasznos és, bár maga az érettségi (a jelenlegi formája szerint) még nem simul kellően a tárgy természetéhez.*

Jelentősége elsősorban az ismeretek elsajátításán van. Azt a tárgyat, melyből a tanuló érettségizni fog, nagyobb elmélyültséggel kezeli. Különösen V. osztályban tűnik ki, hogy az érettségi tárgyat a diákok tudatosabban sajátítja el, figyelmét összeszeregettebben ráirányítja. Átfogóbb képet akar — és énytelen is — szerezni róla és mindazt, amit négy év alatt részleteiben megtanult, összegezi, rendezi anyagának. Azokat az anyagrészeket, melyeket eddig csak homályosan értett vagy félvállról kezelte, most V-ben — mert érettségiről van szó — tisztázni akarja és pótolja a mulasztásokat.

Ez a hasznos és elmélyülő munka most a testnevelési órákon is tapasztalható, legalábbis a jelöltek magatartásán. Az a IV. osztályos, aki három éven át csak a labdához vonzódott és a kosárlabdacipőző szokott pipáló lábfejét szinte elvből „nem tudta” yújtani, most igyekvően próbálgatja a tornászosabb tartást, a csiszolt mozdulatokat. Az ügyes tornászok, kik eddig csak ténferegtek játék közben, most a portjátékokban is érdeklődőbbek. Szabálymagyarázatokat kérnek és buzgón vezetnek óra alatt mérkőzéseket, hogy jobban megtanulják a játék szabályait.

Jó dolog az is, hogy a testnevelési érettségi bevezetése nagyobb rangot, több tekintélyt ad a tárgynak.

Ha meg tudnánk oldani, hogy a lebonyolítás élmenyszerűbb legyen, ha kedvezőbb keretben mutatnánk be, mit is tanultak a diákok négy esztendő alatt, akkor bizonyos népszerűsítő hatása lehetne a más szakos kartársak előtt is.

Mert valljuk be — bár egyre javul a helyzet — a más szakos kartársak nagy részének a szemlélete még most sem elég modern ezen a téren. Nem sportellenesek ugyan, de gyakran melléktárgyként kezelik, lényegtelennek tartják tárgyunkat, a benne rejlő nevelői értékeket alig ismerik fel és az egésznek kevés jelentőséget tulajdonítanak. Úgy hiszem, a tárgy tekintélyének emeléséhez hozzájárulna a komoly érettségi vizsga, az utóbbit viszont a jelenlegi forma mellett nehezen valósíthatjuk meg.

*Mi okozza a nehézségeket?*

1. *Elméleti tételeket* kell felelnie a tanulónak egy olyan tárgyból, amelyet csak gyakorlatban tanul. Az utasítás szerint legkevesebb 25 tételt kell kiadnunk! Ha nem akarjuk, hogy a tárgyunk neveléségen primitívnek hasson az érettségi zöld asztala előtt, akkor ezeknek a tételeknek és feleleteknek nívóságnak kell lenniük.

A tanulónak — ha gyakorlatban ért is az adott sportághoz — szakmai kifejezések nélkül leadott felelete bizony primitívnek hat. Így történnék ez egyéb tantárgyban is. Az Eötvös-féle torziós ingáról, a hullámmozgásról, vagy Radnóti verseiről is beszélhet szintiszta igazságot a diák, de ha a tárgykör speciális fogalmait (szaknyelvet) nem sajátította el, nem gyakorolta be, gyatra lesz az előadása. Csakhogy az elméleti órákon módja van a begyakorlásra, a tanárnak meg az ellenőrzésre. A testnevelőnek nincs erre alkalma. Hogy mégis boldoguljunk anélkül, hogy a tárgy tekintélyét rombolnák a silány elméleti feleletek, elsősorban a tételek számát kellene csökkenteni; ebben az esetben a kevesebb többet érne. A tételek egyik csoportja állhatna játék és egyéb sportok szabályaiból, jellemzéséből, felosztásából, ahogyan az utasítás is jelzi.

Három (torna, atlétika, labdajátékok), vagy öt (torna, atlétika, kosárlabda, kézi- és röplabda, labdarúgás) ilyen jellegű tétel elegendő lenne. Így bővebb anyag állna a tanuló rendelkezésére olyan témából, amit a gyakorlatból is tud és a kevesebb tétel szakmai kifejezésekkel történő, pontos elő-

A szerző cikkében saját tapasztalatai alapján teszi meg egyéni javaslatait a testnevelési érettségi módosítására. Örülnénk, ha egyéni tapasztalataik, javaslataik közreadásával többen is hozzájárulnának az érettségi tartalmának és módszerének tökéletesítéséhez. (Szerk.)

adását megkövetelhetnénk. Az elméleti tételek másik csoportja (további 3—5 tétel) sporttörténeti és sporttal kapcsolatos művészettörténeti tárgyú lehetne. Itt alapozhatnánk a tanulók történelmi és művészettörténeti képzettségére, arra, hogy e tárgyakban a szóhasználatuk, kifejezéseik már begyakoroltak.

2. A testnevelési érettségi *gyakorlati* részére vonatkozólag egyik kolléga idegenkedve megállapította: az érettségi ténye fetiszizálni fogja a tanterv anyagát! Háttérbe szorul majd az általános hatású fizikai képzés, az alapképességek fejlesztése, a maximális megterhelésre való törekvés és helyette inkább a technikai kivitelezés precizségével, a mutatós összefüggő gyakorlatok megszerkesztésével, súlykolásával fogunk bíbelődni.

Valóban fennáll ez a veszély!

A tanult anyag tételekre való szétparcellázása nem szerencsés. Az 5—6 mozgáselemből alkotott tételecske még remek technikai kivittel is jelentéktelennek hat, különösen a nem testnevelők szemében; gyenge bemutatással pedig szinte semmiségnek. Igaz, hogy pl. magyarból is legtöbbször csak egy költőről vagy íróról felel a tanuló. De a felelet maximum 15 percéből kiderülhet a tanuló tárgyi tudása mellett az adott történelmi korban való jártassága, stílusérzéke, világnézete, egyéni gondolatai stb. De mi derül ki abból, ha egy pompás tornászlány spiccelő lábfejjel kecsesen elvégez egy súlylökéshez hasonló mozdulatot? Vagy egy jól megtermett kézilabdás a művészi tornában kellemeskedik?

Mosolyogni való a kivülállóknak, rossz élmény a lelkes jelöltnék és gond — az érdemjegy miatt — a testnevelőnek.

A széttagolás és a tételekre bontás — ami az elméleti tárgyakban bevált — a testnevelés tárgyától idegen. Az elméleti tárgyak érettségijének utánzása helyett el kellene szakadnunk ettől a formától és olyan megoldást keresni, ami jobban megfelel a tárgy természetének.

Vizsgálhatnának a jelöltek pl. egymás közötti

verseny formájában. Ha azt számítjuk, hogy egyéni tárgyakban tárgyanként 15 perc jut egy tanulóra, akkor a testnevelés érettségijénél 5 tanuló esetében (általában 3—5 tanuló jelentkezik osztályonként) 1 ó 15 p. áll rendelkezésünkre. Az elméleti vizsgára fejenkénti 4 perc levonásával, a gyakorlati vizsgára (versenyre) háromnegyed óránk van. A tantervi anyag testnevelő által kijelölt sportmozgásaiból ennyi idő alatt ügyes versenyt rendezhetnénk. Tornában pl. 2—3 szerez (15'), atlétikában egy futó, egy ugró, egy dobó számban (20') és valamelyik labdajátékban egy 10 perces bemutatómérkőzés. Itt az ellenfélcapatát az osztály testnevelésből nem érettségiző, vagy III. osztályos tanulók alkothatnák, közülük kerülhetnek ki a póttagok is, ha a jelöltek száma kevesebb, mint amennyi a játékhoz szükséges.

Az iskolák létesítményei, felszerelése különbözőek, a versenyeket természetesen az adott körülményeknek megfelelően kellene megrendezni. Ahol valamelyik tantervben szereplő sportág versenyét pálya szer stb. hiányában nem lehet lebonyolítani, ott a meglévő szerekben bővebb anyagot mutatnának be a tanulók. Pl. sportudvar hiányában, tornában több szerez versenyeznének.

Ilyenformán a sportmozgásokat a maguk természetes közegében, versenyzésszerűen végeznék a jelöltek. A vizsga sokoldalúan, érdekesen mutatná be a tanult anyagot és hozzájárulna az iskolai testnevelés népszerűsítéséhez is. Nagyobb vonzóereje lenne a testnevelés érettségijének és ez hasznos lenne a tanulók számára, különösen a felkészülés koncentráltabb munkája miatt. A tanulók szempontjából nemcsak élményszerűbb, hanem igazságosabb is lenne. Ki-ki saját profiljának megfelelően bemutatná felkészültségét, ugyanakkor az adottságainak nem megfelelő tantervi anyagról is számot adna.

Végezetül: hasznos lenne, ha a középiskolai testnevelők, beszámolnának eddigi tapasztalataikról és a javaslatokból kiindulva módosítanák a testnevelés érettségijére vonatkozó jelenlegi vizsgaszabályzatot

## Gyógytestnevelési konzultációs központok

A művelődésügyi miniszter 25.306/1964. sz. utasításának megfelelően az Országos Pedagógiai Intézet gyógytestnevelési konzultációs központokat szervezett. A konzultációs központokat azon testnevelő tanárok kereshetik fel, akik iskolájukban, városukban, gyógytestnevelés tanítására vállalkoznak és ehhez útbaigazítást, tanácsot igényelnek. Ezen kívül a konzultációs központok felkereshetők szakmai ismeretek bővítése, elmélyítése céljából is.

*A konzultáció igénybevételének módja:* 1. A konzultációs központok felkeresése saját kezdeményezésre vagy az oktatásügyi szervek ösztönzésére történhet. Saját kezdeményezés esetén — amennyiben a látogatás a tanítási időben történik — előzetesen meg kell szerezni az illetékes tanács hozzájárulását.

A konzultációs központok felkeresésével kapcsolatos kiszállási költségeket (utazási, élelmezési költség, szállásdíj) az oktatásügyi szervek csak abban az esetben fedezik, ha az utazás az ő kezdeményezésükre történik vagy a nevelő kérésére vállalják azokat.

2. A konzultáció időpontjában és időtartamában a megadott levelezési címen *előre meg kell állapodni a konzultáció vezetőjével*. Ugyancsak előre kell jelezni a konzultációvezetővel a konzultációs pontotémáját is. A konzultációs központokat csak olyan időtartamra lehet igénybe venni, amennyit a kérdéses téma tanulmányozása feltétlenül megkíván.

3. Szállás és étkezés biztosítására a konzultációs központokat lehetőleg ne vegyük igénybe. Legfeljebb felvilágosítást lehet kérni a lehetőségek felő

zálloda, IBUSZ-kirendeltség címe). Általában minden igény érvényesítésével kapcsolatban figyelembe kell venni, hogy a konzultációvezetők önzetlenségül, egyszerűségről vállalkoztak erre a többletmunkára, ezért nem áll módjukban különleges igények elégitése.

Az alábbi felsorolás azokat a konzultációs központokat tartalmazza, amelyek már a jelen időpontban is rendelkezésre állnak. A felsorolás megjelöli, melyekben azt is, hogy a gyógytestnevelés mely területén vállalnak konzultációt a vezetők.

Arra törekszünk, hogy az elkövetkezendő időszakban tovább bővítsük a hálózatot.

Budapesti Gyógytestnevelési Továbbképzési Központ: a gyógytestnevelés valamennyi ágában. Levelezési cím: dr. Páldy Gyuláné szakfelügyelő, Budapest XII. Bősziornyai út 12.

Miskolci Gyógytestnevelési Továbbképzési Központ: orthopaed és belgyógyászati testnevelés. Levelezési cím: Papp Jánosné Miskolc, Miklós u. Ált. Iskola.

3. Pécsi Gyógytestnevelési Továbbképzési Központ: orthopaed és belgyógyászati testnevelés. Levelezési cím: Parcsamy Lajosné tanár, Pécs, Kulich Gyula u. 1.
4. Szegedi Gyógytestnevelési Továbbképzési Központ: orthopaed és belgyógyászati testnevelés. Levelezési cím: Prohászka Júlia, Szeged, Lenin krt. 6—8. Radnóti Miklós Ált. Gimnázium.
5. Kálmánchey Tiborné tanár; orthopaed és belgyógyászati testnevelés — Levelezési cím: Debrecen, Hatvan u. 44.
6. Kránitz Istvánné tanár: ifjúkori hypertoniás tanulók gyógytestnevelése, Levelezési cím: Győr, Bacsó Béla u. 29. IV. em. 2.
7. Dr. Rosnyai Klára főorvos: szívbeteg tanulók gyógytestnevelése. Levelezési cím: Balatonfüred, Állami Szívkórház (június 1-től október 1-ig nem vehető igénybe).
8. Zolnay Lajosné tanár: orthopaed és hypertoniás tanulók gyógytestnevelése. Levelezési cím: Békéscsaba, Katona u. 1.

## Tájékoztató

A szakközépiskolai tantervek vitájára 1964. október végén és november elején került sor. A tanterv két változatban készült. Azok a szakközépiskolák, amelyek heti 2—2 órában tanítják a testnevelést, a gimnáziumi tantervvel megegyező tantervet kapnak. A többi szakközépiskolában az első osztályban heti 2—2, a harmadik és negyedik osztályban heti 1—1 óra testnevelés lesz. Vitáink az utóbbi tanterv tervezete került, mert eltér a gimnáziumétól. A tervezetet a budapesti, miskolci, Borsod megyei, Pest megyei és szegedi ill. Somogy megyei szakközépiskolai tanárok vitatták meg. A vitákon sok hasznos javaslat hangzott el. A javaslatokat a Tantárgyi Bizottság megvitatta és a tervezetben a következő főbb módosítások átvezetését javasolta:

1. Korábbi elhatározással szemben — a gimnáziumi tantervvel való fokozottabb összhang érdekében — állást foglalt a Bizottság amellett, hogy a csökkentett tanterv is az I. és II. osztályban alapkiegészítő tantervből épüljön fel. Ez értelemszerűen befolyásolja a tanterv belső struktúráját is.
2. Szükségesnek tartották, hogy a tantervhez adandó utasítás a III. és IV. osztályokban — ahol heti 1—1 óra testnevelés van — a testnevelés egészségügyi jelentőségét fokozottabban hangsúlyozza.
3. A feladatok közül egyesek igénytelenebb megfogalmazásban kerüljenek a tantervbe és inkább tekvést, semmint követelményt fejezzenek ki.
4. Az egyes testgyakorlati ágakban (főként a tornában) néhány esetben a gyakorlategyek cseré-

jére tett javaslat átvezetését indokoltnak tartotta. Ezen finomítások mellett a következő jelzésre érdemes változtatásokat tartották helyesnek:

a) A munkaártnak megelőzésére felhasználható gyakorlatokat a tanterv függeléként tartalmazza.

b) A magasugrás tantervi előírásaira a következő módosítást javasolja: a fiúk I. és II. osztályban guruló, III. osztályban hasmánt technikát tanuljanak és a IV. osztályban a választott technikában tökéletesedjenek. A lányok I. osztályban lépő, II. osztályban és III. osztályban guruló technikát tanuljanak és a IV. osztályban a választott technikát tökéletesítsék.

c) Tekintve hogy a tanterv a torna egyes szerein nem ír elő speciális előkészítő gyakorlatokat, az utasítás térjen ki ezek felhasználására.

d) Az úszás kapjon helyet a kiegészítő tantervben választható testgyakorlati ágnaként.

e) Ne kösse meg a tanterv, hogy a téli foglalkozások csak tornateremmel nem rendelkező iskolákban dolgozhatók fel.

A tantervi viták során felmerült több olyan igény, amelynek realizálása inkább az utasításban lehetséges. A Tantárgyi Bizottság ezeknek a problémáknak a megoldását az utasítás körébe utalta.

Zygmunt Jaworszki a Lengyel Közköztudásügyi Minisztérium Testnevelési és Turisztikai Főosztályának helyettes vezetője novemberben 10 napos látogatást tett Magyarországon. Több fővárosi és vidéki iskolát látogatott meg és hasznos tapasztalatcserét folytatott a magyar testnevelőkkel.

# Az iskolai testnevelés és sport fontosabb jogszabályai

Az alábbiakban ismertetjük azokat az iskolai testnevelésre és sportra vonatkozó fontosabb jogszabályokat (utasításokat, határozatokat), amelyeknek ismerete a mindennapi életben leginkább szükséges.

10/1959. (M. K. 5) MM számú utasítása az alsó- és középfokú oktatási intézményekben foglalkoztatott dolgozók munkabérének megállapításáról. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1959. március 1. számában.) Tanári fizetés, besorolás, előlépés, óraszám stb.

140/1960. (M. K. 12) MM számú utasítás az alsó- és középfokú oktatási intézményekben foglalkoztatott dolgozók munkabérének megállapításáról szóló 10/1959. (M. K. 5) MM számú utasítás módosítása, illetve kiegészítése tárgyában. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1960. június 15. számában.)

184/1963. (M. K. 24) MM számú utasítás az alsó-, középfokú és felsőfokú oktatási intézményekben folyó kötelező testnevelés és az azzal kapcsolatos orvosi vizsgálatok szabályozásáról. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1963. 24. számában, valamint az MTS Értesítő 1964. 4. számában.)

A tanulóknak négyféle egészségügyi csoportba való beosztása, ennek megfelelően a testnevelési óra (I. csop.), a könnyített testnevelési óra

(II. csop.) és a gyógytestnevelési óra (III. csop.) szabályozása, felmentettek (IV. csop.).

164/1961. (M. K. 22) MM számú utasítás egyes művelődésügyi hatáskörök rendezéséről. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1961. november 1. számában.)

A járási, járási jogú városi tanácsok vb művelődésügyi osztályainak, Budapestben a kerületi tanácsok vb oktatási osztályainak hatáskörébe kerül az ének, rajz és testnevelés tantárgyak általános iskolai szakrendszerének oktatásának engedélyezése.

139/1964. (M. K. 14) MM számú utasítás a szakosított oktatás lehetőségének szabályozásáról az általános iskolák alsó tagozatában. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1964. július 15. számában.)

6650/1959. I. MM sz. körlevél az úszásoktatás bevezetéséről az általános iskolákban. (Kapták a művelődésügyi (oktatási) osztályok.)

145/1961. (M. K. 16) MM utasítás az általános iskolákban szervezhető tanfolyamokról. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1961. augusztus 15. számában.)

Gyermektorna, művészi torna, vándortanfolyamok szervezése.

148/1961. (M. K. 17) MM számú utasítás az általános iskolai tanfolyamok ga

dálkodásáról. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1961. szeptember 1. számában.)

Gyermektorna, művészi torna tanfolyamok díjai.

5.051/1960. sz. MM tájékoztató az általános iskolai sportkörök irányításáról. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1960. május 15. számában.) Az általános iskolai sport átadása a Magyar Úttörő Szövetségnek.

3-1/1960. (III. 24) MTST számú elnökségi határozat az általános iskolai sport fejlesztéséről. (Megjelent az MTST Közlöny 1960. július 20-i számában. Megtalálható „A testnevelés és sport fontosabb hatályos jogszabályai” című könyvben. Sport. Budapest, 1961. Továbbiakban: könyv.) Az általános iskolai sport átadása a Magyar Úttörő Szövetségnek.

4-2/b. (X.2) M TSTszámú elnökségi határozat az általános és középiskolai, valamint az ipari tanulók iskolai sportkörökön kívüli sportfoglalkoztatásáról. (Megjelent az MTST Közlöny 1958. december 20-i számában. Megtalálható a könyvben.)

A tanulók sportegyesületi kiadatása.

2-1/1960. (XI. 10) MTST számú elnökségi határozat a Kilián Testnevelési Mozgalom bevezetéséről és szabályzatáról. (Megjelent az MTST Közlöny 1960. december 20-i számában. Megtalálható a könyvben.)

5-2/1959. (III. 12) MTST számú elnökségi határozat a szabadtéri sportpályák iskolai célokra való igénybe-

vételéről. (Megjelent az MTST Közlöny 1959. április 20-i számában. Megtalálható a könyvben.) Egyesületi sportpályákon iskolai foglalkozások tartása.

144/1961. (M. K. 16) MM számú utasítás az általános iskolai sporttevékenység irányításáról. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1961. augusztus 15-i számában. Leköszölve az MTST Közlöny 1961. szeptember 20-i számában.)

Óraszám, anyagi fedezet, leltár.

11/1960. (MTST K. 11) MTST számú elnökségi utasítás az általános iskolai sport fejlesztéséről szóló 8-1/1960. (III. 24.) számú MTST elnökségi határozat végrehajtásáról. (Megjelent az MTST Közlöny 1960. október 20. számában. Megtalálható a könyvben.) OÁIST felállítása, az iskolai úttörőcsapat vezetősége.

7-1/1960. (III. 17) MTST számú elnökségi határozat a sportiskolák szervezéséről és pénzügyi gazdálkodásáról. (Megjelent az MTST Közlöny 1960. április 20-i számában. Megtalálható a könyvben, valamint a Művelődésügyi Közlöny 1960. május 15. számában.)

Területi (tanácsi kezelésben létesült) sportiskolák működésének szabályzata.

3-195/11/1954. (XI. 15) O. M. számú utasítás az alsó- és középfokú oktatási és nevelési intézetek helyiségeinek használatára való átengedése tárgyában. (Megjelent az Oktatásügyi Közlöny 1954. november 15. szá-

mában. Megtalálható a könyvben.)  
Tornatermek bérlete.

91/1955. (O. K. 21) O. M. számú utasítás  
az oktatási intézmények testnevelési  
gyakorlólhelyeinek tisztán tartási, kar-  
bantartási és egyéb követelményeiről.  
(Megjelent az Oktatásügyi Köz-  
löny 1955. október 15. számában.  
Megtalálható a könyvben.) Tisztán  
tartás, karbantartás, használati rend.

21—2/1959. (IX. 10.) MTST számú elnökségi  
határozat az iskolai sportkörök nyil-  
vántartásba vételének rendjéről.

(Megjelent az MTST Közlöny 1959.  
szeptember 20. számában. Megta-  
lálható a könyvben.)

Teendők új sportkörök létrehozása-  
kor, megszűnésekor.

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség  
Országos Tanácsa Oktatási és Tudományos  
Osztályának útmutatója a középfokú iskolai  
sportegyesületek 1964—65. tanévi munká-  
jához. (Megjelent az MTS Értesítő 1964.  
szeptember 20. számában.)

A középfokú iskolai sportegyesületek (sport-  
körök) működése.

Sós István

# КÖRPERERZIEHUNG

Heft 1/1965.

# ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 1 1965 г.

<i>László Bodó</i> : Zum Geleit .....	1
<i>Endre Burka</i> : Vor der Einführung des neuen Lehrplans für die Gymnasien .....	2
<i>Zoltán Raffel</i> : Mannschaftssportspiele in den Mittelschulen .....	6
<i>Márta Makkár</i> : Womit verbringt die Freizeit eine Klasse von der Oberstufe der Grundschule? .....	11
<i>Dr. József Bánfalvi</i> : Wie kann die Berufsvorbildung der Schüler zur Verwirklichung der Zielsetzungen der Körpererziehung beitragen? .....	14
<i>Dr. István Szalai</i> : Wiederkehrende Probleme der „Befreiungen“ von der Körpererziehung .....	18

## AUS DER UNTERRICHTSPRAXIS

<i>László Somorjai</i> : Übungen ständigen Charakters .....	21
<i>Ottó Solymosi</i> : Hilfeleistung — in Bildern ..	23

## DISKUSSIONSFORUM

<i>Livia Mohás</i> : Körpererziehung als Abitursfach	27
--	----

## MITTEILUNGEN

<i>Ласло Бодо</i> : Вступительное слово .....	1
<i>Эндрэ Бурка</i> : Перед введением новой программы для гимназии .....	2
<i>Золтан Раффель</i> : Командные спортивные игры в средних школах .....	6
<i>Марта Маккар</i> : Как проводит свободное время один из старших классов общей (восьмилетней) школы? .....	11
<i>д-р Йозеф Банфальви</i> : Как может помочь профессиональная подготовка учащихся к осуществлению целевой установки физического воспитания? .....	14
<i>д-р Иштван Салаи</i> : Повторяющиеся проблемы «освобождений» от физического воспитания	18

## ИЗ ПРАКТИКИ ШКОЛЫ

<i>Ласло Шоморяи</i> : Тренировки постоянного характера .....	21
<i>Отто Шоймоши</i> : Оказание помощи — на картинках .....	23

## ДИСКУССИЯ

<i>Ливиа Мохаш</i> : Экзамен на аттестат зрелости по физическому воспитанию .....	27
---	----

## СООБЩЕНИЯ

Ára: 2,40— Ft

Index szám: 25110

# A testnevelés tanítása

13



A MŰVELŐDÉSÜGYI  
MINISZTERIUM  
MÓDSZERTANI  
FOLYÓIRATA  
I. ÉVFOLYAM  
1965.

2.



Kozák Lajos felvétele

# A testnevelés tanítása

Szerkesztő  
Burka Endre

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

*E számunk munkatársai: Dr. Bánfalvi József igazgató, Szeged, Gárdos Magda TF docens, Budapest, Jámbor Gyula igazgató, Budapest, Kun László TF adjunktus, Budapest, Nyíri János MM főelőadó, Budapest, Raffel Zoltán szakfelügyelő, Budapest, Tarnawa Ferdinánd TF adjunktus, Budapest, Varga Sándor vezető szakfelügyelő, Budapest.*

## TARTALOM

<i>Kun László: Népi demokráciánk testkultúrájának 20 éves fejlődése</i> .....	33
<i>Gárdos Magda: Az iskolai gyógytestnevelés két évtizede</i> .....	43
<i>Raffel Zoltán: Csapatsportjátékok a középiskolában (II)</i> .....	45
<i>Dr. Bánfalvi József: Hogyan segítheti a testi nevelés célkitűzéseit a tanulók szakmai előképzése? (II.)</i> .....	51
<i>Varga Sándor: A középfokú iskolák sportköri tevékenységéről</i> .....	55
<i>Tarnawa Ferdinánd: Szabályváltozások a röplabdázásban</i> .....	57

## TÁJÉKOZTATÓ

Szakfelügyelők beszámolója Debrecenben (Nyíri János) .....	61
Megalakult szakszervezetünk Testnevelési Tagozata (Jámbor Gyula) .....	64

*Megjelenik évente hatszor*

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228—203, 228—238, 228—609, 108 mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető a Posta Központi Hírlapirodnál (Budapest, V., József nádor tér 1.) és bármely postahivatalnál. Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft. — Csekk-számlaszám: egyéni: 61.256, közületi: 61.066 (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára).

65.7142 Egyetemi Nyomda, Budapest.

## Népi demokráciánk testkultúrájának 20 éves fejlődése

Egyszer a hazai testkultúra történeti szakirodalmában is le kellene szűrni azt a tanulságot, hogy a testnevelési és sporttevékenység nemcsak annak következtében válik eredményesebbé, hogy átveszi vagy elveti az előző korok örökségét és a külföldi országok tapasztalatait, hanem elsősorban azért, hogy mennyiben fordul szembe a múltbeli örökség visszahúzó elemeivel, és az előre mutatókat hogyan tudja magasabb fokon újjáteremteni. Másrészt képes-e az átvett értékeket tapasztalatokat maradéktalanul a magyarországi társadalmi igények szolgálatába állítani. Komolyan meg kellene vizsgálni, hogy az az időszak, amely alatt generációnk a szocialista testkultúra megteremtésén fáradozott, csak múltba néző volt-e vagy csak mában él, vagy a jövőért is tett valamit, ami még következményeiben közvetlenül nem is látható.

Ebből a szempontból kíséreljük meg áttekinteni hazánk testkultúrájának két évtizedes fejlődését. Mellőzve a sportsztorik áttörténetiségét és szólamszerűségét, megpróbáljuk megvizsgálni a mai magyar testkultúra belső átalakulásának folyamatát. Elsősorban a döntően meghatározó gazdasági és társadalmi fejlődéssel összefüggésben a hazai testnevelés és sport kibontakozását, a külföldi országok testkultúrájával való sajátos kölcsönhatását. Tekintsük át testkultúránk társadalmi szerepének helyesen felismert, de időnként eltorzuló gyakorlatát, a művelő-és-politika, a kulturális légkör, a sporton kívüli közvélemény és a sportéleten belüli áramlatok megnyilatkozásait. Végső fokon azt nézzük meg tehát, hogy a hazai testkultúra hogyan illeszkedett bele abba a nagy történelmi folyamatba, amely az elmúlt két évtized alatt a magyar épet életét formálta.

### A testnevelési és sportmozgalom újjászületése

A felszabadulás megnyitotta az utat a testkultúra forradalmi átalakulása előtt. A kibontakozás irányát, módját és lehetőségét azonban számos tényező befolyásolta: az újjáépítés üteme, a képzési és szakember hiánya, a testkultúráról vallott nézetek torzultsága és eszmei zűrzavara, nem beszélve a politikai harcokról.

1944 őszétől a nyugatra húzódó frontvonal mögött az életet be kellett állítani a rendes kerékvágásba. S ennek legbiztosabb jele az volt, hogy az emberek újból társasági életet kezdtek élni, az újjáépítés gondjai mellett megjelent a sport játékot, szórakozást hozó öröme.

A testkultúra feltámasztása nem ment könnyen. A háború nemcsak a lakóházakat és gyárakat vette tönkre, hanem magát a „játékos embert” és annak eszközeit: a pályákat, tornatermeket, sportfelszereléseket is. Nem hiányoztak a kishitűek sem, akik a *hogyan* kérdését vetették fel, és arra hivatkoztak, hogy a nyugatra távozott „legjobb szakemberek” nélkül úgysem lehet semmi sem kezdni. Ugyanakkor megmozdult a szakemberek másik csoportja is, akik előtt a magyar testkultúra jövőjének halvány körvonalai kezdtek kibontakozni.

A Szegedi Népakarat 1944. október 20-i számában „Az új világ sportja” címen jelentkezett az első mozgósító cikk, amit a Debreceni Néplap, a szentesi Magyar Alföld, a pécsi Új Dunánál és más lapok felhívásai követtek. Néhány hét múlva a szegedi Tanárképző Főiskolán, a központi és délföldi iskolákban, ahol valami tartalék tüzelőféle akadt, megindult a tornatermi munka. Ablakjavítás, belövés-vakolás és a megmaradt szerek számbavétele mellett itt már megkezdődött az effektív „tornászás” is.

A sportágak közül a teremsportok támadtak fel először: elsősorban a birkózás, ökölvívás és az asztalitenisz. Az előbbi kettő azért, mert hagyományosan összefonódott a munkásmozgalommal, az utóbbi pedig a MADISZ klubok fiataljainak volt kedvelt szórakozása. 1944. novemberében Békéscsabán, Makón, Szegeden, Szentesen, Hódmezővásárhelyen, Cegléden, Kecskeméten és Pécsen éledni kezdett a sport.

Az első edzések és mérkőzések jó része a nemzetköziség jegyében zajlott le. A vajdasági jugoszláv katona válogatott 4 : 2 arányban diadalmaskodott az I. féldőben még jobban játszó pécsiek ellen. Szegeden, Cegléden és Békéscsabán a szovjet, Debrecenben pedig a román katonai együttessel voltak az első mérkőzések. 1945. január elején a Szegedi MTE, majd ezt követően a DVSC és a DMTE rendezett nagysikerű tornabemutatóval egybekötött birkózóversenyt. Végül a felszabadult Budapest első sporteseményét, a kézilabda villám tornát a MADISZ rendezte tíz csapat részvételével 1945. február 25-én.

Az 1945–48-as években a testnevelési és sportmozgalomban a problémák összefonódtak a politikai élet országos gondjaival. Le kellett küzdeni a faszizmus maradványait, begyógyítani a háború ütötte sebeket és károkat, megteremteni a tömegek önkéntes alapon felépülő sportmozgalmát, és demokratikus szellemben átalakítani a versenysportot.

A régi és új harcának menete itt is nagyjából a gazdasági és politikai osztályfrontok erőviszonyának megfelelően alakult. A Magyar Kommunista Párt a koalíciós pártok progresszív elemeire, a MADISZ-ra, a SZIT-re, a szakszervezeti sportaktívákra, továbbá a magyar sport feltámasztásáért küzdő pártonkívüli sportolókra támaszkodva szorgalmazta a testkultúra rendbehozatalát és átalakítását. Ide tartozott a sportlétesítmények helyreállítása, az államátörizmus megszüntetése, az egyes sportágak exkluzív jellegének felszámolása és a baráti sportkapcsolatok kiépítése a külföldi országokkal. A párt kezdeményezésére jött létre a Nemzeti Sportbizottság, amelyben koalíciós alapon képviseltette magát az MKP, az SZDP, az FKP, a SZOT és a MADISZ. Irányítása alatt megjelent a Népsport, feloszlatták a fasiszta sportszervezeteket. Segítették a Horthy-rendszer által üldözött vagy megszüntetett baloldali jellegű sportegyesületek újjáéledését. Hajós Alfréd vezetésével újjáalakult a Magyar Olimpiai Bizottság is.

Ezzel párhuzamosan — éppen a nyugatra menekült volt jobboldali vezetők távollétében — bizonyos balratolódási hullám indult meg a szövetségek és az egyesületek keretein belül is. A szövetségek demokratikus szellemben alakultak újjá, amit tükröztek programmódosításaik is. Természetesen ez a folyamat csak az előző évekhez mérten volt jelentős, s mint ez utóbb kiderült, a legtöbb helyen alig volt több a faszizmusnak a politikamentes sport talajáról történő elutasításánál.

### *Pártharcok a testnevelés és a sport területén*

A különféle pártokban meghúzódó jobboldali erőknél nem tetszett a testkultúra ilyen irányú fejlődése. A feléledő magyar sportéletben is érezte hatását a gazdaság, a politika és az ideológia területén kibontakozott osztályharc. A fő tét a sportélet kulcspozícióinak megszerzése volt, ennek megfelelően a harc súlypontja elsősorban a szervezeti kérdéseket érintette. A sportmozgalom demokratikus erőinek összefogását átmenetileg új veszély is fenyegette: a pártjellegű sportközpontok megjelenése. Először a szociáldemokrata párt jobbszárnya a „Barátság” sportegyesületeket, majd 1945. márciusában ezek sportközpontját is létrehozta. Káros kezdeményezésüket követték a kiscsapatok a „Kinizsi” és a parasztpártiak a „Kossuth” sportcsoportosulások megalakításával. A pártjellegű sportegyesületek száma néhány hónap alatt 800 fölé emelkedett (310 Barátság, 305 Kinizsi, 198 Kossuth). A pártjellegű sportegyesületi tagság az illető párthoz való tartozást fejezte ki, ami elsősorban a pártonkívüli sportolókat érintette hátrányosan. Az MKP ellenezte a testnevelési és sportmozgalom szétdarabolását, és ő maga nem hozott létre sportközpontot. A többi párt fenti politikája következtében azonban a MADISZ sporttevékenysége akarva-akaratlanul is ilyen jelleget kapott. Ugyancsak zavarta

helyzetet az is, hogy a régi munkássportolók egy része ragaszkodott a régi munkás sport-  
szolgalmi keretekhez és létrehozta a Munkás Sport Központot.

A pártharcok árnyékában az 1945-ös választások látszat erőviszonyain felbátorodott jobb-  
lali elemek aktivitása is megnőtt. A labdarúgó-mérkőzéseken a tömegizgalmat felhasználva,  
ymás után rendezték a fasiszta jellegű tüntetéseket. De még ennél is veszélyesebb volt az,  
gy a két munkáspárt versengését, és a demokratikus erők megosztottságát felhasználva  
reakció is szerephez jutott. Képviselői belépve a különböző pártokba, a demokrácia „leg-  
zibb képviselői”-ként jelentkeztek, többek között kézbe kaparintották a gróf Teleki Géza  
zetése alatt álló VKM IX. ügyosztályát, és ezen keresztül a testnevelés és sport területét  
maguk mentsvárává akarták alakítani. Ez a csoport pl. kétségbe vonta az NSB létjogosultságát  
keresztelte annak intézkedéseit. Budapest kisgazda polgármestere pedig 50%-os vigalmi  
ot vetett ki a sportrendezvényekre, amivel elsősorban az újonnan alakult munkás sport-  
resületeket ítélte volna halálra.

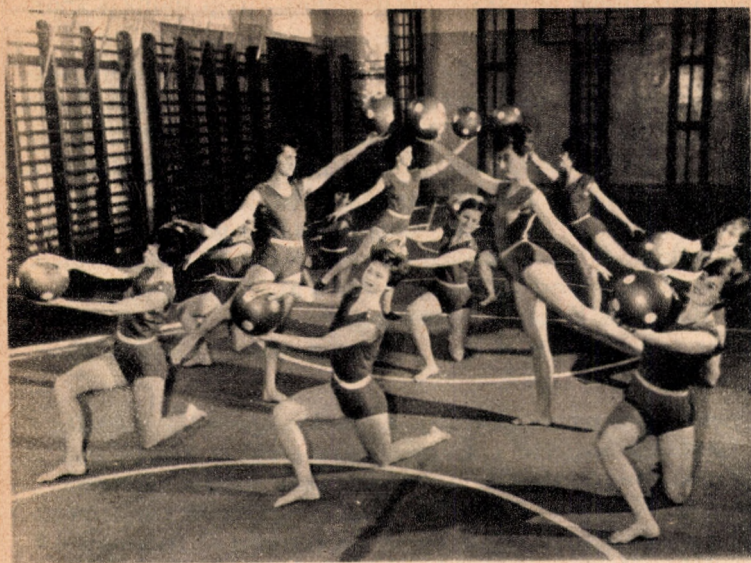
A kommunista párt — miután nem tudta megakadályozni a munkás sportolók szétválasz-  
át és az MSK létrehozását — kiépítette pozícióit e szervezeteken belül is. Összefogva az  
dolgozó baloldali szociáldemokratákkal e szervezetet a demokratikus jellegű tömegsport-  
zgalom szolgálatába állították. Az MSK-n és az NSB-n keresztül megrendezték a mezít-  
as bajnokságokat, a felszabadulási váltófutást, a május 1-i és augusztus 20-i sportnapokat,  
zabadság Kupát, amelyekben a dolgozók tízezrei vettek részt. A népi bajnokságok során  
új sportág kapott szárnyra: a röplabda. A helyreállított pályákon országszerte megindul-  
a bajnoki mérkőzések. Megkezdődtek a nemzetközi mérkőzések is, elsősorban Ausztriá-  
Romániával és a Szovjetunióval.

#### *iskolai testnevelés demokratizálásának kérdései*

Demokratikus fejlődésünk első szakaszában az iskolai testnevelést hasonló tényezők befolyá-  
ák, mint az egész testkultúrát, részben azzal a különbséggel, hogy itt még jobban érvé-  
sült a VKM IX. ügyosztályának haladást gátló politikája, részben azzal, hogy e terüle-  
tal inkább függvénye volt az iskola- és művelődéspolitikának.

öviddel a felszabadulás után — 1945 augusztusában — hozta létre a demokratizálódá-  
ra lépő Magyarország  
k legjelentősebb közne-  
si vívmányát, a 8 osztá-  
általános iskolát. Majd  
követően, 1948-ban az  
lák államosítása után az  
nítóval működő feleke-  
iskolák helyébe a több  
róvel dolgozó osztott isk-  
k léptek. Ez tette lehe-  
hogy az 1946-ban be-  
tett kötelező általános isk-  
testnevelés a megvaló-  
stádiumába lépjen. Fel-  
rték, hogy a gimnázium-  
és a reáliskolák kis lét-  
ú elit iskolák, amelyeket  
ndszerű tömegintézmé-  
hálózatává kell fejleszt-





teni. Így az ifjúság nagyobb tömegének adott testnevelési foglalkoztatást is.

Az iskolai testnevelés vonatkozásában meginduló útkeresést a tantervek tükrözik. Az 1946-os tanterv volt az első kezdeményezés. Kiszórt azokat a katonai, háztartás stb. gyakorlatoknak nevezett sallangokat, amelyeket „az életre való felkészítés” ürügyén a Horthy-korszakban a tornaóra anyagához mellékeltek. Szakítani igyekezett a Kmettyó-féle koncepcióval is. A kallozagathia általános emberi jellemvonásai jegyében előtérbe lépett a gyakor-

latiasság, a torna, atlétika, játék és az országszerte kibontakozó műkedvelő színjátszó mozgalom, valamint a Györfy-kollégisták hatására a népitánc. Ugyanakkor bekerült a tantervbe a szabad beszélgetés elméleti anyaga is, amely a demokratikus nevelést volt hivatva elősegíteni. De mivel nem volt kötött tantervi meghatározása és kialakult speciális testkulturális irodalma, nem mindenütt tudták jól felhasználni politikai nevelésre. (Egyébként óriási jelentősége volt a testkultúra elméleti megszerettetésében azokban a téli időszakokban, amikor a tornatermek jó része a háborús pusztítás vagy tüzelőanyag-hiány miatt használhatatlan volt.) Ezenkívül a tanterv ezzel jól illeszkedett a mezítlás bajnokságok, a fejelő versenyek és más demonstrációk rendszeréhez.

### *A fordulat évének előkészítése a testkultúra frontján*

1947 elején az országos politikai erőviszonyoknak megfelelően a szocialista erők oldaláról kezdett billenni a mérleg. A hatalmas sporttömegakciók és demonstrációk rendezése mellett a kommunisták a sportmozgalom demokratikus erőinek megosztottságát is fel akarták számolni. Szívós agitációval megmagyarázták, hogy a kapitalista osztályharc formáihoz szabott munkahelyi sportközpontok — akkor, amidőn a proletariátus már a hatalom részese — nem közelítik meg a tömegek felé, hanem elszigetelik azt. Hosszas viták eredményeként még a pártgyűlések sülést megelőzően az SZDP vezetősége a baloldal nyomására feloszlatta az MSK-t és a Barátság Sportközpontot. Az MKP és az SZDP közös sportbizottságot hozott létre, amely a sportmozgalomban a munkásegységet jelképezte. Megkezdődhetett a szakszervezeti sportmozgalom alapjainak lerakása is. Ezt követően a többi párt sportközpontjai sem tarthatták fenn tovább magukat, a vezetés egységesen az NSB kezébe összpontosult. Ezzel egyidőben az 1947-es őszi választások után a párt nyilvánosságra hozta sportprogramját. Ebben a magyar sportélet továbbfejlesztésére az alábbi irányelveket jelölte meg: 1. a tömegsport megszerzését, 2. minőségi sport kifejlesztését, 3. a sportoktatás és nevelés munkájának kiszélesítését, 4. a sportegészségügy átszervezését, 5. a magyar sport népi vezető szerveinek megerősítését, 6. a nemzetközi sportkapcsolatok kiépítését, elsősorban a Szovjetunióval és a környező népi demokratikus országokkal. A párt sportprogramját kisebb változtatásokkal és kiegészítésekkel magukév tették a koalíciós pártok is, s ezzel lényegében kialakult az a platform, amelyen a demokratikus magyar sportélet egysége létrejöhett.

## A szocialista testkultúra alapjainak lerakása

A népi demokratikus testkultúráért folytatott harc szakasza a fordulat évével, pontosabban az 1948. március 5-i 3190—1948 sz. kormányrendelettel zárult. Az új testkultúra alapjainak lerakásához, az eddigi eredmények rögzítésére és továbbfejlesztésére nem voltak megfelelőek a korábbi félig állami, félig társadalmi keretek. A testkultúra egészének tartalmi átalakításához a szükséges erőket akkor csak állami anyagi erőforrásokkal és jogkörrrel rendelkező szervezethez lehetett összehozni. E feladatkör megoldására jött létre — az NSB és a IX. ügyosztály helyébe — az Országos Sporthivatal.

### Az első hároméves terv eredményei a sport területén

Az OSH működése egybeesik az első hároméves terv időszakával. Tevékenységének legfontosabb állomásait az 1948-as olimpiai részvétel, az MHK és LMHK jelvénytulajdonos mozgalmak, a MADISZ, majd a SZIT, EPOSZ, MEFESZ és a Diákszövetség tömegsportakciói, a népi bajnokságok, az 1948-as ifjúsági tömegtorna demonstrációi és az 1949-es budapesti középiskolai világbajnokság sikerei jelentik.

Az 1949-ben bevezetett Munkára Harcra Kész testnevelési mozgalom a viszonylag kis létszámú, polgári eredetű egyesületekre támaszkodó magyar sportéletben átmenetileg óriási változást hozott. (1949-ben közel 250 ezren tették le a próbát!) Nemcsak áttörte a sportszerzés hagyományos kereteit, hanem hatására az ország legtávolabbi részeit is beleértve, új sportegyesületek százai alakultak, és a lakosság legkülönbözőbb társadalmi rétegei kapcsolódtak be a sportéletbe. Az MHK mozgalommal sikerült először országos méretekben olyan szervezett mozgalmat teremteni, amely nagy tömegeknek biztosított sportolási alkalmat. Felhívta a lakosság figyelmét a testnevelés egészségügyi és honvédelmi jelentőségére, és egész sor, addig kevésbé ismert sportágat ismertetett meg az ifjúság tömegeivel. Az MHK mozgalom szárnyain nőtt meg az első lépéseket a magyar sportélet nem egy kiválósága, köztük: Rózsavölgyi István, Kazi Aranka, Varjú Vilmos és sokan mások.

A kibontakozással járó nehézségek és hibák első jelei azonban itt is megmutatkoztak. A társadalmi élet egyéb területeiről kiszorított elemek jelentős pozíciókat foglaltak el a sportmozgalomban. Kispolgári mentalitásuknak megfelelően saját érvényesülésük gyors biztosítására — hasonlóan a Szovjetunió 1925-ös éveivel — megkezdték az átalakítás „balra” való túlhajtását. Határukra több helyen, elsősorban a tornában felütötte fejét a proletkult-irányzat. Ugyanakkor az MHK területén végzett mindenáron való versenyztetés, a százalék produkálás és erőltetett szervezés elsősorban a felnőtt dolgozók, a parasztság testkultúrájának kibontakoztatásában okozott nehézségeket.

A „fényes szellők időszakának” lendülete és lelkesedése azonban átszűrte az akadályokat. A fellendülő sportélet hatalmas eredményei mögött ezek a hibák akkor még eltörpültek. 1950-re újjáépült 475 labdarúgó-pálya, 33 uszoda, 50 menedékház, 31 csónakház. Létrehoztak 255 labdarúgó-pályát, 3 uszodát és 1465 röplabda-pályát. Az igazolt versenyzők száma elérte a kétszázezret. A röplabda tömegsporttá vált. A sportvezetés felkarolta a korábban elhanyagolt vagy lebecsült sportágakat, mint a birkózást, a kajakozást, kenuozást stb. (Az 1949-es középiskolai birkózóbajnokságon 200 fölött volt az indulók száma.) Ezek az eredmények azt tükrözik, hogy a szocialista testnevelési rendszer kezdett kialakulni és hozzájárulni a sokoldalúan fejlett embertípus létrehozásához.

### Az első ötéves terv időszaka

Kultúrforradalmunk szerves részeként kibontakozó tömegméretű sportmozgalmunk számára a régi szervezeti keretek lassan szűkké váltak. A sportvezetés a szocialista tartalom fejlődésének elősegítéséhez új formákat keresett. A kibontakozás útjából átmenetileg félre kellett tenni a régi szellemet hordozó szövetségi kereteket.

Kitűnt az is, hogy az OSH nem képes magában egyesíteni a testkultúra megváltozott körülményeinek megfelelő állami, társadalmi és mozgalmi elemeket. Ezért az Elnöki Tanács 1952. sz. törv. erejű rendeletével új irányító szervet hozott létre: a Minisztertanács mellett működő Országos Testnevelési és Sportbizottságot, illetve ennek helyi szerveit, a Tanácsok mellett működő bizottságokat. Ezzel a testnevelési és sportmozgalomban egységessé vált a szakmai és politikai vezetés.

A régi polgári sportklubok (FTC, MTK, UTE stb.) üzemek, szakszervezetek vagy intézmények hatáskörébe kerültek. Létrejött 19 egységes egyesületi típus: 15 a szakszervezete, 4 pedig az illetékes szakminisztérium mellett. Koordinálták a sportfejlesztési terveket országos versenynaptárt és egységes minősítési rendszert vezettek be. A szakszövetségek felváltották a sportszövetségeket. Országos méretben kibontakozott a sportoktatói képzés 1954-ben létrejött a Testnevelési Tudományos Tanács is.

Népi demokráciánk megvalósította a Tanácsköztársaság sportmozgalmának terveit. Többek között felépítette az előző rendszer által 25 évig halogatott Népstadiont (1953). A fővárosi és vidéki pályaépítési akciók során a sportlétesítmények ezrei jöttek létre. Állami költségvetés alapján épült több mint 400 labdarúgópálya, közel 1000 röplabdapálya, továbbá az egri, hódmezővásárhelyi, nyíregyházi, salgótarjáni és más stadion. A tatai edzőtábor kibővült. Komoly erőfeszítések történtek az egész éven át tartó korszerű edzés módszerek bevezetésére. A sportolók felkészítésében fokozatosan bekapcsolódtak a segédtudományok, mechanika, a fiziológia, a pszichológia, a pedagógia stb.

A helsinki olimpián — a nemzetek közötti nem hivatalos pontversenyben — Magyarország a harmadik helyre került a Szovjetunió és az Amerikai Egyesült Államok mögött. A különböző európai és világbajnokságokon labdarúgóink, vívóink, birkózóink, ökölvívóink, atlétáink, asztaliteniszezőink, úszóink, kosárlabdázóink és öttusázóink minden eddigi eredményt felülmúló győzelemsorozattal öregbítették a Magyar Népköztársaság testkultúrájának hírnevét.

A tömegsport első jeleként megnövekedett a sportegyesületek és az aktív sportolók száma. A sport tevékenység a falvak egy részében, megindultak a falusi spartakiádok. Megnövekedett a sportoló nők aránya is. „1939-ben a magyar sportolók 56%-a volt vidéki lakos és 9%-a a nő. 1955-ben viszont 70% volt a vidéki lakos és 22% a nők arányszáma” — írja Terényi Imre Testnevelés és sport a szocialista Magyarországon című tanulmányában.

1953-tól a kibontakozás eredményei mellett megmutatkoztak testnevelési és sportmozgalom fejlődésének ellentmondásai is. Az eredményeket veszélyeztető hibák elsősorban az osztályellenség kártevéséből, az ötéves terv beruházásainak túlhajtásából, az életszínvonal elhanyagolásából, a törvénysértésekből és dogmatikus módszerekből fakadtak. A hatalmas sikerek légköre a sportmozgalomban is kiváltotta a „hurrá optimizmust”. A túlzottan centralizált vezetés megnehezítette a becsületes szakemberek helyes kezdeményezéseit. Ugyanakkor személyi kultusz légköréhez jól alkalmazkodó, látszateredményekkel dolgozó egyének jutottak meg a számításukat.

A sport szervezeti változásai és az új szervezeti formák megerősítéséért folyó harc elvonja a figyelmet a szocialista testkultúra elvi kérdéseinek tisztázásától. Ezt a sportvezetés nem vette észre, jóllehet a polgári ideológia képviselői a szervezeti téren elszenvedett vereségeik után elsősorban „az eszmék” területén jelentkeztek.

Nem utolsósorban hozzájárult a hibák elburjánzásához az is, hogy a magyar sportmozgalom fejlődésének társadalmi igényű és a belső sajátosságokkal is számotvető kritikai elemzése nem történt meg. Ezzel párosult az, hogy a Szovjetunió sportmozgalmából is jobbára csak a felszíni tényeket ismertük. Ebből következően nem váltak világossá a két ország sportfejlesztésében mutatkozó eltérések. A Szovjetunió sportja 1917-től — ha szabad ezt a kifejezést használni — ideálisan fejlődött. Lényegében a nullpontról indulva, a tömegsport széles bázisú fejlesztésén át jutott el élsportjának kiemelkedő eredményeihez. Hazánkban a függetlenségi törekvések árnyékában kibontakozó viszonylag fejlett élsportra épített a Horthy-korszak. A felszabadulás után ezért egy szűk bázison nyugvó, viszonylag fejlett, de zavaros koncepciókon felnőtt élsporttalálta. Ennek következtében nálunk a tömegsport megerősítése, illetve az élsport szocialis-

szellemben való átalakítása és továbbfejlesztése lett volna a fő feladat még akkor is, ha ez átmenetileg a nemzetközi sporteredményekhez viszonyítva visszaesést jelentett volna. Ezzel szemben az történt, hogy nálunk a fordulat éve után azonnal a nemzetközi sportsikerek elérésére került a fő hangsúly.

A tömegsportmozgalmat jelentő MHK elveszítette mozgalmi és tömegjellegét. Kereteiben is egyre inkább a teljesítményekre való törekvés került előtérbe, mind magasabb lett az előírt követelmény. Az ilyen irányú egyoldalú fejlesztés helytelen volt. Testkultúránk alapszervezetei, a sportkörök és a szakosztályok nem tudtak a követelményekkel lépést tartani. Kévs volt a sportpálya, a hozzáértő szakember és nem alakultak még ki a tömegek foglalkoztatására alkalmas szervezési és oktatási módszerek. Ráadásul a sportvezetés olyan „tervszámokat” rótt ki, amelyeket az akkori feltételek között nem lehetett teljesíteni. A szervezetek közötti versenyben azonban senki sem akart lemaradni, azért az önkéntességet felrúgva adminisztratív nyomással erőltették a próbázást. S ha a kellő eredmény még így sem mutatkozott, akkor a liberális ellenőrzési viszonyok még mindig lehetőséget adtak a „tervszámok” papíron való „túlteljesítésére”.

Azokat a sportokat, amelyek iránt nagyobb érdeklődés mutatkozott, a legtöbb helyen valóságos foglalkozási ágának kezdték tekinteni. A legkisebb üzemekben és falvakban mind többen éptek fel a munkaidő-kedvezmény és kalóriapénz „élsportolói” igényével. A burzsoá sportosztárkultusza ilyen körülmények között szinte megerősödve bukkant fel és megnyergelte a szocialista erőforrásokat. Mindemellett sajátos nacionalista megnyilatkozások hangzottak el a „magyar sportnagy hatalom”-ról, és egyesek kikiáltották a labdarúgást az egyetlen biztos „magyar valutának”. Az 1954-es labdarúgó világbajnoki döntő elvesztése miatt felöltött „nemzeti gyász” ennek kellékévé vált. Természetes, hogy a külső és belső osztályellenség az adott helyzetet ügyesen kihasználta népi demokráciánk sporteredményeinek lejáratására, sőt utcai tüntetésre is. Ez a sportszellem és ez a sportszervezet már alig-alig szolgálhatta a szocialista alapáramogatókat, sőt a kultúra egyéb területeihez hasonlóan módot adott a proletárdiktatúra elleni áradásra. Ennek betetőzése volt az 1956-os ellenforradalom, amely a sportéletben is megkísérelte a restaurációt.

### *Az 1956-os ellenforradalom*

A hatalomra jutott ellenforradalmi elemek rövid pünkösdi királysága a testkultúra területén három vonatkozásban támasztott tartós nehézséget:

1. Eszmei-ideológiai síkon, ami a sportoló fiatalok tömeges disszidálásában és fokozódó haszonlesésében mutatkozott meg. Az ellenforradalom leverése után pedig a sport demokratizálása ürügyén minden törekvésük arra irányult, hogy a befolyásuk alá került társadalmi és sportszövetségeket függetlenítsék az állami szervektől. Manővereikben megnyergelték az OTSB régi hibáit, amely a legapróbb ügyekbe való beavatkozásokkal sértette, formálissá tette a szövetségek munkáját.

2. A magyar élsportban, mely az eredmények visszaesésében mutatkozott meg. Az ellenforradalmat megelőző időszakban, az idősebb versenyzők diadalsorozata idején ugyanis a sportvezetés elhanyagolta az utánpótlás nevelését. Ezért a disszidálások után egyik napról a másikra olyan fiatalokat kellett szerepeltetni nemzetközi mezőnyben, akiknek sem tapasztalataik, sem felkészültségük nem volt elegendő.

3. Felelőtlen, belföldi intézkedések és külföldi megállapodások jöttek létre. A szövetségek létre került karrierista elemek lebecsülték a tömegsportot. Röplabdában pl. eltörölték az alapfokú bajnokságokat, csak az NB I és NB II-es csapatot hagyták meg. Labdarúgásban az NB III-ról kiemelték 32 csapatot, és létrehoztak két 16-os csoportot. Az alsófokú bajnoksági formákat

lényegében megszüntették. A nekik nem tetsző szakosztályok önkényes felszámolásával a hagyományos küzdő sportokban támasztottak nehézségeket. Külföldi megállapodásaikkal pedig hosszú évekre megkötötték a magyar sportvezetés kezét.

### *Sportmozgalmunk útkeresése 1957-től 1963-ig*

Az ellenforradalom leverése után elsődleges feladat volt a sportmozgalom konszolidálása, a gazdasági károk helyrehozatala, a felkészülésbeli kiesés bepótlása és a keletkezett eszmei zavar megszüntetése. Mindenekelőtt a személyi kultusz és a revizionista elhajlások maradványait kellett felszámolni. Ezzel párhuzamosan keresni kellett a magyar sportélet tartalmi és szervezeti kibontakoztatásának további útját. Az MSZMP politikai bizottságának 1957. novemberi határozata alapján a szétesett régi OTSB helyébe olyan vezető szerv lépett, amely az összeállami és társadalmi erőket egyesítette magába.

E korszak fejlődésének fontos állomásait jelentették: 1959-ben megjelent testnevelési és sporttézisek az MSZMP művelődéspolitikai irányelveinek értelmezéséről, továbbá az 1961. május 1-én megindított Kilián Testnevelési Mozgalmat, a szakszervezetek által szervezett üzemi bajnokságok, a felélénkülő természetjáró mozgalom és a KISZ által rendezett spartakiádok tömegdemonstrációi.

Időközben a minőségi sport területén is sikerült kiküszöbölni az ellenforradalom és az az megelőző időszak hibáit. Különösen örömdetes volt az erkölcsi és fegyelmi állapotok javulása.

A testnevelés és a sport vezetése, szervezeti felépítése ebben az időszakban olyan társadalmi és állami organizáció vonásait egyesítette magában, amely mindinkább a tömegszervezet felé haladt. A problémák azonban elsősorban abban jelentkeztek, hogy különböző szervezetek közreműködése a sportélet részterületein elaprózta az erőket. A Szakszervezet, a KISZ, az OKISZ és egyéb intézmények minden pozitív eredménye mellett olyan részcelkitűzések hajtott végre a sportmozgalmában, amelyek nem mindig voltak kellő harmóniában a testnevelési kultúra fejlesztésének országos koncepciójával. Az említett szervek hatáskörében összefonódott és különösen az 1960-as évtől érződött mindinkább az erő és az anyagi megosztottságának, továbbá a gyakori keresztbeszervezéseknek a hátrányos volta.

### *Iskolai testnevelésünk szocialista alapjai*

Az általános iskolák hálózatának kiépítése megteremtette a szocializmus útjára lépő társadalmi munkai igényeinek megfelelő középiskolai rendszer alapjait is. Megnövekedett a 4 osztályos általános iskolák, gimnáziumok és szakirányú középiskolák száma. A középiskolások származási összetételének megváltozásával, a szakérettségi és az első egyetemi reform hatására átalakultak a felsőoktatási intézmények is.

A gyökeresen megváltozott tanoncképzés jelentős lépése volt az, hogy az új típusú ipari tanuló-intézetekben 1950-től bevezették a kötelező testnevelés-oktatást és lehetővé tették az iparitanuló-sportkörök szervezését.

Komoly erőfeszítések történtek arra, hogy a leendő óvónőket a testnevelés anyagának helyes elméleti és gyakorlati oktatására előkészítsék. Ennek első lépéseként tankönyvben foglalták össze az iskoláskor előtti tanulók testnevelésének anyagát és módszereit is.

1952-ben valamennyi főiskola és egyetem első két évfolyamán általában heti kétórát kötelező tárgyként helyet kapott a testnevelés.

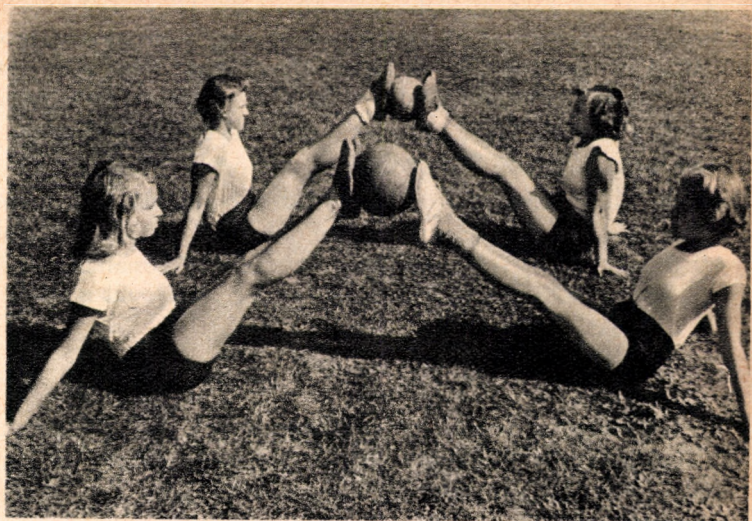
Az 1950-ben megjelent Rendtartás a tantárgyak egyenrangúsítása felé tett jelentős lépés. Iskolahálózatunk kiszélesedése, továbbá a testnevelés újabb és újabb intézményekbe való bevezetése következtében nagyarányú testnevelő-szakember hiány keletkezett, elsősorban

vidéki általános és az ipari-  
tanuló-iskolákban. 1948-tól  
pedig lehetővé tették a Peda-  
gógiai Főiskolán a testnevelő  
tanári mellékszak felvételét  
(Budapest, Pécs, Szeged,  
Eger). Az alsó tagozatos szak-  
testnevelés ellátására 1949-  
ben testnevelési gimnázium-  
okat szerveztek, amelyeket  
először a tanítónőképzőkbe  
beolvasztottak be.

Jelentős átszervezésen  
ment keresztül a Testneve-  
lési Főiskola is. Padjaiban  
helyet kaptak a munkás- és  
parasztfiatalok. Hallgatóinak  
létszáma megtízszereződött.

A szükségletnek megfelelően a nappali tagozat mellett ötéves esti, három- és ötéves levelező  
oktatás is nyílt.

A szervezeti fejlődés mellett a tartalmi előrelépést ismételtelen a tantervek fejlődésének vázla-  
los áttekintésén keresztül lehet lemérni. A fordulat évét követő belső társadalmi átalakulás,  
a kiéleződő nemzetközi helyzet és a kibontakozó hazai testkultúra új igényekkel lépett fel  
a testnevelés oktatásával szemben. Az 1950-  
-es tantervekre — és az akkori testneve-  
lési elméletre — az a feladat hárult, hogy egy  
tudományos igényű, a munka- és a honvédelmi  
feladatokra előkészítő tananyagot állítson ösz-  
sze. Ugyanakkor ez a tanterv legyen szinkron-  
ban az MHK-mozgalom anyagára épülő tö-  
megsportmozgalommal, és ezen keresztül ad-  
jon alapot a minőségi sport fejlődéséhez is. A  
tantervek ezt a feladatkört a tanulók testi  
képességeinek sokoldalú konkrét kifejleszté-  
sével kívánták elérni. Felhagytak a sportági  
csoportosítással, és a mozgásfajták szerint  
osztályozták a tananyagot. E koncepció ér-  
edményre jutása nagyon sok képesség differen-  
ciált fejlesztését kívánta, ami szükségszerűen  
a maximalizmusba torkollott. Amikor pedig  
1955 körül a tömegek sportja elvált az MHK-  
tól, ezen az úton nem lehetett eredményesen  
tovább haladni.



(E cikk képeit Kozák Lajos készítette)

A következő évek meglehetősen ellentmondásos próbálkozásából kiutat a Pedagógiai Tudományos Intézetben az új testnevelési tantervi munkálatokhoz 1960-ban kidolgozott „Irány elvjavaslat” mutatott. Az új elgondolás, figyelembe vette a tantervek tapasztalatait; az egészséges, munkaképes, honvédelemre kész és a sportot életszükségletnek tekintő ember társadalmi igényét igyekezett tantervileg, szintézis jellegű koncepcióban megoldani. Azáltal, hogy a testképességek sokoldalú fejlesztésén túlmenően a testgyakorlati ágak anyagának a feldolgozásában minden eddiginél nagyobb mértékben építeni kívánt a tanulók tudatosságára, megismertetve a tanulókkal az élet, a sportolás szempontjából legfontosabb, általános érvényű összefüggéseket is, az új tantervekben kiküszöbölte a tantervi maximalizmust, és ezzel lehetőséget adott a sport szerű testmozgás megkedveltetésére és a nevelési feladatok hatékonyabb megoldására.

### *A szocialista testkultúra útján*

A szocializmus alapjainak lerakásával megérték a testkultúra társadalmi öngazgatásának általános feltételei. Lehetővé vált, hogy bizonyos feladatokat, amelyek korábban főként a proletárdiktatúra állami hivatalaira, intézetekre hárultak, társadalmi szervek vegyék a kezükbe. Kézenfekvő volt, hogy a sportmozgalom, amely lényegénél és alapvető strukturális felépítésénél fogva önkéntes alapon nyugszik, úttörő szerepet játsszon ilyen vonatkozásban. 1961-ben az Elnöki Tanács törvényerejű rendeletet hozott az egységes sporttömegszervezet, a Magyar Testnevelési és Sportszövetség létrehozására.

A megváltozott életkörülmények következtében egyre több emberben alakult ki igény a testkultúra valamilyen formája iránt. Sportmozgalmunk hazai és külföldi sikerei a tömegesítésben, a káderképzésben és a testkultúra általános megkedveltetésében elért eredmények a tömegszervezetté válás belső feltételeit teremtették meg. Az 1963. decemberében lezajlott alakuló kongresszus után a Magyar Testnevelési és Sportszövetség kezébe vette hazánk testnevelés és sportmozgalmának további gondozását.

A társadalmi öngazgatás fokáról visszatekintve az elmúlt két évtized törekvéseire megállapíthatjuk, hogy a gondok, botladozások és bizonytalankodások eltörpülnek az elért eredmények mögött. A testkultúra társadalmi szerepének betöltése mind maradéktalanabban a szocializmus törvényszerűségei alapján megy végbe.

### *Irodalom:*

*Burka Endre:* Irányelvjavaslat a testnevelés tantervi reformjához. PTI Módszertani Osztály, Bp. 1960. 26. p.  
*Sós István:* Az iskolai testnevelés és sport fejlődése 1848-tól napjainkig. Sport és Tudomány 1958. 1—4 sz.  
*Terényi Imre:* Testnevelés és Sport a szocialista Magyarországon. Kultúra világa. Közgazdasági Kiadó 1964. 717—727 p. *Sporttörténet alapjai.* TF. jegyzet. Bp. 1963. 252 p.

## Az iskolai gyógytestnevelés két évtizede

Mai életünk, társadalmi berendezkedésünk követelménye, hogy a szocialista humanizmus elvervényesüljön. Ez így van általában, de különösképpen áll ez a követelmény akkor, amikor a svő nemzedékről, a felnövekedő ifjúságról van szó. Minden fiatal számára megteremtődik a oldog, munkásélet lehetősége.

A fiatalságunkról történő messzemenő és sokirányú gondoskodást tükrözi mindaz, ami felszabadulásunk óta a gyógytestnevelés területén történt. Mindazok, akik az ifjúság sorsáért lelősséget éreznek, mindazok, akik ismerik az iskoláskor problémáit, feladatuknak tekintették, hogy segítsék a csökkent erejű, gyengén fejlett vagy valamely elváltozásban szenvedő gyermek testi fejlődését.

A felszabadulásunk óta eltelt 20 esztendő alatt a gyógytestnevelés fejlődése gyakorlatában, z elmélet területén és a kutató tevékenységben egyaránt megmutatkozik. Hogy ezt a fejlődést eljességében lemérhessük, szólnunk kell arról a munkáról és segítségnyújtásról, ami ezen a rületen a felszabadulás előtti években létrejött.

Az első iskolai gyógytorna szervezett formában a fővárosban 1915-ben indult. Nem lehet éggé méltányolni azt a szakmai tudást, előrelátást, emberszeretetet és pedagógus-lelkiismeretet, amely már 1914—15-ben felhívta a figyelmet azokra a gyermekekre, akiknek testnevelésről az egészséges társaiktól eltérő módon kell gondoskodni.

A kezdet nem volt könnyű, és kísérletképpen csak egy iskolában indult meg a gyógytorna ktatása. A kísérlet bevált, és az évek során mind több iskolában foglalkoztak gyengén fejlett, anyag tartású gyermekekkel. — A hálózat bővülését és a további fejlődést az első világháború átráltatta. — A 20-as években 11 iskolában 16 tanár foglalkozott a gyógytornára szorulókkal. gyógytornára szoruló gyermekek orvosi ellenőrzését gyermekorvosok látták el.

1924-ben 44 iskolában és 1928-ban 50 iskolában folyt ilyen irányú tornáztatás. Ebben az lőszakban már ortopédszakorvosok végezték a tanulók kiválogatását és ellenőrzését is.

A gyógytorna szervezése oly módon történt, hogy általában a nagy létszámú iskolákban a stnevelő tanár látta el ezeket a foglalkozásokat. Az egyes csoportok létszáma átlagosan 40 fő olt. Ilyen nagy létszámú csoportokban valóban alapos és az elváltozásoknak megfelelő munkát em lehetett végezni, de mégis segítség volt a rászoruló gyermekek számára. Nem végezték normál testnevelés számukra káros mozgásait, és fejlődésükről ezek között a keretek között gondoskodás történt. A felszabadulás után a fejlődés minden szempontból megindult a gyógytestnevelés területén. Az első lépés az volt, hogy ebben az időszakban nem a hanyag irtású, hanem a valóban deformitásos (skoliózis, kyphozis, lordozis diagnosízis) tanulók kerül- ek ezekre a külön foglalkozásokra.

A további lépés az elmélyültebb tudás lehetőségét nyújtó szakemberképzés volt. A felszaba- ulás előtt és néhány évig még 1945 után is átképző és továbbképző tanfolyamokon történt gyógytestnevelőtanár-képzés. 1950 óta a gyógytestnevelés oktatása szerves része a testnevelő- inár-képzésnek. Ez a tény lehetővé teszi az alaposabb szaktudás elsajátítását és a gyógytest- evelés foglalkozásainak szakszerű vezetését. Így alakult ki az a helyzet, hogy lényegében minden stnevelő tanár elláthatja a normál testnevelés munkáján kívül a könnyített, valamint a gyógy- estnevelési óráknak a vezetését.

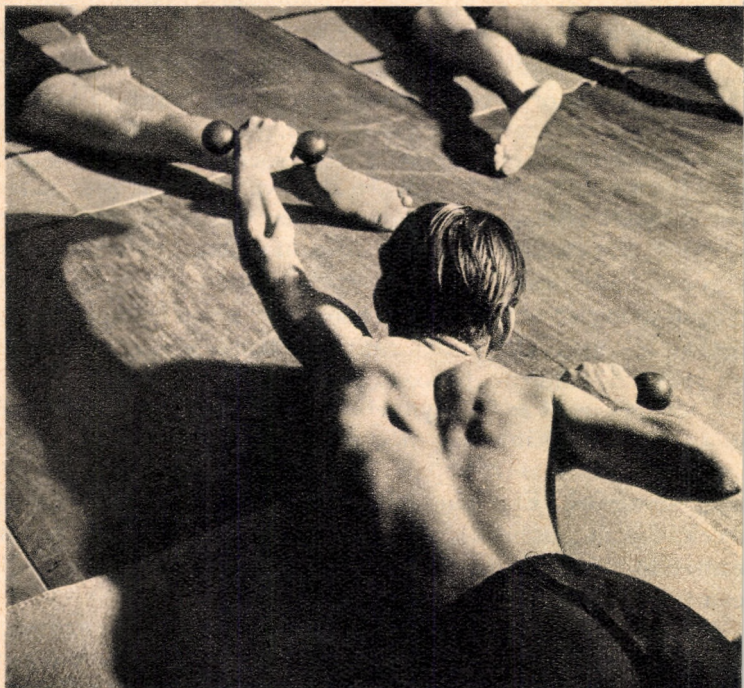
A testnevelő tanárok munkájára főképpen ott van szükség a gyógytestnevelésre szoruló k llátásában, ahol nincsenek függetlenített gyógytestnevelő tanárok. Mert a fejlődés további akasza azt is jelentette, hogy minden évfolyamban a Testnevelési Főiskolán szakképzésben



kozásokra, ebben az időszakban már az ország területén mindenütt történik róluk gondoskodás. Napjainkban Budapest minden kerületében egy és a nagyobb kerületekben két központban

folyik a kerület tanulóinak gyógytestnevelési munkája. Az országban pedig, mint már mondottuk, megyei és járási székhelyeken, sőt a nagyobb városokban is vannak ilyen központok.

Az utóbbi évtized azonban nemcsak szervezetében bővítette az iskolai gyógytestnevelés területét. Nagy változást hozott ugyanis az a tény, hogy a tanulók még egy nagy csoportját foglalkoztathatta a gyógytestnevelés. Olyan tanulókról van szó, akik régebben egész iskolai életük során távol



MTI Fotó — Zinner Erzsébet felv.

részesülnek azon hallgatók akik ezt a szakot választják és ők mint függetlenített gyógytestnevelő tanárok működnek a fővárosban és megyei és járási székhelyeken. Ott tehát, ahol az erről rászoruló tanulók száma ez indokolja és szükségessé teszi.

Az elmondottak tehát azt jelentik, hogy szakmailag képzett tanárok egészen más feltételek mellett láthatják el ezt a nagyon felelősségteljes és az egyén és társadalom szempontjából egyaránt fontos feladatot. Az elmúlt évtizedben tehát lényegesen bővült a gyógytestnevelési hálózat, és mi régebben csak a főváros területén kerültek a rászoruló tanulók a számukra elengedhetetlenül fontos foglalkozásokra.

aradtak mindattól, ami fejlődésüket és gyógyulásukat, javulásukat segíthette volna. Ezek azon tanulók, akik belgyógyászati elváltozásaik miatt mindenkor a felmentettek kategóriájába tartoztak. Amint azonban a jobb és alaposabb képzés lehetővé tette, a gyógytestnevelő tanárok elláthatták a szívbeteg, ifjúkori hipertóniás, vegetatív labilis, obesitációs, ztmás és csökkent látású tanulók foglalkozását is. Így ezek a gyermekek is részesülhettek a mozgás által nyújtott segítségben és a gyermeki élet örömeiben. Ez a foglalkozás azt jelenti, hogy ezen gyermekek szervezetének alkalmazkodóképessége, munkabírása fokozódik, és kiemésúlyozott, munkaképes felnőtté válhatnak.

A gyógytestnevelő tanárok munkájuk jobb ellátása érdekében szoros kapcsolatban állnak iskolaorvosokkal, szakorvosokkal és a sportorvosokkal. A szívbeteg gyermekek foglalkozását Ifjúsági Szívbeteggondozó Intézetek ellenőrzik és irányítják.

A gyógytestnevelő tanárok szakmai fejlődését szolgálják az évente ismétlődő, több napon át tartó továbbképző előadások és a havonta megtartott gyakorlati bemutatók.

A terület munkájának összehangolását és egységességét segíti az iskolai gyógytestnevelés terve, ami ezen a területen ezúttal először jelent meg. A Testnevelési Tudományos Tanács Gyógytestnevelési Bizottsága vitákat és ankétokat rendez annak érdekében, hogy a haladó, fejlődő orvostudomány eredményeit a gyógytestnevelés területén mind eredményesebben tudják alkalmazni.

Az egész tanulóifjúság fejlődésének és egészségének biztosítását szolgálja az az új rendelet, amely arról gondoskodik, hogy minden iskolába járó gyermek a számára megfelelő testnevelésben részesülhessen. Ilyen mértékű gondoskodás a tanulóifjúság érdekében, ahogyan ez az új rendelet szellemében történik, hazánkban valósul meg első ízben. Ilyen széles körű és átfogó elgondolás ebben a rendeletben lát először napvilágot.

Visszatekintve az iskolai gyógytestnevelés területén megtett útra, elmondhatjuk, hogy ez a terület valóban tükrözi az igazi humanista szemléletet és a jobb, szebb és boldogabb élet megteremtését, amit rendszerünk mindenki számára biztosítani kíván.

ALFEL ZOLTÁN

## Csapatsportjátékok a középiskolában

### II. rész

Az előző számban a csapatsportjátékok (sár-, kézi-, röplabda) középiskolákban történő oktatásában felmerülő általános jellegű kérdésekkel foglalkoztam. E cikkben megírtam, hogy a jelenlegi tanterv szerinti csapatsportjátékok oktatásában színvonalteremtések mutatkoznak nemcsak az egyes csapatsportágak között, hanem iskolánként egy sportágon belül is (pl. röplabda). A különbségek okait vizsgálva rá kellett mutatni a csapatsportjátékok technikai, taktikai, szakmai követelményeinek nagyfokú változásával, összefüggésben a tanárok képességében mutatkozó különbségekre is. A

kérdés további, mélyrehatóbb vizsgálatánál részletesebben is szükséges foglalkozni az egyes csapatsportjátékok középiskolai szinten történő oktatásának kérdéseivel. Különösen fontos ez azért is, mert a következő tanévben bevezetésre kerülő új tanterv bizonyos változást mutat az eddigi tantervhez képest. Miben összegezhető ez a változás, s milyen problémát jelent a testnevelő tanár számára.

A jelenleg érvényben levő tanterv három csapatsportjáték oktatását írja elő. A bevezetésre kerülő új tanterv a csapatsportjátékok közül kettőt tanítását írja elő, e kettőt azonban az iskola adottságainak, a tanár és tanulók

érdeklődésének figyelembevételével választani lehet (kosár-, kézi-, röplabda vagy labdarúgást).

Ez az előírás már bizonyos csökkentést végez, lényege azonban nem is a választhatóságban és anyagcsökkentésben van, hanem abban, hogy magasabb szintű tevékenységet kíván elérni, tehát a mennyiségében csökkentett anyag ellenére a választott csapatsportjátékokban a képzettség minőségének növelését célozza. Ez pedig jelentheti, s kell is hogy jelentse, az ismeretek tudatos, önálló alkalmazását, felhasználását, a tanulók tudatos aktivitását.

*Nézzük meg, hogy a bevezetésre kerülő középiskolai tanterv csapatsportjátékainak oktatásában a fentiek alapján milyen elképzeléseket, feladatokat kell megoldanunk a magasabb színvonal elérése érdekében.*

Részletesebben a kosár- és a kézilabda oktatásával kívánok foglalkozni, mert e két játék áll közelebb egymáshoz a másik két játékkal szemben. A röplabda a kosár- és a kézilabdától teljesen elütő technikai és taktikai követelményeket támaszt, a labdarúgás technikájáról nem is beszélve — bár a taktikai követelmények tekintetében bizonyos azonosság fedezhető fel és hasznosítható. Az alábbi megállapításokat azért kívánom megtenni — vitára bocsátani —, hogy a bevezetésre kerülő középiskolai tanterv célkitűzését szolgáljuk, s a csapatsportjátékok helyes megválasztásával is magasabb szintű eredményeket tudjunk elérni. Még egyszer szeretném hangsúlyozni: a cél a választott csapatsportjátékokban a komolyabb elmélyedés, a magasabb képzettségi színvonal elérése.

Nézzük meg tehát, hogy a 4 választható csapatsportjáték bizonyos fokú hasonlóságban, eltérésében hogyan kapcsolható össze a tanterv célkitűzését figyelembe véve. Mint már említettem a kosár- és a kézilabdajáték áll egymáshoz legközelebb. Vizsgáljuk meg, hogy szerencsés lenne-e e két játékot felvenni a tanmenetbe. Hozzá kell tenni azt is, hogy az előírásnak megfelelően általános iskolában csak kézilabda szerepel, tehát a tanulók e sportágban alapfokon bizonyos jártassággal rendelkeznek.

### *Technikai követelmények:*

A kosár- és a kézilabda technikai követelményeiben néhány azonos vonást fedezhetünk fel, amelyek mindkét csapatsportjátékban egyaránt alkalmazhatók:

kétkezes mellső átadás,  
labdavezetés,  
labdafogás,  
egykezes felső dobás (kézilabdánál kapurólövésre, kosárlabdánál indításra).

Ezek az elemek mindkét labdajátékban egyformán szerepelnek, tanításukban alapfokon (állóhelyből történő átadás, labdavezetés stb.) differenciát nem kell tenni.

Nézzük meg most, melyek azok a technikai követelmények, amelyek a játék jellegzetességét megadják, s ezek mennyiben használhatók fel a két játék differenciált oktatásában.

#### *Kosárlabda*

alapállás,  
megindulás, megállás,  
forgás (sarkazás),  
labdavezetés,  
lépésszabály (2 lépés  
3-as ütem),  
egykezes kosárradobás  
állóhelyzetből,  
fektetett dobás,  
tempódobás,

#### *Kézilabda*

alapállás,  
megindulás,  
megállás,  
labdavezetés,  
lépésszabály (3  
lépés),  
egykezes felső l  
vés felugrással,  
beugrással.

A tanítás első stádiumában a cél a tanulólabdaérzékének (gömbérzékének) a fejlesztése, anélkül, hogy a kézi- vagy a kosárlabdajátékokról beszéljünk. Tekintettel arra, hogy a labdaérzék kifejlesztése is hosszabb idő eredménye lehet, át kell térnünk néhány óra után valamelyik labdajáték oktatására egyszerűen mindkettőt párhuzamosan oktatni ugyanis egy időben lehetetlen. Miért? Mert a kosár- vagy a kézilabda-oktatást is — függ lenni attól, hogy a labdaérzék fejlesztése megelőzően a kosár- és a kézilabda azor technikai elemeit (kétkezes mellső átadás, labdafogás, labdavezetés stb.) használtuk fel — először azon labda nélküli elem tanításával kell kezdeni — s későbbiek folyamán az óra bevezető és előkészítő vagy bevezető részében sokszor gyakoroltatni —, an

vek a játék jellegzetes vonásait kölcsönzik. Észöbkiek folyamán ezeket a labda nélküli lemekeket össze kell kapcsolnunk a labda-technikai követelményekkel.

A felsorolt technikai elemek közül nézzünk meg néhányat, amelyek az egyes sportjátékok sajátos elemei, amelyek nem alkalmazatók mindkét labdajátéknál:

*Alapállás, megindulás, megállás:* mindkét labdajátékban megközelítően azonos, azonban a kosárlabdában az elől levő lábbal való indulás miatt inkább a hátra, a kézilabdában a hátul levő lábbal való indulás miatt inkább az elől levő lábba kerül a testsúly a megindulás pillanata előtt.

*Lépésszabály:* kosárlabdában futás közben átvett labdával 2 lépést lehet tenni (általában jobb-bal), kézilabdában 3 lépést (bal-jobb-bal). Különbség — és igen lényeges —, hogy a kosárlabdában álló helyzetben átvett labdával csak egy lépés tehető, az is csak az elől levő lábbal, míg kézilabdában, álló helyzetben kapott labdával — bármelyik lábbal való indulás esetén — a kézben 3 lépés.

Külön ki kell emelni a kosárlabdában a *hármastemet*, amely a kézilabdában nincs. Ez a hármastemet adja meg a kosárlabda jellegzetes mozgását, és ennek elsajátítása adja az alapállás után, illetve azzal egy időben az alapot a labda nélküli, majd labdával végzett technikai elemek tanításához.

E hármastemet *jobb kezeseknél*, jobb-bal lábbal való lépést, illetve megállást jelent. A bal láb mindig a labda nélküli előkészítő lépés, a labda birtokbavétele megálláskor vagy futásban történő dobáskor jobb lábbal kezdődik és a bal lábbal fejeződik be. Kézilabdában bármelyik lábbal való indulás lehetőségére következtében erre nincs szükség, bár a befejező mozdulatnál jobbkezeseknél is a bal láb a befejező: megálláskor azt támasztjuk ki, futással való kapuralövésnél arról ugunk fel.

Kosárlabdában be kell idegeztetni azt, hogy a labdavezetés megindításakor a labda elütése az elől levő láb kilépésével egy időben történjék, tehát meginduláskor inkább a labda érjen előbb a talajra, mint az elől levő láb. Kézilabdában — bármely lábbal indulunk is — a negyedik lépésre kell a labdát leütni.

A különbségek jellemzésére külön ki kell emelni a játék közvetlen célját, kosárlabdában pontot szerezni (kosarat „dobni”), kézilabdában gólt elérni (gólt „lőni”).

E két kifejezés: „kosárdobás” és „kapuralövés”, lényegileg meghatározza a technikai követelmények (egyrésztől: fektetett dobás, tempódobás, egykezes kosárradobás — másrésztől: egykezes felső kapuralövés felugrással, beugrással) végrehajtásában megmutatózó különbségeket.

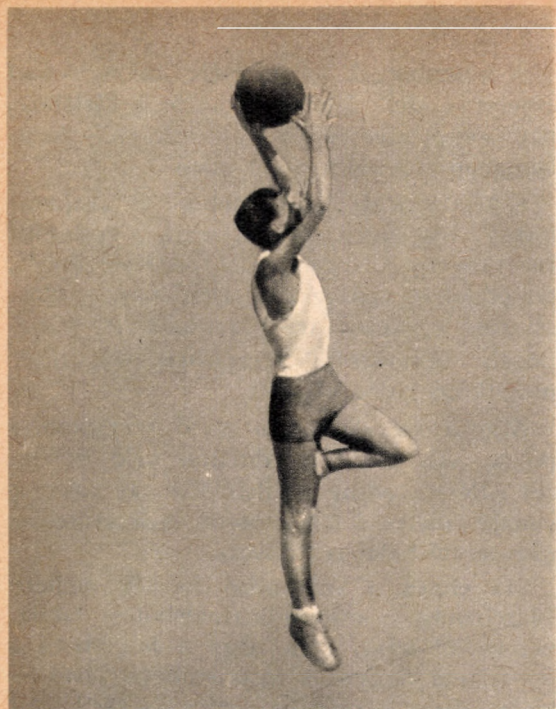
Míg a kosárlabdában a fő szempont a puha, ívelt csuklómozdulattal való befejezés (dobás), addig kézilabdában az egyenes vonalú, illetve lefelé történő igen erőteljes, nagy erejű befejezés (lövés).

Ha ehhez a különböző formák melletti végrehajtást is számítjuk (futásból — labdavezetésből stb.), igen nagy a különbség a fentiekben tárgyaltak figyelembevételével — lépésszabály, hármastemet stb. — a két labdajáték technikája között.

Azt hiszem, már nem is kell beszélni a kosárlabdában használt forgásról (sarkozásról), amely a hátul levő láb (támaszpontul használt láb) talpán történik, az elől levő

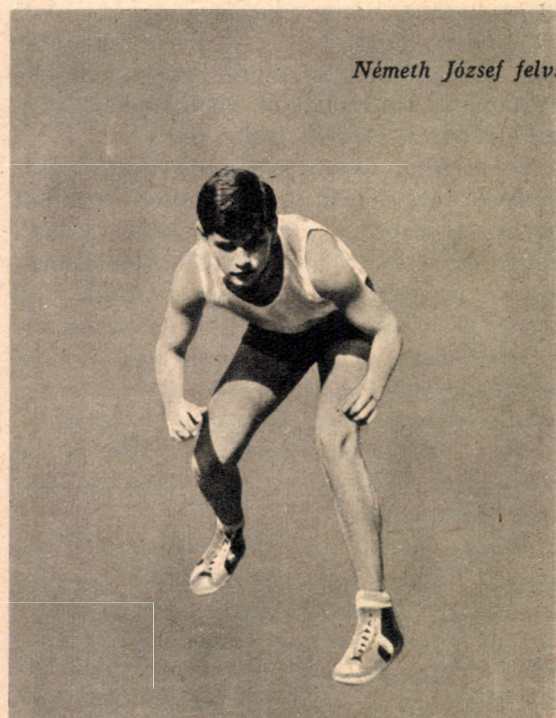
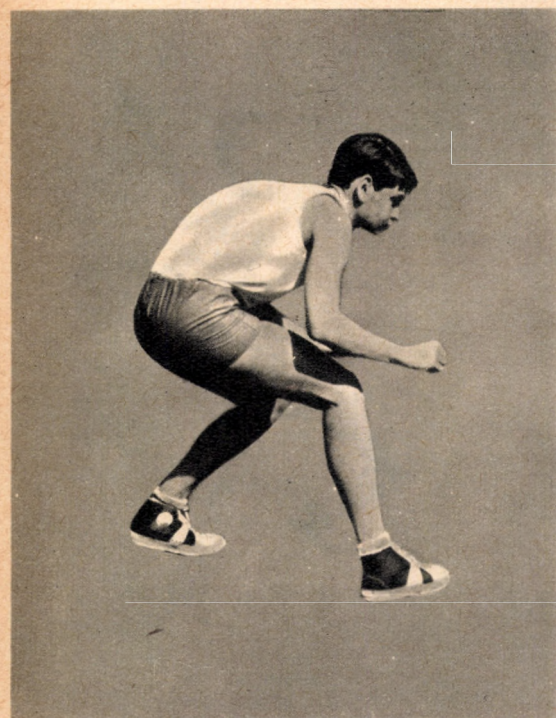


Kozák Lajos felvétele



lábbal — akár körben — való lépegetéssel. Célja: a labda birtoklásának, illetve az indulásnak vagy labdaátadásnak a biztosítása. Kézilabdában erre nincs szükség az ismert

lépésszabály miatt. A technikai követelmények ilyen összehasonlító felsorolása természetesen nem teljes, hiszen csak azokat a főbb technikai elemeket emeltem ki, amelyek a



*Németh József felv.*

estnevelési órákon nagy osztálylétszámok mellett, egy általános színvonal elérése szempontjából mindkét játék alapját képezik, alapul szolgálnak a sportágakban a magasabb szintű tevékenységre, a sportolásra. Így kinaradt ezen összehasonlításból pl. a tempódobás, alsódobás (pincérdobás), kétkezes felődobás, cselezés, illetve a csípőmagas lövés, első elhajlásos lövés, felső elhajlásos lövés, cselezés. Ezek magasabb szintű technikai elemek, melyek között az eltérések nem isritathatók.

### Taktikai követelmények:

Taktikai követelményeket vizsgálva a kétabdajáték között első pillanatra igen nagy hasonlóságot, sőt azonosságot fedezhetünk fel, és pedig nemcsak a kifejezésekben, hanem tartalmában is.

1. A taktikai követelményeket — a játék jellegét tekintve — két csoportra tudjuk osztani: védekezésre és támadásra.

#### Kosárlabda

#### Kézilabda

##### Védekezés:

emberfogásos védekezés,  
terület (zóna) védekezés.

##### Védekezés:

emberfogásos védekezés,  
terület (zóna) védekezés.

##### Támadás:

helycserés támadás,  
támadójáték 1 középpályajátékoskal,  
elzárás,  
hármass nyolcas,  
indítás (rövid-hosszú).

##### Támadás:

helycserés támadás,  
támadójáték 1 beállólóval,  
elzárás,  
hármass nyolcas,  
indítás (rövid-hosszú).

A fenti összehasonlító táblázat alapján a két játék közötti azonosság taktikai elgondolások tekintetében tagadhatatlan. Mégis mi az, ami e két játékot jellegében merően elkülöníti egymástól:

a) A már kifejtett szabályok és ezzel szorosan kapcsolódó fontos technikai elemek, melyek néhány azonos vonás mellett zömében más beidegzést kívánnak meg a jártaságok és készségek kifejlesztésében, jóllehet fizikai képességek vonatkozásában azonosság található (gyors helyzetváltoztatás, jó

reflex, ruganyosság stb.). Megfelelő adottságú tanulóból ezért lehet egyaránt jó kosaras vagy kézilabdás, de a *kettő együtt nem*, mert a játék jellegzetes mozgását tekintve más beidegzés szükséges. A jól beidegzett, automatizált kézilabdmozgások szabálytalanok a kosárlabdában és megfordítva: a kosármozgás nem megfelelő kézilabdára.

b) A kézilabdában a mezőnyjátékosok mellett van egy kifejezetten védőfeladattal megbízott játékos, a kapus, s ez kosárlabdában nincs. Részben ez a tény, részben pedig a szabályok adta vagy megkötött lehetőségek egyúttal a látszatra azonos taktikai követelményekben igen nagy eltérést mutatnak.

A kézilabda sokkal többet megenged a játékosnak, mint a kosárlabda. Míg a kézilabdában a testtel való játék, a feltartás, kinyújtott karral való védekezés a szabályos, a kosárlabdában szabálytalan s gyakori, hogy azonos esetben a kézilabdában csak szabaddobás vagy hetes büntető jár, a kosárlabdában kiállítás vonhat maga után.

2. Taktikai elgondolásként alkalmazható kézilabdában az ún. taktikai „fault” (szándékos fault). Ennek alkalmazása kosárlabdában súlyos büntetést jelent.

3. Kézilabdában igen sok kisebb szabálytalanságot követhet el a játékos, míg kosárlabdában 5 személyi hiba — ezek is jóval kisebb rendű szabálytalanságok a kézilabdához viszonyítva — a játékból való kizárást vonja maga után.

A kapus alkalmazása — a nagyobb játékterület s a fenti szabály adta lehetőségek, hozzászámítva pl. a hármass-lépéssel való indulást — a kézilabdában nem ró olyan súlyos felelősséget egy-egy védőjátékosra, mint a kosárlabdában.

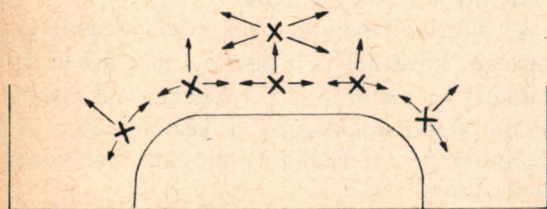
A kosárlabdában ugyanis a védőjátékosok egyetlen hibája (kapus nincs, kisebb területen nehezebb a védőjátékosoknak váltani!) szinte biztos pontot jelent. A kosárlabdában igen hosszú időt vesz igénybe a védővonal — védőtávolság szabályainak helyes alkalmazása. Kézilabdában inkább a védővonalnak van lényeges szerepe (a kaput és az ellenfelet összekötő egyenes vonalra kell a védőnek elhelyezkedni), mert a jól lövő játékos védelmében elsősorban nem a védőtávolságnak

(védőnek a támadótól való távolsága) van nagy szerepe, hanem a sáncolásnak.

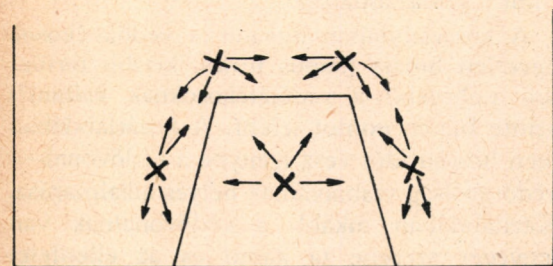
A területvédelemben ezek a szempontok is a két játéknak megfelelően érvényesülnek. — különösen ha elfogadjuk s ezt a játék oktatásánál, tanításánál érvényesítjük —, hogy a területvédelemnek alapja az emberfogásos védekezés. A területvédelem jellegzetesen csapatvédekezés, a védők feladata nem a támadó követése, hanem a kijelölt terület-rész őrzése. Helyezkedésüket a labda mozgása irányítja, a kijelölt területrészen az emberfogás elvei szerint védekeznek úgy, hogy a labda birtokában levő támadóval szemben két védő legyen.

Az emberfogásos védekezésnél említett szempontok, különbözőségek a területvédelemben is fellelhetők, ezeket a különbözőségeket szemléltetően mutatja a tanterv által előírt területvédelem — a kosárlabda 2—3, kézilabda 5 : 1 — két formája:

*Kézilabdánál az 5 : 1 területvédelem — félkörös felállásnak felel meg:*



*Kosárlabdában a 2—3 területvédelem — négyzetes felállásnak felel meg:*



*Jelmagyarázat:*

X = védőjátékos

→ = játékos mozgása (helyezkedése)

Összefoglalva a csapatjátékokkal kapcsolatos két cikkben megjelent és leírt megjegyzéseket az alábbiakat kívánom kiemelni:

A következő tanévben bevezetésre kerülő középiskolai tanterv előírásában, elveiben annak megvalósításában — hozzátevé a középiskolában tanító kartársak elmélyültebb szervező és módszertani munkáját — *előrehaladást fog jelenteni a jelenlegi tantervvel szemben.* Biztosítja ezt a *csökkentett anyagmennyiség* — ezzel párhuzamosan jelentkező *minőségi javulás* — az iskola adottságait figyelembe vevő *választhatóság* s a sportjátéokra fordítható *magasabb óraszám.*

A magasabb színvonal eléréséhez szükséges azonban az, hogy *nagyobb bátorsággal alkalmazzuk az órákon a tömegfoglalkoztatás módszereit, a tanulók aktívabb tevékenységét, ezen keresztül az önálló és tudatosabb munkát kialakító eljárásokat.*

Segíteni az ilyen irányú munkát a *pedagógus-továbbképzés keretén belül* — a továbbképzést gyakorlatiasabbá téve — a csapat-sportjátékok tantervi anyagának alaposabb, gyakorlatibb feldolgozása, megtárgyalása révén.

A kívánt eredmény eléréséhez *nem lényegtelen a második csapatsportjáték helyes megválasztása.* A kosár- és a kézilabdával kapcsolatban tett megállapítások alapján *nem lenne szerencsés e kettő választása,* megfelelőbbnek találok a kosárlabda—röplabda, kézilabda—labdarúgás párosítását.

E véleményemet alátámasztják a helyi adottságokból adódó pályaméretek, ahol kosárlabdára alkalmas a terület, az megfelelő röplabdára is, a kézilabdára használt pályaméret megfelel a labdarúgásnak is (kispályás labdarúgás).

A tantervi anyag tanmeneti beosztásában alkalmazhatóak azok a szempontok, amelyeket az első közleményben a jelenleg érvényben levő tantervi anyagra vonatkozóan említettem.

## Hogyan segítheti a testi nevelés célkitűzéseit a tanulók szakmai előképzése?

(Folytatás)

A tanulók szakmai előképzésének fontos területe a tanulók manuális készségének a fejlesztése. *A munkadarab elkészítése ugyanis nemcsak szakmai ismeret kérdése, hanem ügyesség is kell hozzá. Az ügyesség — ez esetben a kézügyesség — fejlesztése, ugyanakkor célja a testnevelési és sportfoglalkozásoknak is.* Általános tapasztalat, hogy azok a tanulók, akik a testnevelésben kiváló eredményt érnek el, általában a gyakorlati munkában is jó eredményt produkálnak. A szegedi Radnóti Miklós gimnáziumban, ahol szinte az egész iskolára kiterjedő politechnikai oktatás van, az előbbi megállapítás statisztikailag, osztályzatokban kifejezve az 1961/62. tanévben az alábbi.

A testnevelésből jelest kapott tanulók száma:	170
Ebből a gyakorlati foglalkozásból <i>jeles</i> :	104
<i>jó</i> :	62
<i>közepes</i> :	4

A következő felmérést 1963/64-ben végeztük. A statisztikai kép a következő:

*Az első osztályos tanulók közül:*

Testnevelésből jeles osztályzatot kapott:	84
Gyakorlati foglalkozásból <i>jeles</i> :	59
<i>jó</i> :	16
<i>közepes</i> :	8
<i>elégéses</i> :	1
Testnevelésből <i>jó</i> osztályzatot kapott:	82
Gyakorlati foglalkozásból <i>jeles</i> osztályzatot kapott:	33
<i>jó</i> osztályzatot kapott:	34
<i>közepes</i> osztályzatot kapott:	13
<i>elégéses</i> osztályzatot kapott:	2
Testnevelésből <i>közepes</i> osztályzatot kapott:	25
Gyakorlati foglalkozásból <i>jeles</i> osztályzatot kapott:	3
<i>jó</i> osztályzatot kapott:	11
<i>közepes</i> osztályzatot kapott:	10
<i>elégéses</i> osztályzatot kapott:	1
Testnevelésből <i>elégéses</i> osztályzatot kapott:	6
Gyakorlati foglalkozásból <i>jeles</i> osztályzatot kapott:	—
<i>jó</i> osztályzatot kapott:	3
<i>közepes</i> osztályzatot kapott:	3
<i>elégéses</i> osztályzatot kapott:	—

Az adatok igen szépen mutatják, hogy a testnevelésből például a jeles osztályzatot kapott tanulók döntő többségének gyakorlati foglalkozási jegye is jeles és jó rendű. A közepes testnevelési eredményű tanulóké pedig a jó és a közepes osztályzat között oszlik meg.

Erre engednek következtetni az egész iskolára vonatkozó alábbi együttes adatok is.

Testnevelésből	<i>jeles</i>	osztályzatot kapott:	318
Gyakorlati foglalkozásból	<i>jeles</i>	osztályzatot kapott:	211
	<i>jó</i>	osztályzatot kapott:	85
	<i>közepes</i>	osztályzatot kapott:	20
	<i>elégéséges</i>	osztályzatot kapott:	2

Testnevelésből	<i>jó</i>	osztályzatot kapott:	191
Gyakorlati foglalkozásból	<i>jeles</i>	osztályzatot kapott:	93
	<i>jó</i>	osztályzatot kapott:	62
	<i>közepes</i>	osztályzatot kapott:	31
	<i>elégéséges</i>	osztályzatot kapott:	5

Testnevelésből	<i>közepes</i>	osztályzatot kapott:	47
Gyakorlati foglalkozásból	<i>jeles</i>	osztályzatot kapott:	16
	<i>jó</i>	osztályzatot kapott:	14
	<i>közepes</i>	osztályzatot kapott:	15
	<i>elégéséges</i>	osztályzatot kapott:	2

Testnevelésből	<i>elégéséges</i>	osztályzatot kapott:	7
Gyakorlati foglalkozásból	<i>jeles</i>	osztályzatot kapott:	—
	<i>jó</i>	osztályzatot kapott:	3
	<i>közepes</i>	osztályzatot kapott:	4
	<i>elégéséges</i>	osztályzatot kapott:	—

Ugyancsak erre utalnak azok a tapasztalatok is, melyek az iskolánkban levő autószerelőipari szakközépiskola adataira vonatkoznak.

Szakközépiskolában			I. o.	II. o.	III. o.	Összesen
Testnevelésből	<i>jeles</i>	osztályzatot kapott:	16	24	20	60
Gyakorlati foglalkozásból:	<i>jeles</i>	osztályzatot kapott:	5	11	5	21
	<i>jó</i>	osztályzatot kapott:	5	11	12	28
	<i>közepes</i>	osztályzatot kapott:	4	2	3	9
	<i>elégéséges</i>	osztályzatot kapott:	2	—	—	2
Testnevelésből	<i>jó</i>	osztályzatot kapott:	21	16	14	51
Gyakorlati foglalkozásból	<i>jeles</i>	osztályzatot kapott:	4	7	7	18
	<i>jó</i>	osztályzatot kapott:	8	7	5	20
	<i>közepes</i>	osztályzatot kapott:	6	2	2	10
	<i>elégéséges</i>	osztályzatot kapott:	3	—	—	3
Testnevelésből	<i>közepes</i>	osztályzatot kapott:	8	—	—	8
Gyakorlati foglalkozásból	<i>jeles</i>	osztályzatot kapott:	—	—	—	—
	<i>jó</i>	osztályzatot kapott:	1	—	—	1
	<i>közepes</i>	osztályzatot kapott:	3	—	—	3
	<i>elégéséges</i>	osztályzatot kapott:	4	—	—	4

Érdekes, hogy a második és a harmadik osztályban közepes eredmény már nincs s ugyancsak mindhárom osztályban hiányzik az elégséges osztályzat. (A negyedik osztályban már testnevelési óra nincs.) Hihetetlen volna azt állítani, hogy mindez a véletlen műve, és nincs összefüggésben azzal, hogy ezek a tanulók heti 2 napot töltenek el az üzemben munkával.

Hasonló összehasonlítást készítettünk a jó sportolóknak a termelőmunka gyakorlati foglalkozásaiban elért eredményéről. A felmérés ugyancsak azt mutatta, hogy a jó sportolók gyakorlati foglalkozáson szerzett érdemjegye döntő többségben a jeles és jó osztályzatokra esik. A továbbiakban érdemes lenne olyan vizsgálatokat is végezni, hogy a termelőmunka gyakorlati érdemjegyének a változása mennyiben függ össze a testnevelési érdemjegy változásával, vagy a tanuló sporteredményei, illetve a sportban és a testnevelésben elért fejlődése hatással van-e a gyakorlati foglalkozás eredményére, érdemjegyére stb. Ezen és ehhez hasonló területeken valóban érdemes lenne tartósan és széleskörűen vizsgálatokat, kísérleteket végezni. Meg vagyok győződve róla, hogy igen sok érdekes és hasznos tapasztalattal szolgálna.

A szakmai előképzésben az órák alatt mindig megköveteljük a fegyelmezett viselkedést, hisz ahol gépekkel és vágószerszámokkal dolgoznak, a fegyelmezetlenség könnyen lehet a balesetek okozója. A fegyelmezettségre azonban a tanulókat nevelni és szoktatni kell. *A fegyelemre való nevelés a testnevelési óráknak is tárgya.* A sportversenyek eredményei nagyon sokszor nemcsak a tudásbeli felkészültségen, hanem a fegyelmezettségen is múlnak, főleg, ha csapateredményekről van szó. *A pontosság a testnevelési órákon is erény,* akárcsak a politechnikai oktatásban. *A helytállás számos eredmény alapja a sportban,* de a gyakorlati munkában is.

A munka végzése az iskolai tanműhelyben vagy az üzemben nem mindig egyszerű. Néha többször is újra kell kezdeni a munkát, míg az alapfogásokat, a szerszámmal való helyes bántást el nem sajátítja az ember. A tanuló tehát a munkában is hasznát veszi a kitartó szorgalomnak — mely a sportban a komoly eredmény elérésének az alapja — és a helytállásnak, mert ezzel az akadályok legyőzésének, a nehézségek leküzdésének a készsége is fejlődik benne.

Kiváló lehetőség nyílik a sportban a *kötelességteljesítés* igen szép példáinak a bemutatására és egyben a kötelességteljesítés elmulasztásának következményeire is. A versenyeken nagyon sokszor azon áll vagy bukik a győzelem, hogy mindenki elvégezte-e a rábízott feladatot, azaz, megtette-e kötelességét. Egy-egy verseny elsősége sokszor egy-egy tanuló hanyagságán, vagy nemtörődömiségén múlik. *A közösségért való felelősség elvének* gyakorlati bemutatásával könnyű elérni, hogy minden tanuló, aki sportol, szívvel-lélekkel dolgozzék, és a versenyek alkalmával teljesítse a kötelességét. Így vagyunk a munkával is. Igen sokszor kell kollektív munkát végeznie egy-egy csoportnak is a tanműhelyekben. Vajon helyes lenne az, ha a csoport némely tagja nem dolgozna? Tudnák-e a kiszabott normát maradéktalanul elvégezni? Nem! Az üzemben az egyéni felelősség elve a kollektív tervért minden vonatkozásban érvényesül. Az iskolából kikerülő tanulóknak a maradéktalan kötelességteljesítés elvét kell magukkal vinniük jövőd munkahelyükre. Az erre való nevelést a testnevelésben komolyan meg lehet alapozni.

Nem kis feladat *a munkára való készség* kialakítása sem. Hogy az üzemben ne legyenek „lógósok”, olyan tanulók, akik csak azért dolgoznak, mert kell, s olyanok, akik csak a könnyebbik végét keresik a dolognak, igen fontos a munkakészségre való nevelés. Hasonlóan a *segítő-készség.* A testnevelési órán és a sportfoglalkozások előkészítésében mindig van kisebb-nagyobb lehetőség a munkára, illetve a tanulók segítségének igénybevételére. Adódik alkalom e téren is a tanulók megismerésére, s mindig van mód a „lusta” tanulók figyelmeztetésére, illetve a munkába való bevonására. S ugyancsak gondolni kell a *munkamorál* kialakítására is. Kialakítása egy életen át érezteti hatását a tanulóban.

A munkában szükséges a testi munka is, az egészséges ember ereje. A tanműhelyekben, az iskolákban is csak az tudja elvégezni a gyakorlati feladatait, aki egészséges testű ember. *A tanuló a testnevelési órákon és a sportfoglalkozásokon egészséges testre, erőre, edzettségre és állóképességre tesz szert.* Ez lényeges! Ajánlatos, hogy a testnevelő tanár szoros kapcsolatot tartson az iskolai természetjáró szakosztály vezetőjével is. Igen jó, ha a kirándulások és táborozások tervét

közösen beszélnek meg, és a testnevelő tanár az iskola tanárainak ezzel kapcsolatosan — testnevelési szempontból — hasznos tanácsokat és útbaigazításokat ad. A tanulónak váljék vérévé a természet szeretete, a természetjárás és a kirándulás, hogy az elvégzett munka után felnőtt korában is hasznos és egészséges szórakozással töltsen az időt, mert így lesz munkabíró és egészséges ember a munkapad mellett is.

A tanulóközösség nevelése érdekében ugyancsak vannak feladataink. Mi az, ami jobban érleli és összeforrasztja a tanulókat, mint a közös verseny, a közös felkészülés és a közös munka? Ha a testnevelési órákon és a sportfoglalkozásokon kialakítjuk a tanulóközösséget, ez a közösség a tanműhelyekben is sokkal jobb szellemben dolgozik, és jóval nagyobb felelősséggel végzi el a rábízott munkát.

Van arra is lehetőség a testnevelési órákon, hogy a szaktanár a *tanulók figyelmét ráirányítsa a sporteszközök és a sportcélokot szolgáló anyagok megbecsülésére is*. A tanműhelyekben igen sokszor szó esik mindezekről, de soha nem árt, ha minél többször hallja a tanuló. Ebből adódóan rámutathatunk a *rend fontosságára is*, mely elsősorban abból áll, hogy a tornateremben és a szertárban minden eszköznek megvan a maga helye, másodsorban pedig azt a követelményt tartalmazza, hogy az órák befejeztével a tanulók rendben adják át a tornatermet az őket követő osztálynak. A tanműhelyben a tanulók ugyancsak az elmondott elvek alapján fejezik be a munkát, és szerszámaikért felelősséggel tartoznak a tanműhely vezetőjének.

Segítségére lehet a testnevelő tanár a szakmai előképzésnek abban is, ha egyes eszközök ismertetésénél nem szorítkozik csupán a szaktárgyi tudnivalókra, hanem pár mondattal azok gyártásáról, esetleg szerelési (összeállítási) módjáról is megemlékezik.

Az eddig elmondottak általában közvetve szolgálták az iskolai munkaoktatás oktató-nevelő munkáját. Vannak azonban olyan lehetőségek is, amikor közvetlenül is szolgálhatjuk a testnevelési és sportórákkal a munkaoktatást. Jó példa erre a kisebb igényű *fizikai jellegű munkák végeztetése*. Ugrógödör ásása, futópálya salakozása és így tovább, mindig tárgya lehet a munkaoktatás segítésének. Végeztethetünk tanulóinkkal *kisebb eszköz- és tornatermi javításokat*. Az eszközök javítását különösen jól elvégezhetik a tanműhelyekben. De ha sportcélokot szolgáló építkezésekről van szó, ott is részt vehetnek a tanulók. (Iskolánk tanulói például az udvar egyik részében korszerű kézilabdapályát készítettek.) A leánytanulók megjavíthatják és kimoshatják a tréningruhákat, sportfelszerelést. Egyszóval, akad ezen a téren kinek-kinek a portáján tennivaló bőven. Csak észre kell venni azokat.

Külön kell beszélni a *motoros sport és a szakmai előképzés* kapcsolatáról. Úgy érzem, hogy ez a sport áll a legszorosabb kapcsolatban a szakmai előképzéssel. Ennek a sportnak ugyanis nélkülözhetetlen feltétele a motor ismerete, és ezzel kapcsolatosan bizonyos elektrotechnikai alapfogalmak elsajátítása. Amikor tehát tanulóink megismerkednek a motorral, egyben felkészülnek arra is, hogy a gyárakban és az üzemekben is jobban eligazodjanak a gépek (motorok) működése között. Ezért igen ajánlatos, hogy a politechnikai szakkörök keretében működő motoros szakkörök munkáját figyelemmel kíséresse a testnevelő tanár. A jó érzékű, rátermett tanulókat ugyanis a szakkörökből át lehetne igazolni a városi motoros szakosztályokba.

Örömmel említem meg azt is, hogy iskolánk autószerelő-ipari szakközépiskolájának tanulói goo-kart készítő szakkört alakítottak, és az iskola segítségével megkezdték a goo-kartok gyártását. Az első kocsit 1964 áprilisára el is készült, s a kocsival Darázs Antal negyedik osztályos tanuló részt is vett — mint a Radnóti gimnázium sportkörének a tagja — a Budapesten 1964. április 12-én megrendezett goo-kart versenyen.

Gondolom, befejezésként nem árt megemlíteni azt a tényt, hogy maga a szakmai előképzés is elősegíti a testnevelő tanárok munkáját. Egyes eszközök elkészíttetésére, kisebb-nagyobb munkák elvégzésére sokkal jobban fel lehet használni a tanulót, mivel jártas a munkában. A termelőmunka felelősségre, komolyságra, állóképességre nevel. A testi munka edzetté teszi a fiatalokat, s ezáltal a szaktanár is jobb eredményt tud elérni. A motorismeret pedig bebizonyítja, hogy ma már nem a kiváltságosok előjoga a motorsport, mert az iskolában minden tanuló

regtanulhatja a motorvezetést. S ez egyben azt is jelenti, hogy nagyobb a válogatás lehetősége, ez kedvezően hat a motorsport színvonalának az emelkedésére.

A politechnikai oktatás elve tehát nem állítja lehetetlen feladatok elé nevelőinket, s épp ezért megvalósítása sem lesz nehéz akkor, ha a testnevelő tanár az elmondott elvi szempontok alapján, annak szellemében újszerűen igyekszik ellátni feladatát, s minél többet foglalkozik a politechnikai oktatással, a szakmai előképzéssel kapcsolatos szakirodalommal. A politechnikai oktatással való foglalkozás a testnevelésben egyáltalán nem idegen gondolat. A sport és a testnevelés eddig is a munka és a munkára való nevelés szolgálatában állott, melyet igen találóan kifejez ez a közmondás:

„Jó sport, jó játék = jó munka!”

## Iskolai sport

ARGA SÁNDOR

### A középfokú iskolák sportköri tevékenységéről

A MTS ügyvezető elnöksége 1964. augusztusában határozatot hozott a középfokú iskolai sportkörök munkájára, és ezzel kapcsolatban útmutatót adott ki.

Az útmutató főbb elvei:

*a központi évi program helyett — amelyet eddig a MTS adott ki — ezután a MTS megyei, illetve budapesti Tanácsa a helyi viszoyoknak megfelelően szerkeszti meg évi programját, melynek alapján az iskolai sportkörök készítik évi munkatervüket, illetve versenypártaukat.*

*A határozat érettnek találja a helyzetet arra, hogy a középfokú iskolák sportkörei MSZMP sporttéziseinek és a MTS kongresszusa határozatának megfelelően a tanulók ömegének sportköri foglalkoztatását tűzzék i célul.*

*A versenyeztetést általában helyhez, területhez köti (iskola, kerület, körzet, járás, város, megye, illetve Budapest). A középfokú iskolák sportkörei között az országos versenyek, illetve kupaküzdelmek megszűn-*

nek. A középfokú iskolák tanulóinak, illetve sportköri tagjainak a helyi versenyeken van indulási lehetőségük és kívánatos, hogy ezeken el is induljanak. Indulhatnak a középfokú iskolák sportköreinek tagjai a sportegyesületek országos seregszempléjén is. Ezenkívül a 14—15 évesek tehetségkiválasztó és ellenőrző versenyein.

*— Az iskolai sportkörökben annyi szakosztály lehet, ahány főhivatású testnevelő tanára van az iskolának. Ezenfelül még a természetjáró szakosztály, melynek működését szintén a tömegesítés szolgálatába kell állítani.*

*— F. év január 1-től a testnevelő tanárok tanórán kívüli sportmunkáját óradíjban honorálják és pedig olyan megoldással, hogy osztályonként heti 1 óra, szakosztályonként heti 4 óra képezheti általában a díjazás alapját. A cél az, hogy az iskola minden egészséges tanulója legalább heti egy alkalommal részt vegyen tanórán kívüli sportolásban, illetve házi vagy egyéb versenyen.*

A középfokú iskolák sportja a felszabadulás után számos változáson ment keresztül. Ezen belül is különböző megoldásokat mutatott a középiskoláktól eltérő sajátosságainál fogva a szakmunkásképző (iparitanuló) intézetek sportköri munkája.

*Felmerülhet a kérdés, szükséges volt-e és célravezető-e a jelen helyzetben az eddigi irányzat — amely a szakosztályokra épülő iskolai sportmunkát jelentette — átállítása a tömeges foglalkoztatásra? Gyakorlatilag ugyanis ez a következőket jelenti:*

*— iskolai sportkörönként a lehetőségeket figyelembe véve eddig annyi szakosztály*

működött, amennyit a testnevelő tanárok vállaltak. Ma ez a tanárok számától függ. Ezen belül természetesen attól is, hogy a meghatározott szakosztályi munkát vállalják-e;

— több száz, sőt egyes szakmunkásképző intézetek sportköreiből ezren-kétezeren felüli sportköri tag vesz részt az iskolai sportban, házi és egyéb versenyeken, bajnokságokon. Ilyen nagy tömeg sportigényének kielégítése csak a folyamatosan, különböző sportágakból több fordulóval vagy egymásra épített versenyek, bajnokságok rendszerével történhet. Az edzésre, felkészítésre úgy szólván nincs is lehetőség, kivéve a szakosztályokat. Eddigi szemléletünk szerint ez ellentmondásban van felkészítési elveinkkel.

Figyelembe kell azonban vennünk, hogy a háziversenyeket — melyek főleg a szakosztályon kívüli tanulók foglalkoztatására hívtak — a tantervi anyagra építjük. A részvételhez tehát a minimális felkészítést a tanórán megkapják. A háziversenyek alkalmasak a tanórán elsajátított mozgásanyag sokoldalú és változatos körülmények között történő versenyszerű felhasználására. Azt hiszem, abban egyetérthetünk, hogy ezek az alapfokon megrendezett versenyek, bajnokságok — ha külön edzés nélkül történnek is — nem vezetnek a tanulók túlerőltetéséhez.

Fel lehet hozni érvként azt is, hogy a tömegesítés jelenlegi elve nem szolgálja az iskolák sportkörei által eddig elért színvonal-emelkedést. Ebben az érvben benne van az, hogy az egyes kiváló teljesítményt nyújtó tanulók, akik magasabb szintű versenyeket nyertek, az iskolai sportra dicsőséget hoztak. Ha a régi szemlélethez ragaszkodunk és az iskolai sport célját az eddigi szakosztályi keretekbe tömörült viszonylag kisszámú tanuló eredményeiben látjuk és ezen eredmények alapján értékeljük azt, akkor vélekedhetnénk így.

Hangsúlyozni kívánom, ebben a véleményben számolni kell azzal a következtetéssel, hogy az iskolai sportkör csak a kevesek, a tehetségesek fejlődését képes szolgálja.

Ezzel szemben az iskola a tömegek bázisa. Az iskola egész működése, feladata a felnövő nemzedék mindenoldalú, ezen belül a testi fejlesztés megvalósítása is. Nincs jogunk tehát kirekeszteni a kevésbé tehetséges

tanulókat, sportköri tagokat a fejlődés közös lehetőségéből és őket „pártoló tag”-ként kezelni.

Az iskolai sportköröknek köztudomásúará nincs dologi és anyagi, de sok esetben még létesítmény feltételük sem ahhoz, hogy közvetlenül szolgálják a magyar sport minőségutánpótlását. Ismeretes előttünk, hogy egy „jól működő” iskolai sportkör néhány versenyzője vagy csapata „elutazta” a sportkör költségvetésének harmadát, sőt felét is. Elég itt csak az országos középiskolai kupaküzdelmekre gondolni, ha egy iskola több sportágban feljutott a döntőbe.

Kétségtelen, hogy lelkes testnevelő tanárok kartársaink a szakosztályi foglalkozások mellett vagy anélkül eddig is rendeztek a szakosztályokhoz tartozó, vagy egyéb sportágakból is háziversenyeket, bajnokságokat, esetleg páros, hármas küzdelmeket más iskolák sportköreivel is. Ez azonban nem folyt olyan szervezett keretek között, hogy abba az iskola tanulóinak zöme bekapcsolódhatott volna. Ezek az alkalmas inkább a tehetséges tanulók több versenyzési lehetőségét biztosították. Ez a lehetőség a kerületi, területi, járási városi stb. versenyek rendezésével főleg a szakosztályokból tömörült tehetségesebb iskolai tanulók részére ma is megvan.

A MTS Országos Tanácsának 1964. május 22-i határozata „A testnevelés és sport tovább tömegesítését célzó néhány intézkedésről” a következőkben foglalja össze az iskolai sportkörök feladatait: ... „Az iskolai sport egyesületekben elsősorban az osztályokból és az osztályok között folyó bajnokságokat kell fejleszteni úgy, hogy ezekben minden egészséges tanuló részt vegyen. Az egy közgazdasági területen levő iskolák közötti sportvetélkedés is jó módszer, ha az iskolák belső testnevelésére és sportjára épül. A középiskolákban intenzív természetjáró és táborozási életet kell kialakítani. A testnevelő tanárok figyelmét jobban a tömegsportra kell irányítani, munkájukat elsősorban eszeztint kell értékelni és a diákok öntevékenységet is jobban igénybe kell venni. A középiskolai és ipari tanuló sportegyesületeknek fel kell hagyniuk azzal a törekvéssel, hogy minőségileg is jelentős egyesületekké fejlesz-

zék magukat. Ehhez az iskolákban nincsenek biztosítva a feltételek, és egyébként sem helyes a középfokú oktatási intézmények sportegyesületeit kiszakítani az egységes testnevelési rendszer keretéből. A középiskolás országos bajnokságok rendszerén változtatni kell, mert jelenleg túlságosan sok anyagi erő von el az iskolai sporttól, és nem biztosítja a kívánt eredményt. Országos döntők csak négyévenként, az OSN keretében legyek...

Melyek tehát azok a kérdések, amelyekben fő szemléleti változást el kell érniünk?

— Az iskolák sportköreiből a kevesek sportja helyett a tömegfoglalkoztatást tartjuk elsődlegesnek. Ennek érdekében a középfokú iskolák tantervi anyagára épülő háziversenyek, páros küzdelmek, területi bajnokságok jussanak döntő szerephez, melyek minél több lehetőséget biztosítsanak az alap-

fokú versengésekhez. Nem lehet cél a kevesek edzése, felkészítése és versenyeztetése csak szakosztályi keretekben. Nem lehet cél az sem, hogy néhány tájékozódási versenyzővel vagy barlangkutató csoporttal foglalkozzanak az iskolai sportkörök természetjáró szakosztályaiban. Itt is a nagy tömegek túrázásával, táborozásával kell foglalkozni. Az iskolai sportélet minden területén a tömegekkel történő foglalkozásra kell tehát a fő figyelmet fordítanunk.

— Azokat a tanulókat, akiket az iskolai sportkör a jelenlegi szűk szakosztályi keretekben, továbbá létesítmény, dologi és személyi feltételek hiánya miatt nem tud foglalkoztatni, mert tehetségük, előképzettségük miatt az iskolai sportkör lehetőségeinek kereteit túlfeljárták, ki kell adni az erre vonatkozó rendelet szabályait betartva, a külső sportegyesületeknek.

*(Folytatjuk)*

ARNAWA FERDINÁND

## Szabályváltozások a röplabdázásban

A röplabdázás hosszú fejlődés során jutott el jelenlegi fokára. A „feltalálója” már biztosan ismerne rá a játék eredeti formájára. A fejlődés „állomásait” elsősorban a szabályok módosításán keresztül mérhetjük le. A szabályok változása nyújtott segítséget a fejlődés meggyorsításához, illetve a játék gyors fejlődése tette szükségessé a szabályok módosítását. E megállapítás rámutat arra, hogy — bár a fejlődés mérföldköveit a fontosabb játékszabályok módosítása jelenti — a röplabdázás, a „strandjátéktól” a versenysportig eljutva, igen nagy utat tett meg, megváltozott a játék célja, technikája, taktikája és jellege gyaránt.

A technikai és taktikai változásokat a játékkal szemben támasztott állandóan növekvő

igények, szükségletek tették indokolttá. A támadás fejlődése általában gyorsabb ütemű — hisz a röplabdázás célja a pontszerzés — és a továbbhaladás érdekében mindent megtettek és megtesznek a csapatok, fejlesztik technikájukat, növelik taktikai fegyvertárukat, keresik a pontszerzés legjobb módját, lehetőségét. Ezzel párhuzamosan fejlődnek a védekezés módszerei is, ezek azonban elmaradnak, nem követik megfelelő ütemben a támadás fejlődését, ezért „adminisztratív” intézkedésekre van szükség a színvonal kiegyenlítéséhez, az egyensúly megtartásához, azaz a szabályokat meg kell változtatni.

A legjobb módszerek keresése közben olyan lehetőségeket is kihasználnak, amelyet a játékszabályok nem tiltanak, mint pl. a „takarás”. A takarással nagymértékben növelték a támadás hatékonyságát, és olyan előnyökhöz juttatták a nyitó csapatot, hogy kénytelenek voltak a szabálymódosítások eszközével kiküszöbölni ezt az előnyt (1959-ben megtiltották a takarást).

A védekezés megkönnyítését, illetve a támadás erejének csökkentését szolgálták a követ-

kező fontosabb szabálymódosítások az elmúlt időszakban: 1921-ben bevezették a közép-vonalat; 1922-ben a támadóvonalat; 1937-ben megjelentek az osztóvonalak és meghatározták a nyitásterületet; 1940-ben megtiltották a kézből való nyitást stb.

Azonban nemcsak a védekezés színvonalát, minőségének javítását tették lehetővé a megváltozott játékszabályok, hanem elősegítették a támadás hatásfokát, növekedését is, mégis azt tapasztaljuk — a jelenlegi változásoknál is — hogy elsősorban a védelem megerősítésének érdekében születnek a módosítások.

A szabályok megváltoztatása tehát szükségessé teszi az új megoldások kutatását, lehetőséget teremt az eredményesebb technikai és taktikai elemek bevezetésére. Ennek következtében a támadás eszközei bővülnek s megint meggyorsul fejlődése. Ezt követik a szabályok módosításai, ami újból a játék technikájának és taktikájának megváltozását vonja maga után. Időközönként ezek a mennyiségi változások olyan pontra érnek el, amikor szükségessé válik a minőségi változás, azaz olyan szabálymódosításokra kerül sor, amelyek megváltoztatják a játék jellegét is.

A játék jellegét megváltoztató szabályok a kialakulást követő években mutatkoznak meg kézzelfoghatóan. Ilyenek pl. a következő módosítások: 1900-ban tiltották meg a labdavezetést; 1917-ben határozták meg a játék hosszát 15 pont elérésében, és ekkor csökkentették az érintések számát háromra egy térfélen; 1918-ban vezetik be a forgás szabályát és a játékosok számát 6 főre csökkentik; 1937-ben lehetőség nyílik a cserék végrehajtására; 1950-es években eltörlik az osztóvonalat és az osztókereszteket stb.

A fejlődés jelenlegi szakaszán is szükségessé vált bizonyos szabálymódosítás az „egyen-súly” helyreállítása érdekében.

#### *A legújabb szabálymódosítások lényege*

A rohamos fejlődés következtében újból olyan stádiumba került a röplabdázás az elmúlt években, hogy a támadás lehetőségei, annak színvonala túlzott mértékben megelőzte a védekezés fejlődését. Egyrészt a játék szabályai biztosítottak nagyobb lehető-

séget a támadás befejezésére, másrészt az elmúlt évtized edzésmódszerei — a fizikai képességek fejlesztésének előtérbe kerülés — tették lehetővé a támadás technikájának és taktikájának további fejlődését. Ugyanakkor a védekezés lehetőségeit — elsősorban a sáncolás végrehajtását — bizonyos fokú korlátok közé szorították a szabályok.

Az eddig érvényben levő szabályok — háló fölötti játék megítélésében — megnehezítették a játékvezető tevékenységét is. Nehéz feladat megoldása elé kerültek játékvezetők akkor, amikor a sánc átnyúlását kellett elbírálniuk, különösen a 2-2 és  $\frac{1}{2}$  órát tartó mérkőzéseken.

A nehézségek mellett a háló fölötti átnyúlás elbírálása olyan „fegyvert” is adott a játékvezetők kezébe, amit egyes csapatok érdekében kihasználhattak. Sajnos a tapasztalatok azt bizonyították, hogy ezt ki is használták egyesek, s így a mérkőzés végső kimenetel sokszor nem a tudás alapján dőlt el, hanem a játékvezető kedve, „érdeke” szerint. Ez viszont nem emelte a mérkőzések színvonalát a versenyek értékét.

A támadás és védekezés közötti egyenlőtlen fejlődés következtében beállott aránytalanságok kiküszöbölése mellett, az újabb szabálymódosítások azért is váltak szükségessé, hogy a játékvezető tevékenységét megkönnyítsék. Az új szabályok a következőket tartalmazzák:

a) A XVII. Játékszabály 4. pontjában (a sáncoló játékos és a sáncolás meghatározásában) a változás szerint „a támadó érintése után” érintheti csak a sáncoló játékos a labdát, illetve a labda a játékos. Figyelnie kell tehát a játékvezetőnek arra, hogy a sáncolást a játékosok valóban az ellenfél támadó érintése után alkalmazzák-e. (Támadó érintésnek kell tekinteni minden olyan érintést, amely arra irányul, hogy a labdát az ellentérfélbe juttassa, legyen az leütés, ejtés, nyitás vagy kosárintés stb.)

b) Az új szabályok szerint „a sáncoló — egy vagy több — átnyúlhatnak kezükkel a háló fölött, de nem érinthetik a labdát az ellentérfélen az ellenfél támadó érintése előtt.

E két pont alapján leszűrhetjük, hogy —

az eddigiektől eltérően — a sáncoló játékos(ok) ténylegesen is átnyúlhatnak a háló fölött, de a labdához csak azután érhetnek, ha a támadást befejező játékos már megérintette. Ha a sáncoló játékos tehát előbb érinti a labdát mint a támadó, akkor ez hibának minősül. Nem akadályozható a sáncoló által azonban az a labda (pl. keresztfeladás, ugratás, feladás stb.), amely a háló közelében, de a térfélen belül halad és nem a támadás befejezésére irányul.

c) Az átnyúlás engedélyezése mellett, másikként lényeges változás a következőkben fogalmazható meg: „A tényleges sáncolásban részt vett bármelyik játékos jogosult másodszor is érinteni a labdát. Ez esetben azonban ez az újabb labdaérintés — melyet már a második labdaérintésnek kell tekinteni — nem lehet sem leütés, sem szándékosan helyezett labda.” A sánccról felpattanó labdát tehát a sáncolásban részt vett — vagy a sánc mellett egy méteren belül helyezkedő — játékos nem ütheti le az ellentérfélre. Ez, úgy gondolom, nem jelent problémát, annál inkább „a szándékosan helyezett labda” tartalmának a meghatározása.

Az elmondottak szerint pl. nem lehet a második érintésre — ha azt a sáncolásban részt vevő játékos hajtja végre — a labdát légikosárral (egy vagy két kézzel) az ellentérfélbe továbbítani a háló szintje fölül;

— nem továbbítható át a labda a háló szintje alól sem helyezve vagy ejtve;

— nem lehet a labdát a háló szintje fölött szándékosan átlökni sem ököllel vagy ujjhegygel.

A sáncolásban részt vett játékos másodszori labdaérintésének engedélyezése a védekezés erősítését, a játék folyamatosságának biztosítását szolgálja. Ezért, ha a második érintéskor a labda az ellentérfél felé halad ugyan, de azt a játékos nem szándékosan helyezi, nem jelent hibát. Semmiképp sem szabálytalan tehát az, ha a sánccerítés után a labdát az egyik sáncoló pl. alsóékkal másodsorra megjátssza és az az ellentérfélre perdül, vagy ha a feladás — pontatlan labdakezelés miatt az ellentérfélbe jut. A „szándékosság” megítélése a játékvezető hatáskörébe tartozik, azaz neki kell elbírálnia, hogy a sánco-

lásban részt vett játékos a másodszori érintéskor szándékosan juttatta-e a labdát az ellentérfélbe vagy sem.

*Az új szabályok várható hatása a röplabdázás további fejlődésére*

A bevezetőben már említést tettem arról, hogy a szabályok módosítása hatást gyakorol, bizonyos változtatásokat tesz szükségessé a technikai és taktikai elemek végrehajtásában. Ez a lehetőség illetve szükségesség a jelenlegi szabálymódosítás következtében is fennáll. A szabálymódosítások elsősorban a háló melletti és fölötti játékfázisra vannak hatással, ezért a hálóközélen alkalmazott technikai elemek, illetve taktikai feladatok megoldásában kell változtatásokat eszközölni. A technikai elemek közül elsősorban a feladás, a leütés és a sáncolás végrehajtásánál kell figyelembe venni a módosításokat.

A feladásokat — mivel az átnyúlásra lehetőség van — nem szabad a háló közelébe adni, mint azt eddig tettük. Az eddigi szabályok lehetővé tették, hogy a feladások minél közelebb adjuk a labdát a hálóhoz, mert így az ütés alkalmával lehetőség nyílt arra, hogy meredeken, a hálóhoz közel kerüljön az ellentérfélre a labda. Ez az ütések határfokát nagymértékben növelte. A feladás technikai végrehajtásában ugyan nem szükséges változást eszközölni, de megváltozhat a feladás helye. Az optimálisnak elfogadható távolság — ahol a feladó játékos tartózkodik — a hálótól kb. 1—1 és  $\frac{1}{2}$  méter. A feladott labda távolsága a hálótól 50—100 cm között legyen. A hálótól történő eltávolodás maga után vonja a feladás magasságának növelését is.

A leütés — a feladás helyének és magasságának megfelelően — technikai végrehajtását tekintve is megváltozhat. Leglényegesebb változás a lendületszerzés és a törzs munkájának fokozott kihasználásában jelentkezhet.

A lendületvétel sokkal energikusabb, hosszabb és erőteljesebb lehet, és mivel a feladás távolabb kerül a hálótól s ennek következményeként nem kell félni attól, hogy a háló érinti a leütőt, illetve az ellentérfélbe lép a nagy lendület miatt. A felugrást megkezdheti az ütő már a hármas vonalnál, illetve nem

sokkal mögötte, a hálótól mintegy 2—2 és  $\frac{1}{2}$  méterre.

A kitámasztás nem lesz olyan mérvű, mint előzőleg, mivel nem szükséges a vízszintesen ható erőt függőleges erővé átalakítani. Távolabb kerülhet a leérkezés pontja a felugrástól, s így a felugrás íve hosszabb lehet. A lendületvétellel szerzett energia és a törzs hajlítása ütéskor (bicskázás) következményeként erőteljesebbé válhat az ütés. (Több az energiaforrás.) Emellett viszont a felugrás magasságát kell növelni, hogy a távolabb került feladást is megfelelő szögben — minél közelebb a hálóhoz — tudjuk leütni.

A sáncolás végrehajtását tekintve szintén várható bizonyosfokú változás. A leglényegesebb változás az, hogy a sánccal kialakítható a háló fölött — sőt a háló vonalán túl is az ellentérfél fölött — s így megakadályozható a labda leütése a sánc és a háló közé.

Ezenkívül a csukló aktív használatának következményeként, támadó jellegűvé válik a sánc.

Mivel nem kell vigyázni a sánccal az átnyúlásra, az ütés végrehajtását már „csírájában” — a labda megütésének pillanata után el lehet fojtani.

A meglevő lehetőség ellenére sem szabad azonban erőszakoltan csak az átnyúlásra törekedni — erre külön kell oktatni a játékosokat, mert igen sok hátrány származhat belőle. Mivel a hálót ezután sem érinthetik meg a játékosok, így az átnyúlás mértéke korlátozott. Az erőszakolt átnyúlás alkalmával a sánc magassága is csökken, nagyobb lehetőség nyílik arra, hogy a sánc fölött üssék át a labdát.

Nagy veszélyt rejt magában az átnyúlás erőltetése olyan módon is — különösen az alacsonyabb játékos esetében — hogy a leérkezéskor a sánccal játékos átesik az ellenfél térfelére vagy a hálót érinti meg.

Átnyúlások a sérülés veszélye is megnő.

A szabályváltozások következményeként a taktika megválasztásakor is több változásra kell számítani.

— A támadás végrehajtásakor fokozottabban törekedni kell az ellenfél sánccának szét húzására, ezért a támadások zömét a szögletekben ajánlatos befejezni.

— Az „egybőljáték” jelentősége újból megnövekszik, tehát többet kell vele foglalkozni.

— A támadás fedezésére nagyobb gondot kell fordítani, az ütő mögötti területet túlságosan kell fedni a megfelelő védekezés biztosításának érdekében.

— A sánccal mögötti terület fedezésére kisebb energiát kell fektetni előreláthatóan, mivel a sánccal is lehetőségük van másodszorra érinteni a labdát, valamint az átnyúlás engedélyezése megnehezíti az eredményes ejtések alkalmazását.

— Minden valószínűség szerint meg kell erősíteni a térfél középső és hátsó részét, mivel az ütések nem zárnak be olyan hegyes szöveget, mint eddig, azaz az ütések talajra érkezése távolabb kerül a hálótól.

— Az ütés végrehajtásának módját egyenként és esetenként kell megválasztani.

E néhány szempont is mutatja, hogy a jelenlegi szabálymódosítások is hatást gyakorolhatnak a technikai és taktikai feladatok végrehajtására. Természetesen nem kell az várni, hogy most egycsapásra megváltozik a játék képe, azonban némi változás már a kezdet kezdetén is várható. Így pl. feltehető, hogy a labdamenetek időtartama megnövekszik, kevesebb esetben fordul elő a játék „erőszakos” megszakítása. Bizonyos fokig a magas és jól ugró játékosok előnyösebb helyzetbe kerülnek. A mezőnymunka — elképzelésem szerint — eredményesebbé válhat, megnőhet az ütések elleni védekezés lehetősége stb.

A változásoknak meg kell mutatkozni a játékosok felkészítésében is, mivel az alapvető fizikai tulajdonságok szerepe még inkább megnő. (Elsősorban a ruganyosság, az erő az ügyesség.)

A változások jelentősége, mértéke jobban lemérhetővé válik majd a gyakorlatban és elsősorban a nemzetközi válogatott mérkőzéseken. A hazai bajnokság, az iskolai sportkörök csapatainál lassúbb lesz ez a változás, később válik „kézzelfoghatóvá”, mivel ezeknél — még sok esetben — az alapvető technikai és taktikai feladatok elsajátítása az elsődleges. Ennek ellenére mégis helyes, ha további munkánkat a változások és az ezekből adódó lehetőségek kihasználásával végezzük.

# Tájékoztató

## Szakfelügyelők beszámolója Debrecenben

A Művelődésügyi Minisztérium a folyó tanítási évben Hajdú megyében, illetve Debrecenben rendezett megyei beszámolót. A kétnapos tanácskozáson *Szekeres Sándor*, a Hajdú megyei vezető testnevelési szakfelügyelő számolt be az általános iskolai Nevelési Tervről az iskolai testnevelési és sportmunka tapasztalatai alapján. A tanácskozáson részt vett a Magyar Testnevelési és Sportszövetség képviselőiben *Sós István* főelőadó, az Országos Pedagógiai Intézet részéről *Tiboldi Tibor* adjunktus, valamint Borsod, Békés, Nógrád, Szabolcs, Szolnok megyék és a Fővárosi Tanács vezető szakfelügyelői, néhány járás szakfelügyelője és *Nyiri János*, minisztérium munkatársa.

A megyei beszámoltatás hivatalos célja az, hogy minisztérium által megadott témában a Művelődésügyi Osztály adjon számot a végzett tevékenységek előadásáról, tárja fel a megye (város) iskoláinak helyzetét, fejlődését, lemérje és értékelje az országos intézkedések hatását a nevelés és oktatás fejlődésére, továbbá általánosítható és további intézkedések alapjául szolgáló tapasztalatokat adjon. A beszámoló ezért szóban forgó témában a megye (város) hivatalos álláspontját is tükrözi, és elkészítésében az illetékes szakfelügyelők közös tevékenysége jut kifejezésre.

A három éve rendszeresített megyei beszámolón kívül a szomszédos megyék illetékes szakirányítói is részt vesznek.

Az egyes szaktárgyakban rendszeresített évenkénti megyei beszámoltatás rendszere lehetővé tette, hogy a régebben szokásos, valamennyi szakfelügyelő számára kötelező tanév végi írásos jelentés megszűnjön. Ez részben hozzájárulhat a szakfelügyeleti munka adminisztratív tevékenységének a csökkentéséhez, ugyanakkor azonban a központi irányítás általánosítható tapasztalatokra tehet szert.

*Szekeres Sándor referátumában* utalt arra a felismerésre, amely mindenkire hárul, aki olyan kérdésben akar állást foglalni, irányt mutatni, amely a gyakorlatban még megközelítően sem érlelődött meg. A gyakorlati tapasztalatok alapján összegezésre kerülő megállapítások sokszor önmagunk számára nem adhatnak megnyugtató eredményt, ezért állandóan folyamatában is keresnünk és kutatnunk kell a megfelelő és mindig jobb, alkalmasabb eljárásokat. Megállapítása szerint az iskolareform célkitűzéseinek eredményes megvalósítása azt a követelményt állítja nevelőink elé, hogy az iskolákban egységes szemléletből fakadó korszerű egységes nevelői munka folyjék. Az „egyformán” nevelés alapvető kívánalom volt Hajdú megyében. Ehhez azonban a nevelők elvi és gyakorlati útmutatást vártak.

Olyan útmutatást, amely az adott életkori sajátosságok és objektív körülmények alapján meghatározza a szintet és megjelöli a szint eléréséhez vezető gyakorlati tevékenységet. Ilyen vonatkozású útmutatást azonban hiába vártak a nevelők. Felvetődött az a probléma is, hogy vajon a kedvező feltételek birtokában is alkalmasak-e a nevelők az egységes nevelői eljárás megvalósítására? A Nevelési Terv tanulmányozása, az egységes szemlélet kialakítása érdekében megjelent dokumentációk vitája során azonban világossá vált annak a tudata, hogy megfelelő pedagógiai ismeretek nélkül lehetetlen az egységes kiindulási alap megteremtése.

*Nem volt egységes a testnevelést tanító nevelők szemlélete a Nevelési Terv megjelenésének időszakában, s nem mondható egységesnek még ma sem.* Sokan úgy vélekedtek, hogy a testnevelési órán a tanuló olyan sokféle nevelési vonatkozású megnyilatkozásával találkozhatnak, amely bőven ad programot mindenféle központi Nevelési Tervtől függetlenül is a nevelési tevékenységre. Sok nevelő a tanterv koncepciójából eredő nevelési lehetőséget és feladatot bőven elégnék találta.

A Nevelési Terv bevezetésekor tapasztalt bizonytalanságot a szakmai munkaközösségeken keresztül próbálták a megyében megszüntetni a megjelent dokumentumok alapos elemzésével. Igen eredményes és célravezető volt a Nevelési Tervből adódó új feladatok megismerése a társadalom viszonylatában. A szülői értekezletek, a családlátogatások fokozott élénksége, a témával foglalkozó tanácsulisek hatékonyan hozzájárultak a sokrétű tennivalók felismeréséhez és a tudatos aktivitás felkeltéséhez.

A Nevelési Terv teljesebb megismerésével és végrehajtásának első lépéseivel párhuzamosan végezték munkájukat a nevelők, az új általános iskolai tanterv bevezetéséből adódó feladatokkal. A számtalan gyakorlati példa és az ezekből következtethető elvi megállapítások győzték meg a nevelőket arról, hogy a két dokumentum szoros egységben való vizsgálata, összefüggéseinek következtetés érvényesítése egymástól elválaszthatatlan, képtelenség csak a Nevelési Terv alapján nevelni és csak a tanterv alapján oktatni. A beszámoló véleménye alapján, akkor járunk helyes úton, amikor a tantervet — mint alapdokumentumot — fogadjuk el oktatónévelő munkánk irányítójának, a Nevelési Tervet pedig mint olyan pillért, amely segítséget ad munkánk végzésében elvi és gyakorlati kérdésekben egyaránt. Ez a felismerés határozta meg a munkaközösségek olyan irányú tevékenységét, amely a testnevelési tanmenetek készítésében az oktatási és nevelési cél megtervezésének teljes összehangolására való törekvését határozottan igényelte. Az ilyen jellegű tervezés minden esetben kifejezésre jutott a helyi adottságok és az adott tanuló nevelési szintjének figyelembevételével. Nagyon öröndetes tény, hogy a megye és Debrecen város területén igen sok ilyen szellemben készült tervezőmunkával találkozhatunk.

A testnevelő tanár tevékenységében az oktatás és nevelés egységének a kidomborítása és az egyes

órák ilyen szellemben való vezetése csak nagyon jól megalapozott és mélyen átgondolt tervező munkával érhető el. A tanterv és a Nevelési Terv alapos ismerete nélkül nem kezdhetjük el a tanmenet tervezőmunkáját. Az új általános iskolai tanterv bevezetéséből adódó tervezőmunka komoly feladatát a megye szakmai munkaközösségei vállalták magukra. Közösen dolgozták ki az 1—4 és 5—8 osztály tanmeneteit. Ezeket a tanmeneteket a tanév eleji szakmai tanácskozásokon részletesen ismertették a nevelőkkel, s utasítottak valamennyi nevelőt arra, hogy a munkaközösségek által kidolgozott iránymutató tanmenetek alapján a helyi adottságok figyelembevételével készítsék el tanmeneteiket.

Az iskolaigazgatók a megye és a város iskoláiban általában, a más tantárgyakhoz hasonló számban látogatják a testnevelési órákat. A látogatás hatékonysága érdekében természetesen nélkülözhetetlen a tárgy alapvető szakproblémáinak ismerete. A tapasztalat szerint egyre több igazgató rendelkezik megfelelő szakmai alapismerettel. Ehhez nagy segítséget nyújthat a szakfelügyelői látogatás és a közösen végzett óralátogatások elemzése. Az igazgatók elsősorban természetesen a tanmenet és az óravázlat alapján tájékozódnak és mondanak bírálatot a látogatott órákon tapasztaltakról.

A nevelés minden területén nagy fontossága van a tanulók fegyelmeinek. A testnevelés tanítása nemcsak igényli, de nélkülözhetetlenné is teszi a tudatos fegyelmet. Erre azonban tervszerűen nevelni kell a tanulókat.

A tervezőmunka realitása érdekében, a tervdokumentumok teljesértékű megvalósítása vagy annak maximális megközelítése érdekében szükséges a tanév elején megismerni a tanulók képességét. A felmérések tapasztalatai általában széles skálán mozognak. A rendszeres, következetes nevelői tevékenység azonban, viszonylag rövid idő alatt is hozzájárulhat a szélső esetek felszámolásához és biztosítható, hogy egy-egy osztály tanulói fő vonásokban megközelítő szinten legyenek.

A beszámoló röviden foglalkozott a megyei és Debrecen város szakfelügyelet problémáival. A területen 8 szakfelügyelő áll rendelkezésre. Általában 50—50 iskolaegységre jut egy-egy szakfelügyelő. A szakfelügyelők mindegyike rendszeres továbbképzésben vesz részt. A szakfelügyelők jó kapcsolatot tartanak az illetékes járási, városi Művelődésügyi Osztályokkal. Az osztályvezetők munkatársaiknak tekintik a szakfelügyelőket. A szakfelügyelők fontos feladatát képezi a munkaközösségek vezetőinek irányítása. A megye területén 16 általános és 9 középiskolai szakmai munkaközösség működik. A szakfelügyelők igen jó kapcsolatban vannak a tömegszervezetekkel is. Valamennyi szakfelügyelő tagja a járási, városi TS elnökségeknek, kivétel nélkül járási, városi ÁIST elnökök. Ezzel biztosítható az iskolai sporttevékenység egységes és közvetlen irányítása. Szekeres elvtárs megállapítása szerint a megyében működő szakfelügyelők kivé-

tel nélkül szakmailag, pedagógiailag jól képzettek, nagy gyakorlati tapasztalattal rendelkeznek és képesek a nevelők maximális segítésére, irányítására és ellenőrzésére.

Érintette a beszámoló a testnevelési baleseteket is. Megjegyezte, hogy az újonnan épült létesítmények egy része nem minden vonatkozásban felel meg az egészségi és higiéniai követelményeknek. A létesítmények magukban hordják a baleset lehetőségét. A létesítmények egy része nem rendelkezik a Nevelési Tervben rögzített feltételekkel — elsősorban egészségügyi vonatkozásban. Az iskolaépületek térfogata nem áll arányban a tanulói létszám emelkedésével. Az iskolaudvarok zsúfoltak, a szabadterei létesítmények nagy része az iskolaudvarokon van, a zsúfoltságból adódó problémák számtalan megoldatlan kérdést vetnek fel nemcsak egészségügyi, de baleseti lehetőség vonatkozásában is. A testnevelő tanárok baleset-megelőző jó munkájának tudható be, hogy a megye területén az elmúlt hosszú évek alatt sem következett be számottevő súlyos baleset. Az új általános iskolai tanterv feldolgozásakor a baleset elkerülésének a szempontjait is messzemenően figyelembe vették. Az Állami Biztosító adatai alapján Debrecenben 1964-ben 15 testnevelési jellegű baleset fordult elő, ebből is 8 a sportfoglalkozásokon. A jegyzőkönyvek alapos vizsgálatából azonban kitűnik, hogy a balesetek többsége nem a módszertani vagy nevelői mulasztások következményei, hanem az elkerülhetetlen véletlenségekből adódtak.

Az elhangzott és a fentiekben röviden vázolt referátum után a részt vevő megyék vezető szakfelügyelői mondták el a témákkal kapcsolatos véleményeiket, tapasztalataikat, állásfoglalásaikat. A hozzászólások őszinte hangjában kifejezésre jutott a Nevelési Terv eredményes felhasználásának sokféle problémája.

Szabolcs megyében az elmúlt tanítási években nemcsak a testnevelést tanító nevelők, de más szakos tanárok is elég bizonyítalannak a terv eredményes felhasználási lehetőségeit illető kérdésekben. Megítélésük szerint túl sokat ölel fel a Nevelési Terv — ezért az ajánlott tevékenységi formákból csupán résztvevő tevékenységek megvalósítására törekednek. Úgy tűnik — a vezető szakfelügyelő véleménye szerint —, hogy a Nevelési Terv keveset ad a testnevelést tanító nevelőknek. A többletvárás csalódásba ment át. Kifogásolják a terv szerkezetét is, véleményük szerint tantárgyanként több konkrét segítségre lenne szükség. A szakfelügyelők tapasztalatai szerint a testnevelés tervezésében és az órákon a múlt-hoz képest nem tapasztalható semmi lényeges különbség. A tanulók neveltségi szintjének emelkedését nem tapasztalják. Véleményük szerint a nevelés területén csak fokozatosan lehet előrehaladni, és ez az előrehaladás összefüggésben van a társadalom fejlődésével, elsősorban az anyagi javak emelkedésével.

Bertalan Imre a Szolnok megyei tapasztalatokat megközelítőleg sem ítélte meg olyan pozitívnak,

a beszámolóban elhangzott Hajdú megyei, negyében testnevelést tanító nevelők elsősorban nevelői szemmel tanulmányozták a Nevelési Tervet. Véleménye szerint a testnevelőkben nem kult ki a nevelésközpontosultsági koncepció. nevelők tervezőmunkája nagyon sematikus, túlságosan mechanikusan foglalkoznak e kérdéssel nevelők. Helytelennek tartja, hogy az egyes oszlopok neveltségi szintjeit nem kollektívan állapít meg. Amikor a nevelők tudatában a Nevelési Terv megéri, akkor beszélhetünk majd nevelésközpontosultságról. A testnevelők csupán az ajánlott tevékenységi formákat veszik figyelembe, de él a valóságról, mindazokról az iskolán kívüli eseményekről, amely a tanulókat éri, nem vesznek tudást.

Békés megyei testnevelők is sokat foglalkoztak elmúlt évben a Nevelési Tervvel. A megyében azonban csupán a testnevelés szempontjából vizsgálták a tervet, ennek következményeként jelentett az a bizonytalanság, hogy tulajdonképpen is kell tenni tanmenet tervezéskor az ajánlott tevékenységekkel. Betervezhető-e a tanmenetbe, illetve egyáltalán viszonylagos rövid időhöz kötni az egvalósítás igényét.

Bartha Sándor budapesti vezető szakfelügyelő elmondta a budapesti nevelők állásfoglalását. Emlékeztet a terv célkitűzéseit be kell építeni a tanmenetbe. Ez azonban magában rejti a formalizmus igényét. A nevelés feladatait nem lehet csupán a tanóra lezárásáig elvégezni. Az egyes ajánlott tevékenységek eredményeit az iskolai össztevékenység keretében, perspektívikusan kell vizsgálni. A tanmenet tervezéskor a koordinálás. Nagyon lényeges, hogy a koordinált feladatokban jusson kifejezésre a tanulóknak a mozgalmi szervek tevékenysége.

Bartha László Szabolcs megyei szakfelügyelő elmondta bizonyos szintű normák felállítását. Tapasztalata szerint a tanárképző intézetek nem foglalkoznak olyan konkrétan a pedagógia és pszichológia kérdéseivel, hogy a kikerülő fiatal nevelők határon túli tudjanak eligazodni a látszólag bonyolult helyzetekben. Véleménye szerint a tantervek rogzon pedagógiai szemléletet képviselnek, javasolják az egységes pedagógus szemléletet kelendő elsősorban elősegíteni az iskolai igazgatók munkáját a nevelői eljárásával. Megítélése szerint az iskolák tárgyi és dologi feltételei általában a szükséges mértékben rendelkezésre állnak, de nem sok sikerrel lehet a nevelési követelményeket megvalósítani.

Borsod-Abaúj-Zemplén megyében több igazgató bevonásával tartottak és megbeszéltek a testnevelésre vonatkozó feladatokat, az eredményeket több év távlatilag fogják újból részletesen megtárgyalni. A nevelési tevékenység heterogenitása nagy nehézséget jelent az iskolán belüli egységes nevelési követelmények megvalósításában.

Borsos Tibor utalt arra a nyugtalanságra, amely a pedagógus körökben tapasztalható. Ennek az oka a türelmetlenség. A Nevelési Terv segítse az

egyes tárgyak tantervi célkitűzéseit, de a tervet nem lehet valamiféle tantervszerű dokumentumként kezelni. A terv anyagát nem szabad mechanikusan átvenni.

Debrecen Városi Tanács Oktatási Osztálya részéről a tanácskozáson részt vevő Kecskés elvtárs kifejtette a sokoldalú ember képzésében a nevelők tudatos, tervszerű munkájának a szükségességét. A Nevelési Terv elsődrendű feladata a nevelői munkában. Egységes nevelői eljárások szükségesek, és ebben a tevékenységben a nevelés összes területét figyelembe kell venni. A tudatos, tervszerű nevelői munkához nagy segítséget nyújthat a Nevelési Terv.

A tanácskozás résztvevőinek alkalma volt több debreceni iskolát meglátogatni és az igazgatókkal, testnevelő tanárokkal közvetlen eszmecsereket folytatni. A spontán látogatások meggyőzték a szakfelügyelőket arról, hogy a város iskoláiban tervszerű oktató és nevelő munka folyik. A megyei beszámoló szoros összhangban volt a látottakkal.

A tanácskozás témája kétségtelenül komoly gondot jelentett a megyének. Ez volt az első tanácskozás, amikor erről a komplex problémáról egy tanár-tárgy viszonylatában beszéltek. Dicséretére szolgáljon a megye szakfelügyelői kollektívájának, hogy ebben a nehéz témakörben nemcsak a problémák felvázolására, de a konkrét tapasztalatokra utalva hasznosnak látszó útmutatást is tudott adni. A hozzászólások nagy többsége kifejezte a nevelők körében tapasztalható bizonytalanságot. A testnevelési viszonylatában nehezen tudják alkalmazni a Nevelési Terv koncepcióját. Úgy tűnik, hogy a sok jórészt törekvés egy kicsit túlkompenzálja a feladatokat. Sok helyen nem egységesen, hanem csupán részterületeiben foglalkoznak a tervvel. A terv végrehajtásának sikere az iskolák vezetésének egységes eljárásait igényli, nem lehet csupán egy-egy szak-tárgy elszigetelt tevékenységétől várni a program eredményeit. Az iskolavezetés fontos feladata a nevelés különböző tényezőinek koordinálása. Ehhez azonban fokozottabban szükséges a nevelői munka tudatosabb, rendszeresebb tervezése és megvalósítása. A testnevelés és iskolai sporttevékenység jó alkalmakat adhat a tanuló személyiségének kibontakozására, spontán megnyilvánulására. Ez a körülmény a testnevelők fokozottabb és tervszerűbb nevelői eljárásait igényli, de fokozza a felelősség kérdését is. A tanulóknak személyiségének alakítása, formálása csak az egyéni és a kollektív iskolai és iskolán kívüli tevékenységben folyhat eredményesen. A személyiség különféle jegyei elsősorban a tevékenység közben nyilvánulnak meg és a tevékenység közben alakíthatók ki a legeredményesebben. Eddig is azt tették, de nem elég céltudatossággal, nem teljes átgondolással. Az adott életkorokra jellemző sajátosságok konkrét ismerete, az ajánlott tevékenységi formák gazdag anyaga minden nevelő számára bőséges segítséget nyújthat a céltudatos nevelői munka megtervezéséhez és megvalósításához.

Nyíri János

## Megalakult szakszervezetünk testnevelési tagozata

A Pedagógusok Szakszervezete Elnöksége mellett működő Testnevelési Tagozat az elmúlt év december hó 16-án, 17-én a megyei sportfelelősök, valamint a testnevelési tagozatvezetők részvételével országos értekezletet tartott.

A kétnapos értekezleten Burka Endre OPI tanészkevezető a „Testnevelés időszerű feladatai az oktatási reformtörvény megvalósításának jelenlegi időszakában” című előadását, Dr. Juhász Károly, a Pedagógusok Szakszervezete K. V. munkavédelmi főfelügyelőjének filmvetítéssel egybekötött „Munkavédelem a testnevelési órán” c. előadását, valamint a Központi Tagozat 1965. évi munkatervjavaslatát vitatták meg az értekezlet résztvevői.

Valamennyi téma körül élénk vita alakult ki, a vita eredményeként, melynek célja főként az 1965. évi munkatervi feladatok meghatározása volt, eredményezte az itt közölt munkatervi pontok kialakulását.

### A Központi Testnevelési tagozat munkaterve 1965. január—augusztus hónapokra

A Pedagógusok Szakszervezete Elnöksége mellett működő Testnevelési Tagozat 1965. január—augusztus hónapokra tervezett feladatait a szakszervezetünk vezető szervei (Kongresszusa, Központi vezetősége elnöksége) határozatai, a Köznevelési és Szervezési Osztály 1965. évi munkatervének ide vonatkozó programpontja, valamint a Művelődésügyi Minisztérium 1964/65. tanévre meghatározott főbb feladatai és az MTS Tudományos és Oktatási Osztálya 1965. évi programpontjai határozzák meg.

A fentiek értelemszerű alkalmazása tehát nem minden esetben jelent új feladatokat, hanem az eddigiek elmélyültebb továbbfejlesztését, a fejlődést biztosító vagy gátló tényezők reális értékelését, a szükségszerűen jelentkező új feladatok megoldását.

A közelmúltban megalakult Testnevelési Tagozat feladatai a jelzett időszakra a következők:

1. Tagozatunk fokozatosan bekapcsolódik és feladatokat vállal a testnevelési órák hatékonyabb munkavédelme kialakításának, kiszélesítésének munkálataiba. Az illetékes társzervekkel együttműködve
  - a) részt veszünk a testnevelési órák munkavédelmével kapcsolatos rendelkezések előkészületeiben, kidolgozásában,
  - b) felmérjük és összegezzük az 1964/65. tanév testnevelési óráin történt tanulói és tanári baleseteket.
2. A testnevelési szakfelügyeletet több megyében társadalmi munkában végzik. A társadalmi

szakfelügyelet mint a felügyeleti rendszer egyik formája, igen élénk érdeklődést váltott ki pedagóguskörökben. A társadalmi szakfelügyelet eddigi tapasztalatait és problémáit az érdekeltek bevonásával megvitatjuk. A szerzett tapasztalatokat, észrevételeket összegyűjtjük és eljuttatjuk a Művelődésügyi Minisztériumnak.

3. A munkahelyi testnevelés helyes megszervezése és megvalósítása igen nagy jelentőségű bír az emberi szervezet munkaképességének megőrzése és fenntartása szempontjából. Ennek felismerése és elfogadása egyre szélesebb körben terjed el. Ebből kiindulva szükségesnek tartjuk az iskolai munkahelyi testnevelés bevezetésének lehetőségeit — az illetékes szervekkel közösen — megvizsgálni, megvitatni, és a vita eredményeként megállapított feladatokra javaslatot készíteni.

*A megvitatandó téma:* Az iskolai munkahelyi testnevelés helyzete, időszerű problémái és az ezekből adódó feladatok.

4. A folyó tanévben bevezetésre került az általános iskolai testnevelési reformtanterv is. Megvalósítása csak akkor érheti el az iskolai testnevelés egyik igen fontos célját a testnevelés és sport megszerettetését, készséggyakorlást, ha tantervi anyagba foglalt ismeretanyag közlése a tanterv szellemének megfelelő módszerekkel történik. Ennek megvalósítása érdekében javaslatot teszünk a Szakszervezet elnöksége útján az illetékes szerveknek, hogy a folyó tanév végén ebben témakörben egy országos szakfelügyelői tanácskozást szervezzünk (két nap) az MTS, a TIF, a TTT, a TTKI, az OTSI és a Tanárképző Főiskolák részvételével.

A Tagozat a munkatervi időszak alatt két ízben tart munkaértekezletet, ahol együttes megbeszélés, a végzett munka megvitatására kerül sor.

A Központi Tagozat Vezetősége hangsúlyozta, hogy a munkaterv nem kötelezi a megyéket és a megyei jogú városokat ennek megvalósítására, minthogy a Központi Tagozat és az említettek között semmiféle alá- vagy fölérendeltségi viszony nincs. Mindezzel emellett helyes lenne, ha a megyék és megyei jogú városok magukévá tennék egyik-másik vagy akár az összes munkatervi pontokat, mert hiszen ezek közös tanácskozási eredményeként alakultak ki.

Először fontos lenne az, hogy valamennyi megyében, ahol még nincs, megalakulna a szakszervezet mellett működő Testnevelési Tagozat.

A Központi Tagozat valamennyi tagja ezúton is sok sikert, jó munkát kíván a megyei és megyei jogú városok Testnevelési Tagozatának.

Jámbor Gyula  
a tagozat titkára

## KÖRPERERZIEHUNG

Heft 2/1965

<i>László Kun</i> : 20-jährige Entwicklung der Körperkultur unserer Volksdemokratie .....	33
<i>Magda Gárdos</i> : 20 Jahre Heilkörpererziehung in unseren Schulen .....	43
<i>Zoltán Raffel</i> : Mannschaftssportspiele in den Mittelschulen (II.) .....	45
<i>Dr. József Bánfalvi</i> : Wie kann die Berufsvorbildung der Schüler zur Verwirklichung der Zielsetzungen der Körpererziehung beitragen? .....	51
<i>Sándor Varga</i> : Über die Arbeit in den Sportzirkeln der Mittelschulen .....	55
<i>Ferdinánd Tarnawa</i> : Änderungen in den Spielregeln des Volleyballs .....	57

### MITTEILUNGEN

Rechenschaftskonferenz der Fachberater in Debrecen (János Nyiri) .....	61
Gründung der Abteilung Körpererziehung in der Lehrgewerkschaft (Gyula Jámbor) ....	64

## ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 2 1965 г.

<i>Ласло Кун</i> : 20-летнее развитие физической культуры нашей народной демократии .....	33
<i>Магда Гардош</i> : 20 лет лечебной физкультуры .....	43
<i>Золтан Раффел</i> : Командные спортивные игры в средних школах (II) .....	45
<i>д-р Йозеф Банфальви</i> : Как может помочь профессиональная подготовка учащихся осуществлению целевой установки физического воспитания? .....	51
<i>Шандор Варга</i> : О работе в спортивных кружках средних школ .....	55
<i>Фердинанд Тарнава</i> : Об изменении правил игры по волейболу .....	57

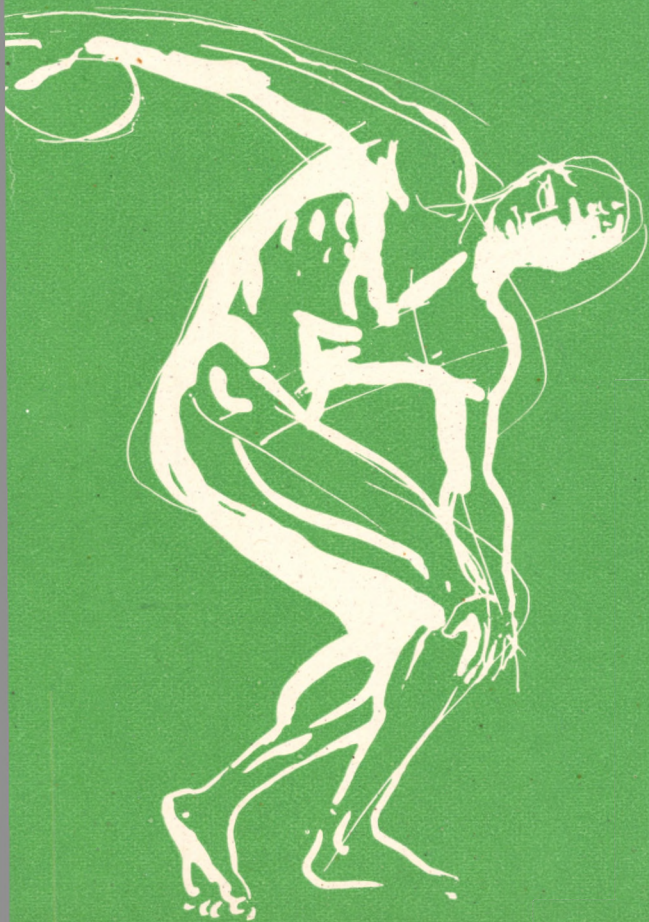
### СООБЩЕНИЯ

Отчёт инспекторов в г. Дебрецен (Янош Нири) .....	61
Создание Отделения учителей физкультуры в нашем профсоюзе (Дюла Ямбор) .....	64

Ára: 2,40 Ft

Indexszám: 25 110

# A testnevelés tanítása



A MÚVELŐDÉSÜGYI  
MINISZTERIUM  
MÓDSZERTANI  
FOLYÓIRATA  
I. ÉVFOLYAM  
1965.

3.



Kozák Lajos felvétele

## TARTALOM

<i>Nyíri János</i> : A könnyített testnevelés a megvalósulás útján .....	65
<i>Dr. Székely Gabriella</i> : A könnyített testnevelés az orvos szemével .....	67
<i>Heckenbergerné Pintér Gyöngyi</i> : A könnyített testnevelés a gyakorlatban .....	72
<i>Maróti József</i> : A könnyített testnevelés szervezése Vas megyében .....	75
<i>Hetey István</i> : Kézilabda az általános iskolában .....	79
<i>Varga Sándor</i> : A középfokú iskolák sportköri tevékenységéről .....	80
<i>Dr. Bíró Péterné—Dr. Jáki László</i> : A sport hatása a középiskolai tanulók spontán társas kapcsolataira .....	82
<i>Mohás Livia</i> : A szinkronizált úszás .....	87
TÁJÉKOZTATÓ .....	92
SZEMLE .....	93

# A testnevelés tanítása

Szerkesztő  
Burka Endre

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

*E szám munkatársai : Dr. Bíró Péterné* TF-adjunktus, Budapest, *Heckenbergerné Pintér Gyöngyi* főiskolai adjunktus, Pécs, *Hetey István* tanár, Budapest, *Dr. Jáki László* TF-adjunktus, Budapest, *Mohás Livia* tanár, Budapests *Maróti József* szakfelügyelő, Celldömölk, *Nyíri János* MM-főelőadó, Budapest, *Sós István* MTS-munkatárs, Budapest, *Dr. Székely Gabriella* OTSI-orvos, Budapest, *Dr. Wein Dezsőné* főisk. docens, Pécs.

*Megjelenik évente hatszor*

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228—203, 228—238, 228—609, 108 mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvolgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető a Posta Központi Hirlapirodánál (Budapest, V., József nádor tér 1.) és bármely postahivatalnál. Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft. — Csekk-számlaszám: egyéni: 61.256, közületi: 61.066 (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószám-lábjára).

65.7591 Egyetemi Nyomda, Budapest.

## A könnyített testnevelés a megvalósulás útján

Több évig tartó útkeresések után az 1964/65. évi tanévtől lehetőség nyílt a tanulóifjúság testnevelésének a kiszélesítésére egy újabbféle testnevelési óra bevezetésével. A művelődésügyi miniszter 184/1963. (M. K. 24.) MM számú *Utasítása* lehetővé tette, hogy „... minden tanuló életkorának és egészségi állapotának megfelelő, rendszeres testnevelésben részesüljön. . .” Az *Utasítás* alapján az addigi kétfajta testnevelési óra (ún. rendes, a teljesen egészséges tanulók testnevelése és a gyógytestnevelés) mellett egy harmadik — számos tanuló számára indokolt —, az úgynevezett könnyített testnevelési óra bevezetésére is lehetőség nyílt. Előjáróban meg kell mondani, hogy ennek a harmadikféle testnevelési órának az elnevezése sem fogalmilag, sem — a részt vevő tanulók szempontjából — tartalmilag nem helyes. Könnyítettnek tartalmi vonatkozásban csupán a teljesen egészséges tanulók testneveléséhez viszonyítva minősíthetjük. Az orvosi diagnózis alapján beosztott tanulók számára az óra semmi esetre sem könnyített, valamiféle kisebb értékű, azaz a beosztott tanulók mozgásszükséglete stb. szempontjából minimális hatású. Számukra ezeknek az óráknak is biztosítani kell az optimális hatást.

Amíg ennek az újfajta testnevelési órának az elnevezésére a helyes terminológia kialakul, addig célszerű, ha a már ismert elnevezést használjuk.

A könnyített testnevelésnek az iskolákban való meghonosodása — bármennyire is indokolt volt a bevezetése — számottevő, figyelmen kívül nem hagyható szervezési, illetve órarendi problémákba ütközik. A könnyített testnevelési tanulócsoportok

több osztály tanulóiból tevődnek össze, ezért az órákat általában csak az érdekelt tanulók más tantárgyi órái után lehet megtartani. Az *Utasítás* a könnyített testnevelést is a rendes tantárgyak körébe sorolja, ezért ezeknek az óráknak a megtartása a hivatalos tanítási idő meghosszabbítását jelenti. Az órarendi és egyéb, a tanításhoz szükséges feltétel (személyi, létesítmény stb.) miatt azonnali általános bevezetése nem várható. Ezek a körülmények azonban nem mentesíthetik a jelenleg még megvalósítási problémákkal küzdő iskolákat a bevezetés kötelezettsége alól. Már a bevezetés első évében — ott, ahol a tanulóifjúság testnevelését megfelelően értékelték — sok olyan megvalósítási lehetőséggel találkozunk, amelyekre az *Utasítás* konkrétan nem utal ugyan, de a cél érdekében figyelembe vették. Az iskolák sokféle adottsága miatt szervezési, illetve órarendi kérdésekben csak az irányvonal határozható meg. Az iskolavezetésre hárul a legjobb megoldási lehetőség — kétségtelenül nem egyszerű, de a cél érdekében szükséges — megtalálása. Hinnünk kell abban, hogy iskoláink felelős vezetői nem fognak a jövőben elzárkózni e nehéz feladat megoldása elől.

Nem kisebb feladatot és felelősséget jelent a másik nagy kérdés: milyen legyen a könnyített testnevelési óra tartalma. Az elméleti válasz ebben a kérdésben is sokkal könnyebb, mint a gyakorlati megvalósítás. Olyan mozgásanyagot kell a tanulók számára nyújtani, amely mennyiségi és minőségi vonatkozásban az órán részt vevő tanulók egészségi szintjének megfelelő. A cél a tanulók további egészségi károsodásának megállítására, illetve az egészségi szint magasabbra emelése.

Az óra anyagának a kiválasztását az órán részt vevő tanulók többségének orvosi diagnózisa határozza meg. Nagyfokú tanári felelősséget igényel azonban annak a néhány tanulóknak a foglalkoztatása, figyelemmel kísérése, akiknek állapota a többségtől eltér. Itt azokra a tanulókra gondolunk, akiknek elsősorban mennyiségi szempontból lehet káros a többség számára szükséges mennyi-

ségi és minőségi mozgásos terhelés. Egy-egy tanulócsoportban lehetnek olyan tanulók is, akik számára a könnyített testnevelésben való részvétel csupán az *Utasítás*ban meghatározott minimális ideig tartó átmenet, vagy akik valamilyen betegség miatt rövidebb-hosszabb ideig nem vehettek részt a rendszeres testnevelési órákon, onnan kerültek a könnyített testnevelésre, de már teljesen gyógyultak. Ezek a tanulók a csoport-átlag számára szükséges mozgásos terhelésben egy kicsit „túlórázhatnak”. Sokkal felelősségteljesebb az átlagtól negatív irányban eltérő tanulókkal való törődés. Határozottan és következetesen kell megszabni azt a határt, amit ezek a tanulók nem léphetnek túl. Itt elsősorban a vegetatív distoniásokra, az adiposusosokra és az erősen szédülékeny tanulókra gondolunk, ha a csoportnak, amelybe beosztást kaptak, más a fő profilja.

A könnyített testnevelés egyik igen fontos feladata: az egészség sikeres helyreállítása érdekében a rendszeres testnevelés megkedveltetése. Ez a feladat a mozgásanyag kiválasztásában és a tanítás során alkalmazott módszerekben jelent sajátos eljárásokat.

A részt vevő tanulóknál számolni kell egy bizonyos fokú tudatos tartózkodással, az ügyetlenség tudatából adódó gátlásokkal. Ezek feloldása és fokozatos megszüntetése igen magas fokú szaktárgyi és pedagógiai ismereteket igényel. Az alkalmazott tanítási anyag a szükséges fiziológiai hatások biztosítása mellett ne okozzon mozgásügyesség szempontjából nehézségeket a tanulóknak. A mozgásos tevékenység nyújtson örömet és eredményezze a pszichés gátlás észrevétlen oldását. Az alkalmazott gyakorlatban kerülni kell a mechanikus sémaszerűséget. Elsődleges szerepet mindig a mozgás mennyiségének és csak másodlagosan a mozgás minőségének kell kapnia. A tanítási anyag kiválasztásában nem lenne helyes, ha a helyi adottságoktól függetlenül, bármelyik testgyakorlati ágat különösen előnybe helyeznénk. Sok kartársnak az a véleménye, hogy a könnyített testnevelés-

ben csupán a játszadozást, a labdajátékokat kell felhasználni. Kétségtelen, hogy a labdajátékok jelentik a legnagyobb vonzóerőt még a teljesen egészséges tanulók számára is és fokozottabban a nem egészséges tanulóknak. A labdajátékok elsőbbségét más testgyakorlati ágakkal szemben nem akarjuk vitatni, de mindenáron való erőltetésükkel és kizárólagos alkalmazásukkal nem érthetünk egyet. Ha van rá lehetőség — és az iskolák legtöbbszörében van is —, akkor meg kell találni a testgyakorlati ágak alkalmazásának helyes arányait. A torna és az atlétika jól kiválasztott anyaga — és döntően a foglalkozás vezetésének a módszere — nagyon sok értékes fiziológiai hatást és ugyanannyi örömmélynyményt is nyújthat. Az órák optimális hatásfokát nagymértékben befolyásolja az órán uralkodó derűs hangulat, a vidám szórakozás jellegű mozgás, de mindez a fegyelmezettség jegyében!

A foglalkozásokat vezető pedagógusoknak sohasem szabad megfélemedezniük arról, hogy a könnyített testnevelés is az általános nevelés egyik területe. A tanulóifjúság elé tűzött általános vagy éppen sajátos nevelési célokat is hatásosan kell, hogy szolgálják a könnyített testnevelés órái.

A könnyített testnevelés szervezési és tartalmi munkája az iskolavezetés és a testnevelő tanárok feladata. Tevékenységük eredményességének nélkülözhetetlen előfeltétele az iskolaorvossal, illetve sportorvossal való legszorosabb együttműködés.

A tanulók csoportokba való besorolása nagy felelősséggel járó orvosi feladat. Az iskolaigazgatók a tanév eleji sokféle tenni-valójuk mellett sem hanyagolhatják el az orvosi vizsgálattal kapcsolatos adminisztratív munkát, de ebben a testnevelő tanároknak is szerepet kell vállalniuk. Az orvosi vizsgálat eredményei alapján könnyített testnevelésre utalt tanulók a könnyített testnevelésben való részvételük idején sem szakadhatnak el teljesen a szakorvosi tanácsadástól, vagy ha szükséges, az újabb vizsgálatától. A testnevelő tanárok számára is nélkülözhetetlen, hogy munkájuk eredményéről időnként konzultáljanak a vizs-

átalatt végző orvossal. Csak a legszorosabb kapcsolat biztosíthatja az eredményes tanítást. Az iskola- és sportorvosok részéről nagy megértés és az ügy iránti felelősségérzet tapasztalható, de a közös, állandó jellegű kapcsolat kiépítésében a kezdeményezés és a testnevelést tanító kartársak feladata.

Az első tanítási év sokféle tapasztalata, jó megoldások keresése — amiről lapunk más cikkei is beszámolnak — biztató. Biztató, mert iskolaigazgatóink, iskola- és sportorvosaink és testnevelő tanáraink tud-

ják, hogy jó ügy érdekében fáradoznak. Tudjuk azt is, hogy nagyon sok iskolában meg sem kísérelték a bevezetést, más iskolákban pedig egyszerűen belenyugodtak az akadályok leküzdhetetlenségébe. Mégis pozitívan értékeljük a bevezetés első évét, mert annak a nagy koncepciónak a megvalósítását látjuk kibontakozni, amely nemzetközi viszonylatban is egyedülálló, a „...minden tanuló életkorának és egészségi állapotának megfelelő, rendszeres testnevelésben...” való részvételét.

---

DR. SZÉKELY GABRIELLA

## A könnyített testnevelés

### az orvos szemével

A mozgás alapvető szükséglet, az élethez nélkülözhetetlen. Az egészséges és harmonikus fejlődés érdekében minden iskolás gyermeknek szüksége van a korának és egészségi állapotának megfelelő, rendszeres testnevelésre.

A beteg egyénnek is van mozgásszükséglete, mely állapotának megfelelően változik, emelkedhet, csökkenhet. Ma már túlhálatott álláspont a betegségek akut szakán tiltott mozgástól való eltiltása. A gyógyornya egyre nagyobb teret kap a sebészeti, gyógyászati, ortopédiai stb. elváltozások gyógyításában, valamint a rehabilitációban. A megfelelően adagolt mozgás kifejleszti a betegben mindazokat a funkcióváltozásokat, amelyek szervezetét gazdaságos működésre készítetik. A mozgásszükséglet és mozgástűrő képesség változó, a beteg állapotának megfelelő intenzitásban, terjedelem-

ben, minőségben kell a gyakorlatokat adagolni.

Az elmúlt években az iskolákban többnyire csak ortopédiai elváltozásokban szenvedő tanulók részére szerveztek gyógytestnevelési csoportokat. Egyéb eltérés esetén a tanulókat felmentették a testnevelési foglalkozások alól. Ma már a gyógytestnevelési csoport lehetőséget ad arra, hogy ezek a gyermekek rendszeres, állapotuknak megfelelő gyógyító jellegű testnevelésben részesüljenek. A testnevelés és a gyógytestnevelés között nagy különbség van tananyag tekintetében. *A két csoport között hiányzott egy olyan kategória, ahova azok a tanulók sorolhatók, akik már nem betegek, de testi képességeik valamilyen szempontból fejletlenek.* Nem kívánható egy hosszabb betegségben legyengült vagy hormonális elváltozásban szenvedő gyermektől, hogy elvégezze ugyanazt a feladatot, amelyeket a tananyag az I. kategóriában megkövetel. Mivel erre nem képes, természetesen csak rosszabb érdemjegyet kaphat. Ez maga után vonja, hogy a testnevelési órákat nem szereti, s ha azokon részt is vesz, pszichikailag az alacsonyabbrendűség érzése alakul ki benne. A tanuló és hozzátartozói mindent megtettek ilyen esetben, hogy a gyermek felmentést kapjon. A könnyített testnevelési óra bevezetése hivatott arra, hogy az ilyen és ehhez hasonló nehézségeket megoldja.

A 184/1963. sz./MM rendelet értelmében a könnyített testnevelési órán (II. csoport) azok a tanulók vesznek részt, akik:

a) betegség miatt hosszabb ideig nem vettek részt a testnevelési órákon, de már teljesen meggyógyultak, és a testmozgás számukra a jövőben nincs tiltva;

b) az iskolaév folyamán rövid ideig tartó, kevésbé súlyos betegségen estek át, de felgyógyulásuk után két hétnél hosszabb ideig még nem kívánatos a testnevelési órákon (I. csoport) való részvételük;

c) gyenge vagy diszharmonikus testi felépítésük miatt — elsősorban erő és ügyesség tekintetében — az átlagtól feltűnően elmaradtak;

d) enyhébb fokú vegetatív dystóniások (neuro-vegetatív labilitás);

e) kisebb fokú adiposusok (hormonális dysfunctio);

f) kisebb fokú posttraumatikus vagy ortopédiai elváltozásokban szenvednek;

g) erősen szédülékenyek, de szédülésük oka nem kimutatható;

h) kisebb fokú szemészeti elváltozásokban szenvednek (pl. szemüveg nélkül rendes mozgásukban korlátozottak).

Ennyit mond a rendelet. Az orvosok számára kiegészíti ezt az *Orvosi tájékoztató* azzal, hogy meghatározza az egyes betegségek szerint a besorolási kategóriát, valamint a besorolás minimális időtartamát. Az elbírálást az orvos minden esetben a legnagyobb körültekintéssel, egyénenként végzi a teljes kivizsgálás után. Helyes, ha a fokozatosság elvét betartva, az egészségi állapot javulása esetén a III. kategóriából nem közvetlenül az I. csoportba, hanem átmeneti időtartamra a könnyített testnevelésre nyer beosztást a tanuló.

A kategorizálás időtartamára vonatkozó adatok a minimumot jelentik, ezért az orvos minden esetben individuálisan határozzon.

Nézzük meg röviden, kik tartoznak az egyes alcsoportokhoz.

#### *Vérkeringési szervek betegségei*

Általában a II. vagy IV. kategóriába tartoznak. Szerzett szívbetegségek közül ese-

leg a bicuspidalis insuff.(kéthegyű billentyű elégtelenség) egy-egy esete, valamint a teljesen megnyugodott szívizombántalom utáni panaszmentesség esetén sorolható a tanuló a II. csoportba. Egyéni elbírálás, gyakori orvosi ellenőrzés, állandó tanári megfigyelés javasolt.

Az órákon a tanárok fokozottabban figyeljék a tanulókat. Pulzusszámolás (terhelés után lassú megnyugvás, 120 frekvencia feletti érték), az arcszín (túlzottan piros vagy sápadt), erős verejtékezés, szaporább légzés — különösen, ha a légzés minősége is változik —, fáradt arc kifejezés stb. adnak legjobban számot a tanulók teherbíró képességéről, terhelhetőségéről, esetleg az ismételt jelentkező betegségről.

#### *Vegetatív dystonia*

Enyhébb foka: kimutatható ok nélküli szívdobogás, szédülékenység, fáradékony-ság stb.

#### *Neurocirculatoricus zavarok*

Ingadozó vérnyomás stb., collapsus hajlam (mértéktől függően): általában félévig a II. csoportban, utána vizsgálatok alapján tovább meghosszabbítva, vagy az I. csoportba helyezve.

#### *Fertőző betegség után*

Ha szövődmény nélkül zajlik le és, a laboratóriumi és kiegészítő vizsgálatok is negatív eredményt adnak:

scarlatina, diftéria után	1 hónap,
kanyaró után	3 hét,
tífusz után	6 hét,
influenza (súlyosság szerint) után	0—6 hét,
egyéb fertőző betegség után	2 héttől.

#### *Mellkasi szervek betegségei*

*Pneumonia* (tüdőgyulladás) után, szövődménymentesség esetén 3—6 hónapig javasolt a könnyített testnevelés.

*Pleuritis exsudativa* (izzadmányos mellhártyagyulladás). Orvosi ellenőrzés 2 havonként. A tanuló a II. csoportban a teljes gyógyulás után 1 évig tornászik.

## Hasi szervek betegségei

Tápcsatorna lázas betegségei után, nagyobb fokú leromlás esetén az állapot rendeződéséig,

hasi műtétek után 1—6 hónapig,  
bélélősdiek esetén gyógyulásig,  
epehólyag-gyulladás esetén gyógyulásig,  
epekö (panaszmentesség) esetén végleg,  
krónikus gyomorhurut esetén végleg.

## Endocrin betegségek

Hyperthyreosis (anyagcsere-túlműködés) nagyobb fokú tachycardiával végleg,  
adipositas, (kisebb mértékben) végleg,  
növekedés extrém eseteiben (gigantizmus, akromegalia) végleg.

## Vérkép betegségei

Anaemia (vvs. megfogyása), ha a vvs. —3 1/2 milliónál alacsonyabb, ellenőrzés után 3 hónapig,

polycythemia (vvs. megszorodása), gyakori ellenőrzés mellett egy évig.

## degrendszeri betegségek

Epilepsia enyhe formája esetén fél évig.

## Traumatólogiai és ortopédiai betegségek

Schlatte-r-kór, ankylosis stb. esetén a gyógyulás után 3 hónapig,

contusio (zúzódás) után 1—3 hétig,  
dystorsio (rándulás) esetén a gyógyulás után 3 hónapig,

fractura (törés) gyógyulása után 2—6 évig,

izomgyengeség esetén végleg,  
luxatio (ficam), könnyebb esetben végleg,

tendovaginitis (ínhüvelygyulladás) után évtől végleg.

## Nemzetségi elváltozások

Kisebb fokú myopia (közellátás) esetén végleg,

kisebb fokú hypermetropia (távollátás) esetén végleg.

## Ótészeti betegségek

Krónikus középfülgyulladás esetén panaszmentességig,

gyakori orrvérzés esetén panaszmentességig.

## Nőgyógyászati betegségek

Dysmenorrhoea, menses alatt,  
krónikus petefészek-gyulladás esetén panaszmentességig.

## Bőrbetegségek

Nem fertőző, nem váladékozó, nem nagy kiterjedésű elváltozások esetében egyéni elbírálás alapján.

E rövid áttekintés után nézzük meg, hogyan valósítható meg gyakorlatban az *Utastítás*. Természetesen ma még kevés helyen hajtható végre teljes mértékben, de a távlatokra szól, s a végrehajtásnál először kisebb eredményekkel is meg kell elégednünk. A nehézségek elsősorban személyi, tárgyi, anyagi problémákból adódnak. *Ez azonban nem jelentheti azt, hogy amíg a tökéletes megoldásig el nem jutunk, ne csináljunk semmit.* A lehetőségek, adottságok, problémák általában helyi jellegűek, tehát azokat helyileg kell megoldani. Harcolni kell az objektív és az esetleges szubjektív előfeltételek megteremtéséért.

A leggyakrabban előforduló nehézségek a következők lehetnek:

### 1. Terem- és időhiány

A könnyített testnevelési órát lehetőleg a rendes tanítási időn belül kell megtartani. Az órarendnek megfelelően azonos időben párhuzamos osztályokból lehet a csoportokat alakítani. Amennyiben ez a létszám alacsony, így az egész iskola tanulóiból összevont csoportokat képeznek, és a tanítási idő 6. órájába iktatják be a könnyített testnevelést. Ebben az időpontban a tornaterem általában nem foglalt.

A könnyített testnevelés az általános iskolák 5—8. osztályaiban, a közép- és felsőoktatási intézményekben vezetendő be. A tanulók létszáma egy csoportban legálább 20, de legfeljebb 35 fő legyen.

A terem és időpont problémája szervezési kérdés, körütekintéssel, jóakarattal s nem utolsósorban igazgatói és testnevelő tanári összefogással megoldható.

## 2. Tanár

Az *Utasítás* értelmében az órákat az iskola testnevelő tanára vezeti. Sok tanár azért nem vállalja a feladatot, mert azt hiszi, hogy beteg gyermekek tanításáról van szó, és fél a felelősségtől. A tanulók ebben a csoportban már nem betegek, de még nem nyerték vissza testi képességeiket, teljesítő-képességük nem azonos még egészséges társaikkal. Legfontosabb a *fokozatosság* betartása, a terhelés folyamatos növelése. Mindig az a lényeges, hogy kinek mit és mennyi mozgást adagolnak, tehát az *állapotnak megfelelő optimális terhelésre* kell törekedni.

Előzetesen felsoroltam azokat a jelenségeket, melyek észlelésekor a tanárnak óvatosságra van szüksége. Ha ilyen tüneteket tapasztal a tanulóknál, irányítsa őket orvoshoz, kérje véleményét állapotukról és további terhelhetőségükről.

## 3. Változó időtartamú besorolás

Az *Orvosi Melléklet* felsorolja részletesen a betegségeket és a besorolás időtartamát, ebből következik, hogy a könnyített testnevelésre nem vonatkozik a féléves terminus (gyógytestnevelési csoportokra érvényes). Az elváltozások, a besorolási okok különbözőek, és eszerint változó a teljes gyógyulás is. A könnyített testnevelés tehát olyan átmeneti, változó létszámú csoport, ahonnan az I. és III. kategóriába is lehet kerülni, a pillanatnyi állapottól függően. A cél az, hogy a tanuló mielőbb a normál testnevelési oktatásban (I. csoport) vegyen részt, de ha egészségi állapota megkívánja, végleges is lehet besorolása. Ez a fluktuáció a tanárok munkáját és a folyamatos előrehaladást megnehezíti. Ennek ellenére ne érezzék „koloncnak” ezt a csoportot, hanem úgy végezzék munkájukat, hogy egészségessé, edzetté, munkaképesé neveljék ezeket a fiatalokat is.

## 4. Tananyag

A tanterv anyagát az MM adja ki, melyet kibővítenek egy részletes útmutatóval, ami a tanároknak segítséget ad az anyag szét-

osztására, kiválogatására, a kerülendő mozgásfélésekre vonatkozóan stb.

A könnyített testnevelés terheléséről és annak mértékéről azt tartjuk: kisebb mércével mérjék a teljesítményeket, és fokozatosan adagolják a mozgásanyagot!

Könnyített testnevelési órán nem kell a tanulókat diagnózisok szerint szétválasztani, mert az ide besorolt gyerekek máris nem betegek, részükre speciális foglalkozás nem szükséges. A tanár jól átgondolt anyagot állítson össze, arra törekedve, hogy a végzett gyakorlat ne ártson a tanulók egészségi állapotának. Az óra vezetésben türelem és tapintat szükséges a gátlásos és csökkenőbb fizikai adottságú és képességű tanulók fejlődése érdekében.

A foglalkozások bevezető és befejező szakaszában az anyagot a szokásos módon lehet megtervezni. Az óra középső szakaszában csoportos foglalkozás keretében lehet speciális szempontok szerint foglalkozni a egyes elváltozásokkal. A tanár ellenőrzi és irányítja ezt a munkát, legtöbbször a komolyabb elváltozásban szenvedő tanulókat kontrollálja. Változatos gyakorlatanyagú szórakoztató, játékos jellegű, élvezetes órákat tartson, hogy a gyerekek szívesen végezzék el a szükséges feladatokat. Iktasson be megfelelő arányban gimnasztikai gyakorlatokat, bőségesen lélegeztető gyakorlatokat, törekedjen az izomerő növelésére, helyes testtartás elsajátítására, a lábboltozat erősítésére. A ritmikus kéziszergyakorlatok növelik a mozgáskészséget. A zenérvégzett mozgás igen jó ösztönző hatású. Javítani kell a tanulók orthostatikus működési készségét, csökkenteni a szédülékenységet, fel kell oldani a pszichés gátlásokat a bátortalanságot. A gyenge testalkatúak erősítése, a hormonális elváltozásokban szenvedő adipozus gyerek fogyasztása igen fontos. Alkalmazzon a tanár sok játékot használja ki ezek jellemnevelő hatását. A könnyített testnevelés anyagába beiktatható bizonyos úszás, könnyű turisztika, téli sportok, szabad levegőn való mozgás.

*Kerülni* kell a hosszan tartó futást, tartós megterhelést, a préselést. Óvni kell

kimelegedéstől, a megizzadástól a betegség után legyengült szervezetű tanulókat. Gyenge izomzatú, adipozus gyereknél a sok állás, ugrás előnytelen, sőt káros lehet elsősorban a lábboltozatra, de a szív állapotára is. Szemészeti elváltozásoknál ugrások, átfordulások, egymás megdobásával járó labdajátékok óvatosan végzendők. Szédülékeny tanulóknál egyensúly-, bordásfal-, ugrószekrény-gyakorlatok alacsonyabb magasságon történjenek. Nagyobb magasságra való mászást el kell kerülnie.

Több probléma jelentkezik ott, ahol a könnyített testnevelési órák nem tarthatók meg külön csoportban. Ez gyakorlatilag azt jelenti, hogy a testnevelési órán bizonyos gyakorlatok alól mentesülnek azok a tanulók, akiket a II. kategóriába soroltak. Természetesen ez zavarja az óra menetét és fegyelmét, a tanulók folyamatos munkáját, kellő megterhelését. A tanárnak figyelemmel kell kísérnie, hogy melyik tanulóknak milyen nehézségű gyakorlatnál kell kiállnia. Lesz olyan gyermek, aki ezt kihasználja, és erre hivatkozva gyakrabban és hosszabb ideig pihen az engedélyezettnél. A fordítottja is előfordul, különösen, ha a gyerek szeret mozogni. Ezekben a nehézségeken elsősorban fegyelemmel lehet túljutni: ha az osztály „kézben van tartva”, és a gyermek tudja, hogy mit miért kell tenni, ezek a problémák megoldhatók.

### 5. Ellenőrzés

Az *Utasítás* értelmében a II. kategória orvosi ellenőrzése az *iskolaorvos* feladata. A besorolás a besoroló orvos (vidéken a sportorvos, Budapesten az iskolaorvos) feladata. Orvosi vizsgálatot félévenként kell végezni. Természetesen, ha bármilyen egészségügyi probléma jelentkezik, azt soron kívül kell megoldani.

A tanár az ellenőrzést az órákon végzi. Előzetesen ismertettem már, milyen jelenségekre figyeljen, és mikor forduljon orvoshoz.

A heti 2 testnevelési óra kevésnek bizonyul a II. csoport részére is, ezért házi feladatokat adva igyekezzen a tanár a tanulókat rendszeres gyakorlásra szoktatni. A tanár részére ennek betanítása bizonyos többletmunkát jelent, de ez sokszorosan visszatérül a gyerekek egészségének gyorsabb helyreállításával.

Örömmel üdvözljük a könnyített testnevelés bevezetését, és igyekszünk azt erőnkhez és lehetőségeinkhez képest a gyakorlatban minél jobban megvalósítani. Felhasználjuk a testnevelés jó hatását a legyengült szervezet erősítésére, az általános testi képességek fejlesztésére, a sok ülésből eredő ártalmak kiküszöbölésére. A testgyakorlatokkal elősegítjük a légző, a vérkeringési, az emésztési, a hormonális, és az idegrendszeri egyensúly kialakulását, illetve helyreállítását, a jobb kondíció megszerzését és annak megtartását, az adaptációt a terhelések elviseléséhez. A testgyakorlatokkal javítjuk a keringést, a szív erejét és munkáját gazdaságosabbá tesszük, a perifériás ellenállást csökkentjük, a kapillarizációt fokozzuk. Ökonikus lesz a légzés, kiegyensúlyozott a neuroendokrin rendszer működése. Megszűnik a gyerekek betegségtudata, bátortalansága, félnksége. A rendszeres mozgás megtanítja őket a környezethez, az élethez való alkalmazkodásra.

Az a testnevelő tanár, aki a könnyített testnevelési órákat lelkiismeretesen, jól vezeti, részese lehet sok-sok tanuló egészségének rehabilitálásában, teljes értékű, munkaképes emberré való nevelésében.

## A könnyített testnevelés a gyakorlatban

Az alábbiakban nem tesztek mindenre kiterjedő általános érvényű megállapításokat, csak néhány észrevételt, melyek fél éves gyakorlati foglalkozásom során támadtak. Mindenekelőtt szükségesnek tartom megjegyezni, hogy munkahelyem a pécsi Tanárképző Főiskola, a foglalkozás a Főiskola I. és II. éves hallgatóival, a főiskolai létesítmények igénybevételével történik. Ez a körülmény természetesen bizonyos vonatkozásban megkönnyíti, más vonatkozásban megnehezíti munkámat. A későbbiekben ezekre utalni fogok. A munka jellegét azonban e körülmények jelentősen nem változtatják, ugyanis:

1. A könnyített testnevelésről szóló *Utastás* világosan kifejti, hogy az egyetemek és főiskolák testnevelési kötelezettség alá tartozó hallgatóit (I. és II. évfolyamok) azonos szempontok szerint kell értékelni, mint a közép- és alsófokú intézmények tanulóit.

2. Az életkori sajátosságok tekintetében nincs döntő különbség a középiskola és a főiskola I. és II. éves korosztályai között. Így az itt leírt gondolatok alkalmazhatók megfelelő áttételezéssel más korcsoportok foglalkozásaiban is.

Célom, hogy némi támpontot, segítséget, ösztönzést adjak azoknak, akik elkezdték ezt a munkát, vagy szándékukban áll elkezdni. Testnevelő kartársaim nagy része megítélésem szerint idegenkedik a feladattól. Péccsett mindössze két középiskolában működik egy-egy csoport, feltételezem, hogy ennek inkább a szervezés nehézségei, semmint a tényleges foglalkozástól való idegenkedés az oka.

### A szervezés kérdései

A könnyített testnevelési óra megszervezése sehol sem megy könnyen. A csoport

szervezése pedig még nagyobb nehézséget okoz a Főiskola sajátos munkamenete, besosztása miatt, mint egy közép- vagy általános iskolában. Különböző átcsoportosítások után sikerült heti egy alkalommal két egymást követő órát biztosítani. Ez a besosztás nem ideális, de figyelembe véve a jelenlegi helyzetet, kielégítőnek mondható. Törekvésünk arra irányul, hogy a nagyon előnytelen kettős órát minél előbb két önálló részre oszthassuk.

A csoport létszáma 19, a sportorvos által megállapított, illetve ellenőrzött diagnózisok általában véve megegyeznek az *Utastás*ban felsorolt kategóriákkal. A 19 hallgató zöme az A) csoportba sorolható. („Betegség miatt hosszabb ideig nem vehettek részt a testnevelési órákon, de már teljesen gyógyultak, és a testmozgás számukra a jövőben tiltva nincs”). Konkrétan: heten rheumás carditis lezajlása után szervi szívbetegség nélkül gyógyultak, és több éven át nem vettek részt testnevelési foglalkozáson, illetve gyógytestnevelésben részesültek, kettő szédülékeny; egynek csuklóízületi elváltozása van; egynek egyensúlyi zavara és nagyothall; egy hallgató rövidlátó; három ingadozó vérnyomású; három pedig évek óta nem vett részt testnevelésben különböző indokok alapján. Egy hallgató teljesen felmentett, a könnyített testnevelési órákra jár, de a gyakorlatban nem vesz részt.

### Az anyagkiválasztás

A foglalkozás anyagának kiválasztása függ:

1. Az adott iskolatípus tantervétől és az adott tárgyi feltételektől. Részleteznem felesleges, ugyanis ez az irányadó a normál testnevelési tanmenet készítésénél is.

2. A csoport diagnózis szerinti összetételétől. Mivel várható, hogy a csoportok nagy részét olyan tanulók alkotják, akik az A) és C) kategóriába tartoznak (A) lásd fent; C) „Gyenge vagy diszharmonikus testi felépítésük miatt — elsősorban erő és ügyesség tekintetében az átlagtól feltűnően elmaradtak”), ezért a foglalkozás jellegét általános kondicionálás, ügyességfejlesztés és kez-

detben igénytelenebb technikát követelő mozgások végrehajtása jellemzi. Igaz, hogy a tantervből ennek következtében egyes összetettebb mozgások elmaradnak, mégis indokolt így foglalkoztatni a csoportot, mert ezt a veszteséget más értékes feladatok megoldásával pótolhatjuk.

a) Megkedveltjük a testnevelés keretébe tartozó mozgásokat. A gyengébb képességűek számára az elért siker, amit a gyakorlatok végrehajtása jelent, ösztönzést ad, és nem fogják örömtelen foglalkozásnak tekinteni az órát.

b) Tekintve hogy módunkban áll az anyag csökkentése, több időt fordíthatunk egyes gyakorlatok precízebb kidolgozására, amit a tudatos ráirányítás, az ernyesztés és feszítés helyes mértékének alkalmazása segít elő. Itt említem meg a művészi tornát, mely sajátosságainál fogva egyik legértékesebb eszköz a kezünkben a fentiek megvalósításához, korlátozott feltételek esetén is. De ugyanígy eszköz lehet a tárgyi adottságoktól függően, bármely más testgyakorlati ág, akár a labdajáték, az atlétika vagy a kiegészítő tanterv által megjelölt úszás, téli sportok stb.

c) Több időt fordíthatunk a helyes légzés automatizálására, melyhez különböző légzésgyakorlatok alkalmazásával juthatunk el. (Az egészséges életfunkciók alapkövetelménye a helyes légzés!)

d) Időnként alkalmazhatjuk a koncentratív önellazító gyakorlatokat. (Ezek a gyakorlatok széles körben még nem ismertek, most kezdenek nálunk általánossá válni. Alkalmazásuk sportolóknál is előfordul. Általános értéküket az adja, hogy a mai élettempó állandó idegrendszeri károsodását ellensúlyozzák. Részletes ismertetésük jelenleg nem tartozik feladatomhoz.)

e) A tanár nyugodt lelkiismerettel adhat jó jegyet a tanulónak, ha megfelelő fejlődésről tesz tanúbizonyságot. Nem kerül abba a kényelmetlen helyzetbe, hogy összehasonlítást kell tennie a normál foglalkozások legjobbjával.

A tanárnak az anyag kiválasztás munkájához rendelkeznie kell élettani és módszer-

tani ismeretekkel, a mozgások technikai és hatáskiváltó ismeretével, körültekintéssel, emberi belátással és messzemenő segítő szándékkal.

### *A tanítás anyaga*

Amíg a szervezés kérdésében az ismeretettől körülmények miatt, úgy érzem, hátrányban vagyok testnevelő kartársaimmal szemben, az anyag kiválasztást meghatározó tárgyi feltételek tekintetében viszont jelentős előnyben. Természetes, hogy általános iskolai testnevelő tanárképző intézmény létesítmények szempontjából nem hasonlítható egy közép- vagy általános iskolához. De a felsorolt anyag, ahogy jeleztem, adhat támpontot.

### *Tantermi foglalkozás (Téli időszak)*

A rendelkezésemre álló terem kis méretű, úgynevezett művészitorna-terem. Felszerelése 10 bordásfal, 4 tornapad, 1 ugrószekrény, 1 gerenda, 2 talajszőnyeg. A foglalkozás anyaga:

1. *Torna.* Egyszerű talajgyakorlati elemekből taníthatók: a gurulóátfordulások, a fej- és kézállás társ segítségével, a mérlegállás.

A bordásfalat függőszerként alkalmazzuk, ahol a szer inkább támaszbiztosító.

Padgyakorlatok: egyrészt az egyensúly-érzék fejlesztése, másrészt az egyöntetű, harmonikus végrehajtásra való törekvés a cél, elhanyagolva az emelésekkel történhető kimondott erőgyakorlatokat.

Gerenda: főleg a földön ismert táncos alapjárások, egyszerű fordulatok és egyszerű testhelyzetek, fel- és leugrások egyszerűbb formái.

Ugrószekrény: részekre szedve inkább akadályként (átbújások, szökdelések) és kisebb mértékben ugrószerként használjuk.

2. *Művészi torna.* A foglalkozás jelentős részét egyszerű láb-, kar-, törzsgyakorlatok teszik ki. Jelentőségét már említettem.

A kéziszeres gyakorlati alkalmazását az értékes fizikai hatás mellett az is indokolja, hogy olyan pszichikai hatásokat keltenek, melyek tapasztalatom szerint mindig ked-

vezően befolyásolják az egész további munka menetét.

3. *Sportjátékok.* Mivel a terem nem sportjáték céljaira készült, egyszerű technikai alapok lerakására törekszem (átadások, vezetés, alapérintés).

4. *Testnevelési játékok.* Nagyon gyakran alkalmazzuk őket, az ismert játékokból bőven van választék. Egyes játékok megterhelését némi változtatással (táv rövidítés, váltóknál feladategyszerűsítés, fogójátékok változatai lépésben) alkalmazzuk. Mindkét időszakban állandóan szerepelnek.

### *Szabadtéri foglalkozás (Őszi-tavaszi időszak)*

Létesítményeink: atlétikai és sportjátékpályák. A foglalkozás anyaga:

1. *Atlétika.* Közepes iramú futás 100—200 m-es távon; kettő—három 20 m-es repülőfutás, közbeiktatott szünetekkel; váltófutás 15—20 m távon; rajtok 10—15 m kifutással.

Távolugrás guggolótechnikával, rövid nekifutással, eredményre törekvés nélkül.

Magasugrás lépőtechnikával, tetszés szerinti magasságon, mindig támogatva az önként feltámadó versengést.

Játékos ugrásfeladatok mindkét ugrásnemenél.

Dobások: kislabdahajtás, esetleg súlylökés — csak a technikai végrehajtás gyakorlása.

2. *Sportjáték.* A választott játék — ebben az évben főként röplabda, miután a téli időszakban a technikai elemeket elsajátították — előkészítő játékaikat, majd megközelítőleg a teljes sportjátékot igyekszem megvalósítani. Kezdőkről lévén szó, jellegéből adódóan nem ad túlzott fizikai megterhelést. Itt a szabályok egyéni módosítása nem a fizikai megterhelés mértékét, hanem a játék kialakulását szabályozza. A későbbiekben a kosárlabda- és a kézilabdajátéknál a technikai elemek után ugyancsak a sportjátékok előkészítő játékaikat, majd maguk a sportjátékok kerülnek sorra némi módosítással. Itt már a pálya szűkítésével, az időtartam

rövidítésével főleg a terhelés befolyásolására törekszünk.

3. *Testnevelési játékok.* A tantermi foglalkozás anyagában leírt módon.

### *Úszodai foglalkozás (Kiegészítő tanterv)*

Előzetes orvosi és szülői írásbeli engedélyezés feltétlenül szükséges. Az úzás jelentőségéről annyi szakcikk és tájékoztató jelent meg, hogy nem térek ki rá. Célul tűztem ki a vízbiztonság elérését, a siklás, esetleg a mellúzás kar- és lábtempójának elsajátítását, melyek kedvet és alapot teremtenek a szerzett ismeretek egyéni továbbfejlesztésére.

### *Óraszerkezet, óravezetés*

A könnyített testnevelési foglalkozást általában kötetlenebb formában igyekszem tartani, mint a normál testnevelési órát. Ezt a kisebb létszám és az óra szerkezete indokolja. Az óra több kisebb szakaszra oszlik, egy megterhelési fázist a megnyugtatás, sőt a teljes pihentetés fázisa követi.

### *Óraminta*

1. Rövid beszélgetés aktuális témákról. (A tanulók munkabeosztása, életrendje stb.)
2. Egyensúlygyakorlatok padon tovahaladással.
3. Ülésben végzett labdaadogató.
4. Általánosan és sokoldalúan fejlesztő művészi torna-gyakorlatok.
5. Általános lazítás, ernyesztés — előkészítve a légzőgyakorlatokat.
6. Légzőgyakorlatok.
7. Két csoportban együttes talajgyakorlatok.
8. Valamely sportág aktuális eseményének megbeszélése.
9. Bordásfálnál főleg lábgyakorlatok (a szer csak támaszbiztosító).
10. Röplabda-alapérintés párokban, különböző feladatokkal.
11. Koncentratív önellazító gyakorlatok.

A sportágakra, esetleg szabályaikra vonatkozó ismeretek, érdekességek elmondására gyakran adódik alkalom a leállapítás, a megnyugtató szakaszaiban. Mindig érdeklődést kelt, és így az ismeretek elsajátításában pozitív tényezőként szerepel.

Tapasztalataim szerint a hallgatók a könnyített testneveléshez kedvezően viszonyulnak. A csoport hiányzási átlaga jóval az általános hiányzási átlag alatt van. Megható igyekezet látható azoknál, akik soha eddig testnevelésben nem részesültek. Lelkesedéssel, szívvel-lélekkel vesz részt a foglalkozáson a többség, s mintegy magával vonzza a passzívabb kisebbséget. (Szükségesnek tartom megjegyezni, hogy a Főiskolán testnevelési osztályzat nincs.) Ez a magatartás és az általa kialakuló derűs légkör jó hangulatot eredményez, amely az egész munkára rányomja bélyegét.

---

MARÓTI JÓZSEF

## A könnyített testnevelés szervezése Vas megyében

A 184/1963/MM sz. Utasítás megjelenése után azonnal hozzáláttunk a szervezési munkálatokhoz, hogy 1964. szept. 1-én simán és zökkenőmentesen történjék meg a könnyített testnevelés bevezetése. 1964. februárjában a megye általános és középiskolai testnevelés-szakfelügyelői értekezetre jöttek össze, hogy megállapítsák, melyek azok az iskolák, ahol a személyi és tárgyi feltételek biztosítottak a könnyített testnevelés bevezetésére. Abban állapodtunk meg, hogy Szombathelyen és a járási székhelyeken 2-2 általános iskolában —

Befejezésül néhány gondolatot szeretnék felvetni. Alapvetően meg kell változtatni a szemléletet, mely szerint nem kifizető foglalkozni a „selejtrel”; a szemléletet, amely olyan kijelentésre sarkallhat szakmailag jónak tartott testnevelőt, hogy: „nem bírja” a beteg tanulókat. Az iskolai testnevelés célját kell szem előtt tartani és a testnevelő kötelességét e cél megvalósítása érdekében.

Ezeket tartottam a legszükségesebbnek megjegyezni. Sok kérdésre nem térhettem ki, sokat éppen csak érintettem. E problémakörben is sok még a kutatnivaló. Remélem, a tapasztalat másoknak is sok mindenre tud választ adni. Ha nem tekinti a testnevelő a könnyített testnevelésre utaltakkal való foglalkozást tehernek, ha kedvvel és lelkesedéssel fog hozzá a szervezéshez és a vezetéshez, e munkában is meg fogja találni örömét.

összevonva — javasoljuk a bevezetését. Ki is jelöltük az iskolákat és a testnevelő tanárokat, ahol erre lehetőséget láttunk. Az áprilisi középiskolai szakmai értekezleten ismertettük a nevelőkkel a fenti rendeletet és a bevezetés lehetőségeit. A nevelők örömmel fogadták, és az akkori 18 középiskolából 14 iskola vállalta a könnyített testnevelés bevezetését.

Augusztus végén javaslattal fordultunk a megyei Művelődésügyi Osztályhoz, és kértük, hogy a kijelölt iskolák névsorát, valamint a szervezéssel kapcsolatos teendőket utasításban közölje az érintett általános és középiskolákkal. Az erre vonatkozó utasítás 1964. szeptember 1-én meg is jelent.

Természetesen azzal tisztában voltunk, hogy a könnyített testnevelés külön órán való oktatása az orvosi vizsgálatok eredményeitől függ. Meglesz-e a kívánt létszám? Abban állapodtunk meg, hogy ha a kijelölt iskolák valamelyikében nem lesz meg a minimális létszám, a kijelölés továbbra is érvényben marad, és amint az előírt lét-

számminimumot elérik, automatikusan bevezetésre kerül a tárgy.

Az orvosi vizsgálatok után az *általános iskolák* közül Celldömölkön 2, Sárváron 1, Szentgotthárdon 1 könnyített testnevelési csoportot szerveztünk. Nem tudtuk megindítani a könnyített testnevelést Szombathelyen, mivel összesen 33 tanulót utaltak könnyített testnevelésre, ezek is 10 iskolából kerültek ki. A váltakozó tanítás miatt összevonásuk lehetetlen volt. Vasváron, Kőrmenden és Kőszegen hasonló volt a helyzet.

A *középiskolák* közül a megyei Művelődésügyi Osztállyal történt megbeszélés alapján tízet jelöltünk ki, mivel a tárgyi feltételek ezekben biztosítottak látszottak. Az orvosi vizsgálatok lezárása után 5 középiskolában összesen 7 csoportot tudunk szervezni: a Kanizsai D. Gimnáziumban Szombathelyen, a Vörösmarty Gimnáziumban Szentgotthárdon, a Balogh Á. Gimnáziumban Vasváron, a Jurisics Gimnáziumban Kőszegen, a Tinódi Gimnáziumban Sárváron. Ezek mellett még további 5 iskolából 24 tanulót utaltak könnyített testnevelésre.

### *Milyen tapasztalatokat szereztünk eddig?*

A viszonylag rövid idő alatt szerzett tapasztalatok természetesen nem adnak teljes képet.

1. *Szervezés*: Őszintén megmondjuk, hogy sem az előzetes szervezési munkálatok, sem a szeptemberi iskolai szervezési feladatok nem okoztak különösebb gondot. A nevelők örömmel vállalták a könnyített testnevelés tanítását, örültek bevezetésének. Az igazgatók, a nevelőtestületek ezzel kapcsolatos szemlélete az eddigi tapasztalatok alapján jónak mondható. Inkább az órák órarendbe való beállítása okozott nehézséget. Végül ez is megoldódott: van ahol reggel  $\frac{1}{4}$  8–8–ig, van ahol a hetedik órában tartják meg.

2. *Orvosi vizsgálatok*: Szombathelyen a vizsgálatok elhúzódtak mivel nem volt még főhivatású sportorvos. Az iskolák

egyikében-másikában csak október végén, november elején került orvosi vizsgálatra sor. A jövő évben ez már gyorsabban fog menni, mert a szombathelyi Sportorvosi Rendelő Intézet főhivatású vezető főorvost kap. A többi vidéki iskolában már szeptember közepén megtörtént a vizsgálat.

3. *Tartalmi munka*: Meg kell jegyeznünk, hogy a tartalmi munkát illetően még további tapasztalatszerzés szükséges. Minden esetre azonban már most tehetünk néhány észrevételt és megállapítást.

Általános iskolai vonatkozásban nagy részt Gyűrűsi Dezső (Celldömölk, ált. iskola), középiskolai vonatkozásban pedig Bogár Károlyné (Vasvár, Balogh Á. Gimnázium) tanárok megállapításaira támaszkodom.

Az *általános iskolában* Gyűrűsi kartárs szerint a szülők, nevelők szívesen vették a könnyített testnevelést. A könnyített testnevelés bevezetése jó hatással volt a tanulókra, a csoportok tagjainak önbizalmat adott. Néhány tanulóban megvan a törekvés arra, hogy visszakerüljenek az I. csoportba. Ezek a tanulók (pl. csonttörés után) azonban már eredetileg is csak átmenetileg dolgoznak itt, és várható, hogy néhány hónap múlva visszakerülhetnek az I. csoport-



Leányok könnyített testnevelési órája a celldömölki általános iskolában

A „könnyített” órán azért komoly munka folyik. . .

Celldömölki II. Kultúrotthon  
Fotoszakkör felvétele

ba. Gyűrűsi kartárs a könnyített testnevelési órán a kezdeti időben főleg arra törekedett, hogy sikerélményt nyújtson tanulóinak, mert a tanulók zöme az előző években felmentett vagy részben felmentett volt, és bizony az első órákon nem nagy önbizalommal rendelkeztek. Ma már ezen túlvannak. A tanulók látják, hogy ezt az anyagot ők is el tudják végezni, örömmel jönnek az órára.

A nevelőnek az első két-három hónapban bizony elég komoly gondot okozott az anyag kiválasztása. (A jelenleg érvényben lévő általános iskolai tantervre támaszkodott.) Ez nagy vonalakban a következő volt:

**Torna:** Előkészítő gyakorlatok: szabadgyakorlat. Leányoknál művészitorna-gyakorlatokat is felhasznált zenére. Ezt nagyon élvezték a tanulók. Bordásfalgyakorlatokban főleg a testtartás javítására törekedett.

Talajgyakorlatokban a tarkóállás volt a legmagasabb szintű gyakorlat.

Szekerényugrás: bátorugrás és gurulóátordulás előre (2 részes szekrényen).

**Atlétika:** Nagyon kevés futás szerepelt. Főlegből távolugrás és kislabdahajítás, állóait, térdelőrajt néhány lépés futással.

**Játék:** Főleg váltóverseny szerepelt medicin és felfújott labdával, kevés futással (labdagurítás, dobás stb.). Nagyon szerették a tanulók a zsinórlabdát. A kézilabdajáték technikai elemeit is gyakorolták (dobások), ezekből váltóverseny is rendeztek.

**Osztályozás:** A nevelő figyelembe vette a testnevelési órán tanúsított igyekezetet. Ellenőrző gyakorlat pl. tarkóállás, bátorugrás, leányoknál 4 elemből álló művészitorna-gyakorlat volt. A kartárs szerint ebben az évben megszűntek a tantestületben a testnevelés osztályozása körüli viták is, hiszen a tantestület is tudja, hogy a II. csoportnál alacsonyabbak a követelmények.

A középiskolában Bognár Károlyné kartársnő is arra a megállapításra jutott, hogy a szülők és nevelők szívesen és örömmel vették tudomásul a könnyített testnevelés bevezetését. Itt is vannak tanulók, akik szívesen mennének vissza az I. csoportba. Nála olyanok is vannak, akik pl. általános iskolás korukban sportoltak is, most azonban csonttörés (egy tanulónál agyműtét) miatt vesznek részt ebben a csoportban. Egyébként a kartársnő is arra törekedett, hogy a kezdeti időszak sok sikerélményt



Bognár Károlyné tanárnő könnyített testnevelési órája a vasvári Balogh Ádám Gimnáziumban. A kora tavaszi napsütésben az óra is hangulatosabb



A tanárnő egy kislány térdelőtámaszát javítja

Vas megyei Fényképész KTSZ  
3. sz. műterme felv.

nyújtson az órán, a tanulók önbizalmát akarta visszaadni.

Az anyag kiválasztásában a kartársnő is a jelenleg érvényben levő tantervre támaszkodott. Anyaga eddig a következő volt:

**Torna:** Előkészítő gyakorlat: szabadgyakorlat, bordásfalgyakorlat (testtartásjavítás). Sok járás és egyszerűbb szökdelés.

**Talajgyakorlat:** nála is a tarkóállás volt a legmagasabb szintű gyakorlat.

**Gyűrű:** lengés, ostorlengés, függésben (hajlított karral is) kerékpározás, ollózás.

**Szekrény (2 részes):** gurulóátfordulás előre, zsugorkanyarlat.

**Atlétika:** Kevés futás. Helyből távolugrás; álló- és térdelőrajt, néhány lépés futásal. Kislabdahajítás. Tavasszal a magasugrást is beiktatta.

**Játék:** Iskolai játékok szerepeltek óráján. Labdatechnikai elemeket is tanított (kétkezes mellső dobás, egykezes felső dobás stb.), ezekből váltóversenyt rendeztek. Sportjátékot nem dolgozott fel.

**Osztályozás:** Bognárné kartársnő is Gyűrsi Dezsőhöz hasonló elvek alapján osztályozott. Külön ellenőrző gyakorlatot nem írt elő; nem kapott útmutatót, illetve tantervet, s így nem merte beállítani. Folyamatos ellenőrzést végzett, amikor pedig egy anyagrészt átvett, abból osztályozott.

### Összefoglalás

Ismételten hangsúlyozom, hogy részletes elemzésre most még nem vállalkozhatunk. Mindenesetre figyelemreméltó, hogy mindkét kartárs pozitív megállapításokat tett. A könnyített testnevelés jó hatással volt szülőkre, tanulókra egyaránt. A könnyített testnevelés is teljes értékűen foglalja el helyét az oktató-nevelő munkában, bevezetése ebben a formában helyes volt.

Továbbra is hangoztatnunk kell az *Utasítás*nak azt a megállapítását, hogy fokozatosan kell bevezetni. Ez valóban így is van, csak ott lehet és kell bevezetni, ahol a személyi és tárgyi feltételek biztosítottak.

Fontosnak tartjuk a gondos, alapos szervező munkát az iskolák kijelölésekor.

Feltétlenül szükségesnek tartom a könnyített testnevelés tantervének kiadását. Csak ennek birtokában tudnak a nevelők tájékozódni, határozott és céltudatos foglalkozásokat biztosítani. Ennek hiányában a nevelők magukra maradnak, kénytelenek kísérletezni, próbálkozni.

## A kézilabdázás az általános iskolában

Az általános iskola testnevelési tanterve meghatározza a testnevelési órákon feldolgozandó (minimális) kézilabdaanyagot. A különböző oktatási feltételekkel rendelkező iskolákban is könnyen teljesíthető követelményeket támaszt ez az anyag. A tantervi előírás azt is közli, hogy a sportjátékok anyagát tényleges játék keretében sajátítsák el a tanulók. Ezt a feladatot csak úgy tudjuk megvalósítani, ha biztosítjuk a tanulók technikai előképzettségét. Hogy az évi testnevelési óraszám keretében más testgyakorlati ágak rovására ne menjen a kézilabdajáték kialakítására való törekvésünk, tanmenetünkben gondosan meg kell választani a technikai anyag feldolgozásának idejét és helyét, valamint a játékra fordítható időt.

A testnevelés tanítását a helyi körülmények lényegesen befolyásolják, ezért nem szándékozom általános érvényűvé kiterjeszteni megállapításaimat, vagy az anyagnak tanmenetszerű feldolgozását közölni. Arra vállalkozom, hogy a kézilabdázáshoz nélkülözhetetlen készségek, képességek kialakításának módjáról — saját körülményeim között szerzett tapasztalatok alapján — néhány gondolatot közöljek.

Nemcsak a kézilabdázás, hanem az általános iskolában tanítható egyéb labdajátékok eredményes, élvezhető, szórakoztató játszásához is nélkülözhetetlen a labdakezelő készség megfelelő kialakítása. A labdakezeléshez természetesen az is kapcsolódik, hogy labda nélkül is hasznosan tudjon mozogni a játékban részt vevő.

### A labdakezelő készség kialakításáról

Maga a labdakezelés — a labda levegőben vagy talajon végzett mozgás közben történő elfogása, birtokbavétele és további-

tása — alapvetően fontos minden labdajáték üzéséhez.

Az érkező labda sokféle módon közelíthet hozzánk, és elfogása ugyancsak sokfajta módon történhet. Hasonlóan változatos módon lehet labdát továbbítani is. A labda megfogása *nyugalmi helyzetben* egyetlen egészséges érzékszervekkel rendelkező gyermeknek sem probléma. Viszont ha a labda helyét változtatja, *annál több nehézség támad, minél sebesebb lesz a labda mozgása*. Nem a fogással vagy elfogással van általában gondunk, hanem a labda helyváltoztatásának a követésével. A labdafogási és -dobási módoknak az oktatása — véleményem szerint — a labdakövető készség kialakítása nélkül időpocsékolás. A begyakorlás megkezdéséhez ezért gondoskodni kell a legjobb feltételekről, tehát a minél kisebb sebességgel érkező labdáról.

*A labda sebessége a levegőben — egyenes vonalú mozgása esetében* (az elfogás és követés biztonságához a legkedvezőbb az egyenes vonalú egyenletes mozgás) — *csak bizonyos határon belül csökkenthető. A helyes megoldásnak az látszik tehát, ha nem a levegőben, hanem talajon érkező (guruló) labda követésével kezdjük a készség kialakítását*. Ebben az esetben ugyanis a labda sebessége a legszélesebb határokon belül csökkenthető vagy fokozatosan növelhető a tanulók előképzettségének, labdakövetési biztonságuk fejlődésének megfelelő ütemben.

Meglepő tapasztalatom volt az általános iskolai oktatás során, hogy egyébként *egészen bonyolultnak látszó helyváltoztatási kombinációkat is sikerrel megoldottak a tanulók, ha a labda sebessége követési képességeikkel arányban állt*. Ezzel szemben a legegyszerűbb (pl. kétkezes mellső) átadás és átvétel közben is azonnal megszakadt az adogatás folyamatossága, amint a labda sebessége a tanulók követési képességét meghaladta.

Ahol tehát elsősorban az *összes résztvevő* aktív bevonása és képességeik fejlesztése a cél — márpedig a testnevelési órákon erre törekszünk —, ott talajon gurított labda

elfogásával és továbbításával célszerű a labdával való ismerkedést kezdeni. (Ez természetesen nagymértékben függ a tanulók előképzettségétől is.)

A labdakövető képesség fejlődésével lépést tartva, egyre sebesebben guruló labdákkal folytatva a gyakorlást, elérjük azt a sebességet, amellyel a levegőben is haladhat a labda. Ebben az esetben nem lesz akadálya, hogy guruló labdák helyett levegőben érkezőkkel folytassuk a gyakorlást.

A továbbiakban tanulóink képességeit olyan irányba hasznos fejleszteni, amely a kézilabdázás játékjellegének legjobban megfelel. Az a feladat tehát, hogy *minél gyorsabban, minél közelebb kerüljenek ehhez a sportjátékokhoz a gyerekek.* Ennek érdekében a labda követését és kezelését elősegítő egyszerű dobási és fogási gyakorlatokat vagy váltóversenyeket csak addig alkalmazzuk, amíg azokkal célunkat el nem értük, vagyis az előkészítő csoportos labdajátékok játszására alkalmassá nem váltak a tanulók. Egyébként sem tartom hasznosnak *a különféle dobások sablonos ismételtetését, mert a beidegzés mértékében kifejlődő unalmas, közö-*

*nyös léggör nem szolgálja nevelési célunkat.* Inkább olyan labdakezelési feladatokat szerkesszünk, amelyek a *technikai képzés mellett az együttes csapatjáték kialakítását is szolgálják.*

A labdagyakorlatok végeztetése során (pl. váltóversenyekben) tehát ügyelni kell arra, hogy a feladatok lehetővé tegyék a folyamatos labdaadogatást, hogy a gyakorlás folytán a *labda összekötő eszközzé* váljék a csoport tagjai között. Ezt úgy érhetjük el, hogy hasonló képességű tanulókat sorolunk egy-egy gyakorlócsoporthoz, és a csoportok feladatait fejlettségükhöz mérjük.

A labdakezelő készség fejlődése lehetővé teszi, de ugyanakkor fel is tételezi az egyszerű technikai (dobás) gyakorlatoktól az összetettebb, játékszerű taktikai jellegű gyakorláshoz történő átmenetet. A labdakezelési gyakorlatokat ezést úgy tervezzük meg, hogy azok technikailag is növekvő feladatot jelentenek a tanulónak, de ugyanakkor fokozatosan biztosítsák az összjáték elemeinek az elsajátítását is. Az alábbi labdatechnikai gyakorlatok egy ilyen lehetséges fokozatosságot példáznak.

FOLYTATJUK)

## Iskolai sport

VARGA SÁNDOR

### A középfokú iskolák sportköri tevékenységéről

F O L Y T A T Á S )

— A testnevelő tanárok munkája és az iskola sportteljesítménye elbírálásában nem az elért teljesítményszint vagy a megnyert versenyek, bajnokságok száma a döntő, hanem az iskolában és területen folyó versenyek és az iskola összlétszámához viszonyítva részt vevő tanulók száma.

— A sportköri munkát nem kizárólag a sportkör vezető tanárának vagy az iskolai testnevelő tanároknak kell végezni, hanem helyet kell adni a szervezeti életben az ifjúsági önkormányzatnak a versenyek, bajnokságok lebonyolításában és a nyilvántartások vezetésében. Természetesen ez nagyszámú ifjúsági aktívá képzését és bekapcsolását, a szervezeti életben a tanár indirekt irányítását kívánja meg, amelyre a tanulókat fel kell készíteni.

Az iskola nevelésközpontúsága megkívánja, hogy a sportkör se csak öncélúan a testi edzés színtere legyen, hanem a tanulókat a saját mozgalmuk vezetésén keresztül a szervezeti élet mechanizmusával tanítsuk meg demokratikus jogaik és kötelességeik gyakorlására. Szemléleti kérdés tehát az is, hogy az iskolai sportkör a

tanulóifjúságé, mely közösséget neki kell vezetnie. Ehhez a testnevelő tanárok, tantestület és a mozgalmi szervek (helyi KISZ, pártszervezet, szakmunkásképző intézeteknél a szakszervezet is, felsőbb sport-szervek) segítséget nyújtanak.

A teljesség igénye nélkül felvetett néhány szempont csak gondolatfelkeltő, hogy feladatainkra utalhassanak.

Melyek ezek a feladatok?

— A szervezeti élet megteremtése és működési mechanizmusának kibontakoztatása. Ezenbelül a választott vezetőség (ifjúsági elnökség, szakosztályvezetőség, osztálysport-csoport-felelősök hálózata) szervezeti keretének megteremtése, jogaik és kötelességeik tisztázása.

— A sportkör tanévi munkatervének elkészítése, ezen belül a versenynaptár, költségvetés, létesítményfejlesztés (pl. pályaeépítés) tervének kidolgozása.

A szervezeti keretek létrehozása után megvannak a feltételei annak, hogy a feladatok végrehajthatók legyenek. A feladatok végrehajtásához viszont a teljes sportköri apparátust kell működtetni.

Szükséges hogy:

— kéthavonként, vagy fontosabb elhatározások előtt, vagy egy-egy nagyobb esemény lezárása után elnökségi ülést tartsanak,

— legalább a tanév elején és végén sportköri közgyűlés legyen,

— havonta szakosztályi értekezletet és az osztálysportcsoport-felelősök értekezletét megtartsák,

— alapszervi KISZ gyűlés vagy osztálygyűlés keretében egy-egy napirendi pontként az osztályközösség megbeszélje az osztálysportcsoportra vonatkozó versenyeket, egyéb rendezvényeket, értékelje a végzett munkát,

az ISZM negyedik követelménye vagy a Kilián Testnevelési Mozgalom helyzetét stb.,

— az iskolai KISZ-bizottság vagy csúcsetetés rendszeres tájékoztatása a sportmunkáról és felkérése a sportversenyekre történő mozgósításra,

— a versenyfelhívások, versenykiírások elkészítése, a versenyek lebonyolítása és értékelése,

— az egyes sportágakból rendezett házbajnokságok ünnepélyes megnyitása és zárása a részt vevő csapatok felvonultatásával és ünnepélyes díjkiosztás,

— a sportpropaganda működtetése (iskolarádió, faliújság, sportfolyosó felhasználása propagandaeszközként)

Mindezekhez a feladatokhoz a tapasztalt, szakképzett, felnőtt sportvezető, a testnevelő tanár mozgalmi segítő munkája kell, melynek lényege nem a feladatok végzésének átvételében, nem is a direkt utasításban, hanem a sugalmazás indirekt módszerében van. Ehhez az iskola vezetésével, a tantestülettel, de különösen a KISZ tanácsadó tanárával kell szoros kapcsolatot tartani.

Nekünk testnevelő tanároknak nemcsak a sportfeladatok végrehajtójának, hanem összekötőnek és szemléletformáló propagandistának, sőt agitátornak is kell lennünk az iskola vezetése, a tantestület, a helyi mozgalmi szervek és a tanulók között.

E néhány gondolat csupán a figyelemfelkeltés célját szolgálja. Remélem, hogy a MTS Oktatási és Tudományos Osztálya útmutatója középfokú iskolák sportköri munkájához és a már közben is megjelenő kiadványai, cikkei a középfokú iskolák sportköreinek módszeres munkájához hatékony segítséget nyújtanak és a jelenlegi tömegesített iskolai sportköri munka kartásaink lelkes munkája következtében eredményesen tovább fejlődik és meghozza a végleges megoldást.

## A sport hatása a középiskolai tanulók spontán társas kapcsolataira

A sport személyiségformáló hatásának vizsgálatán belül az alábbiakban egy olyan kísérletsorozat kezdeti eredményeiről számolunk be, mely arra kíván választ adni, hogy középiskolás tanulók iskolai sporttevékenysége mennyiben és milyen feltételek mellett támogatja az osztályon belüli közösségi kapcsolatok kialakulását, erősödését. *Vizsgálatunkkal a sport oldaláról megközelítve kívánunk hozzájárulni a közösségi nevelés még megoldatlan problémáinak felszámolásához.* Abból a feltételezésből indultunk ki, hogy a sport éppen társadalmi, közösségi szerepénél fogva messzemenően befolyásolja a tanulók egész személyiségét, de különösen a közösségen belüli helyzetét. A sportolás, a teljesítmény — függetlenül annak abszolút szintjétől — még a legkisebb és legfejletlenebb közösségekben is rangot jelent<sup>1</sup>, és meghatározza az egyén közösségen belüli helyzetét. Ezt a gyakorlatban elég közismert tényt egzakt tudományos módszerekkel kívántuk megvilágítani és differenciálni.

Vizsgálataink során a következőkre szeretnénk volna választ kapni:

1. Hozzájárul-e az osztályban folyó sporttevékenység — osztálycsapat keretében — az osztályközösség erősödéséhez? Pontosabban: a sportbeli tevékenység (edzés, verseny), a közös élmények (siker, balsiker), a gyakori együtt tartózkodás stb. alapja-e egy úgynevezett makarenkói „aktív magnak”, mely az osztályközösség központját képezi?

2. Mennyiben határozzák meg vagy befolyásolják az egyének az osztályon belüli helyzetét az intellektuális, illetve a testi, fizikai tényezők?

3. Meghatározzák-e a sport terén elért eredmények a sportoló tanulók közösségének fejlettségi szintjét?

4. A csapatközösségen belüli társas viszonyokat a sport terén elért teljesítmény vagy más intellektuális, erkölcsi tulajdonságok motiválják-e?

5. Milyen a csapatkapitányt kiemelő motívumok tendenciája?

A kísérlet megszervezésekor olyan osztályt kellett találnunk, melyben aktív s többé-kevésbé állandó csapat volt, s egyúttal e csapat a vizsgálat időpontjában aktív, versenyszerű sporttevékenységet is folytatott. Feltevéseink igazolásához azonos korú s azonos sporttevékenységet folytató kontroll csoportra is szükségünk volt. Hosszas megfontolások után kosár- és kézilabdatevékenységet folytató első és második leányosztályokat választottunk azzal a — tudományos vonatkozásban vitatható — megfontolással, hogy e sporttevékenységek nagymértékben közösségi jellegűek, s a csapatmunka (edzések, versenyek alkalmával) a közösségi kapcsolatok magas szintjét feltételezi.

Módszerként a spontán kapcsolatok feltárására elsősorban a problematikussága ellenére is leghasználhatóbb szociometriai eljárást alkalmaztuk. E helyen nincs módunk szociometriával kapcsolatos, lassan már kötetekre rúgó vitát ismertetni, pusztán csak utalunk arra, hogy az e módszerrel szerzett következtetéseket csak megfelelő körülményekkel ellátva lehet elfogadhatjuk el törvényként.

<sup>1</sup> Dr. Molnár Imre: A sporttevékenység pszichológiai vonatkozásai, Testnevelési és Sportegészségügyi Szemle, 1964. II. szám.

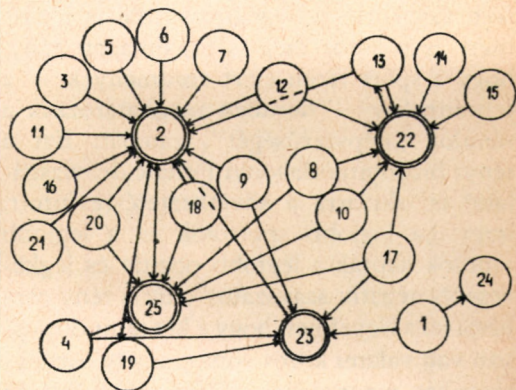
Itt szeretnénk megemlíteni, hogy a marxista pszichológia — bár némi módosítással — egyre gyakrabban alkalmazza Moreno módszerét. Éppen az elmúlt évben a moszkvai Pszichológiai Intézetben J. L. Kolimonszkij<sup>2</sup> végzett szociometriai vizsgálatokat, sőt testnevelési vonatkozásban ugyancsak a múlt évben a cseh dr. Borivej Petrák<sup>3</sup> alkalmazta a szociometriai módszert sportoló közösségek vizsgálatában. A Moreno-féle szociometriai teszt — melyet vizsgálatunknál alkalmaztunk — lényege abban áll, hogy a csoporton belüli rokonszenv és ellenszenv motivumai alapján megismerhetjük az egész csoport struktúráját. E teszt kiválóan alkalmas arra, hogy meghatározza a rokonszenv és ellenszenv elemzése alapján az egyén csoportban elfoglalt helyét.<sup>4</sup>

A módszer ismert hiányosságai miatt a vizsgálat lebonyolítása előtt megismerkedtünk a tanulókkal, érdeklődtünk testnevelő tanáraiktól a csapat egyes tagjai felől. Részt vettünk az iskolai bajnokság keretében megrendezett mérkőzéseken, ahol megfigyeltük választott csapatainkat tevékenység közben. A vizsgálatot közvetlenül megelőzően ismertettük a tanulókkal felmérésünk célját. E látogatások tették azután lehetővé, hogy a vizsgálat során a tanulók a legnagyobb érdeklődéssel és komolysággal válaszoltak kérdéseinkre.

A vizsgálatot két-két osztályban végeztük, a Villányi úti József A. Gimn. első és második osztályában, valamint a kiskőrösi

gimnázium első és második osztályában.<sup>5</sup> A fenti osztályokban, valamint az osztályok csapataiban megvizsgáltuk a kölcsönösségi kapcsolatokat. Kérdéseinkre adott válaszait értékelve gyakorisági és kölcsönösségi táblázatot, valamint kölcsönösségi vázlatot készítettünk. Kiszámítottuk az osztályok és csapatok társas kapcsolatainak sűrűségi indexeit. A fenti módszerrel kapott eredményeket tételesen, összefoglalva elemezzük, nem ismertetjük az egész felmérés menetét.

1. A négy osztályban végzett vizsgálatok arra engednek következtetni, hogy a csapaton belüli társas kapcsolatok az osztályban kialakuló spontán kapcsolatok magját képezik. E törvényszerűséget bizonyítja, hogy a kísérlet során a vizsgált négy osztályban kivétel nélkül az egyik legerősebb magot a csapatba tartozó tanulók alkották (1. ábra.)



Az ábrán a csapat tagjai a 22-es, 12-es, 13-as, 14-es, 17-es és 11-es tanulók. A táblázaton jól és szemléletesen megfigyelhetjük az említett törvényszerűséget. Minden esetben azt tapasztaljuk, hogy a csapat kiemelkedő tagjai az osztályközösségnek is vezető egyéniségei. A sportcsapat közösségi kohéziójának szintje szerint a többi tag is e köré az egyén köré tömörül. Erre a feltevésre

<sup>2</sup> Kolimonszkij munkásságát idézi a Pszichológiai Szemle, 1964.

<sup>3</sup> Dr. Borivej Petrák: A szociálpszichológia alkalmazása a testnevelésben. Lásd még: Polansky—Lippit—Redl: The use of near sociometric data in research on groupe treatment process, *Sociometry*, 1950, 13, 39—62 p; Reymond—Rivier B: A szociometria összekötő láncszem a lélektan és a szociológia között, *Revue Suisse de Psychologie*, 1962, I. szám, OPK-dokumentáció; Gyóry Aranka: Szociogram az iskolában, *Köznevelés*, 1948, 455. p.

<sup>4</sup> Moreno: A szociometria alapjai, OPK-dokumentáció.

<sup>5</sup> Itt mondunk köszönetet Szabó Anna és Martinovits Lászlóné testnevelő tanároknak, akik vizsgálatunkban közreműködtek.

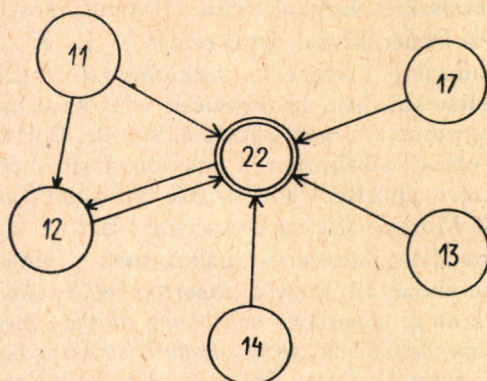
azonban már csak az összeszokottabb csapatoknál kaptunk megbízható utalást.

Bár e kapcsolatokat nem tekinthetjük minden tekintetben a makarenkói értelemben vett közösségnek, mégis feltételezhetjük — a nevelő munka megfelelő színvonalával mellett —, hogy annak megteremtéséhez e mag vagy csoportosulás nagymértékben hozzájárulhat. A fentebb már említett Borivej Petrák ugyancsak utal arra, hogy e csoport éppen rendszeres nevelői ráhatások során kollektívává válhat, s mint ilyen az osztály egész szerkezetét, sőt neveltségi szintjét is befolyásolhatja.<sup>6</sup>

2. Vizsgálatunk során ugyancsak megállapítást nyert — bár az itt felmerült problémákat közel sem tekinthetjük lezártak vagy megoldottnak —, hogy a *tanulónak a sportolás terén elért teljesítménye befolyásolja az osztályközösségben elfoglalt helyét*. Gyakorló pedagógusok által is jól ismert és sokszor meg is fogalmazott tény, hogy a sport terén elért eredmények — a teljesítmény — döntően meghatározzák a tanulók „népszerűségét”, rangját. Ezt a tényt bizonyítja Bakonyi Ferenc dr. vizsgálata<sup>7</sup> is, aki arra a következtetésre jutott, hogy „a legjobb sportolók és a legjobb tanulók kapták a legtöbb pozitív és legkevésbé negatív szavazatot”. Ez a tény arra hívja fel a figyelmet, hogy e két tanulótípusban van valami közös vonás, amely osztálytársaikat megragadja, s ami őket föléjük emeli. Ez pedig a teljesítmény.

A felmérés során úgy tapasztaltuk, hogy a *legjobb bedobó vagy kapuralövő általában a csapatnak legnépszerűbb tagja, s ez számukra egyben az osztályközösség előkelő helyét is jelenti*. Minden esetben mint az osztály egyik legnépszerűbb tanulóját találjuk őket az osztály szerkezetében. (2. ábra.) Az ábra az egyik osztálykollektíva kosár-

labdacapatának közösségi szerkezeti képét mutatja.



A korábbi vizsgálatokra támaszkodva — de azt kiegészítve — megpróbáltuk megállapítani, hogy a sportbeli, avagy a tanulás terén elért teljesítmény a döntőbb. Véleményünk szerint — és ezt vizsgálatunk részben alátámasztotta — a közösség fejlettségi szintje, az életkori sajátosságok határozzák meg, hogy egy adott közösségben a legjobb tanulók, a legjobb sportolók vagy a közösségért legönfeláldozóbban tevékenykedő tanulók kerülnek a középpontba. Vizsgálataink eredményei kimutatják, hogy az átlagos szintű közösségben a *tanulás terén elért eredmény és a sportbeli teljesítmény egyformán előkelő helyet biztosíthat a közösségi élet struktúrájában*. Anélkül, hogy e helyütt praktikus nevelési tanácsokat vonnánk le, csak utalunk arra, hogy e törvényszerűség ismerete a pedagógusok, de különösen az osztályfőnökök részére szinte nélkülözhetetlen.

3. Vizsgálódásunk harmadik területe a csapatközösséggel kapcsolatos (önmagában s most már nem az osztállyal összefüggésben). Itt elsősorban abból a feltevésből indultunk ki, hogy a *közösség teljesítménye meghatározza a közösség fejlettségi szintjét, az eredményes sportolás a kollektíva erősödését is szolgálja*, bár — különösen csapatjátékoknál — egyúttal előfeltétele is a magasabb teljesítmények elérésének. A telje-

<sup>6</sup> Dr. Borivej Petrák: I. m.

<sup>7</sup> Dr. Bakonyi Ferenc: A testnevelés és sport hatása a gyermekek társas kapcsolataira, a TTT 1964. évi Nemzetközi Kongresszusán elhangzott előadás.

sítmény kifejezést itt is természetesen nem az abszolút, hanem az adott közösségen belül elért eredményekhez viszonyítva értelmeztük. A tanulók ugyanis teljesítményeiket szintén önmagukhoz vagy a csoporton belül kialakult szinthez viszonyítják.

Anyagunk elemzése alapján — bár ebből még messzemenő következtetést nem lehet levonni — a *legerősebb kohéziót valóban ott találtuk, ahol a csapat a legjobb eredményt érte el*. Elkészítettük a különböző osztály-csapatok gyakorisági és kölcsönösségi táblázatát, s a legjobb sportteljesítményt felmutató csapatnál az alábbi jellemző jelenségeket tapasztaltuk:

— a legtöbb kérdésben a leadott szavazatok megosztlása alapján szóródási koefficiensként elég magas számot kaptunk;

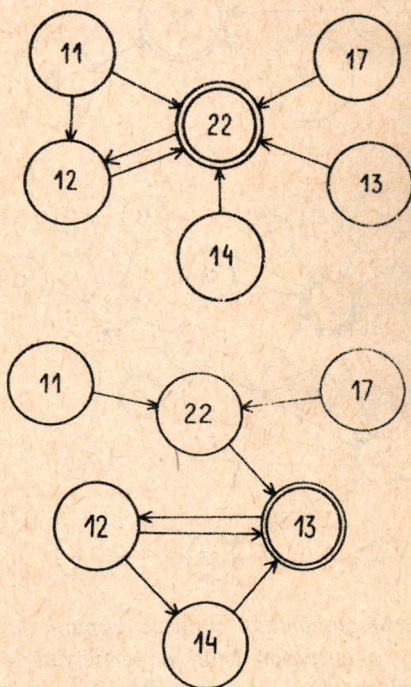
— a kölcsönös kapcsolatokkal bíró gyermekek százalékos aránya a csapatlétszámhoz viszonyítva — vagyis a kölcsönösségi index — volt a legmagasabb szám;

— ennek megfelelően a sűrűségi index is a többi csapatéhoz viszonyítva a legmagasabb összeget mutatta;

— a csapat közösségi kölcsönösségi vázlata fejlett, ún. tömbszerkezetet mutat, három gyerek között kölcsönös kapcsolattal, ún. zárt alakzatban. (L. ismét a 2. ábrát.)

4. A csapatközösség belső struktúrájának vizsgálata során választ kívántunk kapni arra is, hogy *az egyén helyzetét a csapaton belül milyen tényezők, motívumok befolyásolják*. A rokonszenv — ellenszenv megnyilvánulásai, a társválasztás, a rangsor motívumai elsősorban a teljesítmény vagy más személyes tulajdonságok alapján jelentkeznek-e. Az irodalom alapján — szemben Morenóval — már eleve feltételeztük, hogy a népszerűség, a vezetés és a tekintély fogalmát külön kell választanunk<sup>8</sup>. Így kérdésfeltevésünknel, valamint a tanulókkal folytatott beszélgetések során egyaránt igyekeztünk választ kapni arra, hogy a csapaton belül mennyiben tudják a személyes tulajdonságokat a vezetési készségtől különvá-

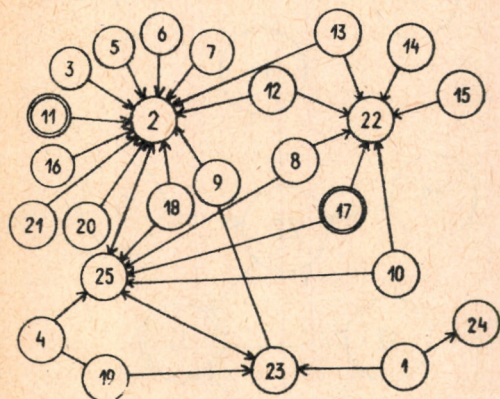
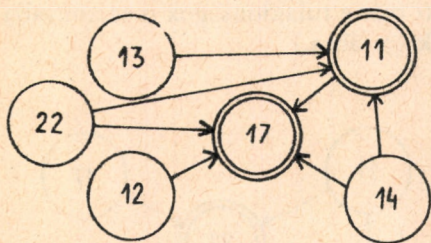
lasztani. Több bizonyítékot is találtunk arra, hogy a tanulók igen differenciáltan különbséget tudnak tenni a teljesítmény, valamint a képességek között. Sőt a teljesítmény mechanikus értékelése helyett erősen befolyásolják őket — nyilván ez messzemenően összefügg a közösség általános fejlettségi szintjével — a *teljesítmény mögött álló erkölcsi tényezők is*, így a szorgalom, kitartás, akarat stb. Erre különösen a példaképpen keresztül tudunk differenciált és értékes anyagot kapni. Általános tapasztalat az volt, hogy a tanuló csapaton belüli helyzetét az adott sportágban elért *teljesítménye mellett a közösséghez való viszonya is erősen befolyásolja*. A tanulók válaszaikban igen gyakran hivatkoztak társaik értékelésekor arra, hogy „kedves”, „jókedvű”, „mindenkinek segít”. E tulajdonságok a sport terén elért, közepesen magasabb szint nélkül természetesen nem kerülnek értékelésre, de az átlagosnál valamivel kedvezőbb sporteredményeket felmutatók között már e tulajdonságok is számításba jönnek (3. ábra.)



<sup>8</sup> Moreno: I. m.

Az ábrán jól látható, hogy a tanulók finoman különbséget tesznek a sportbeli képességek s a sportbeli teljesítmény között. Választásuk olyan tanulókra esik, akikben végső soron mindkettő viszonylag magas szinten jelentkezik egyéb személyi jó tulajdonságokkal együttesen. Sportbeli képességei alapján a 13-as tanulóra esik a csapattagok választása (az ábra alsó részében), de a legnépszerűbb tanuló, aki a legtöbb kérdésben a szavazatok döntő többségét élvezzi a 22-es tanuló (az ábra felső felében).

E vonatkozásban érdekes, hogy a csapatközösségen belül a teljesítményt nem az összeredmény szempontjából értékelik, hanem sokkal inkább a győzelemhez legnyilvánvalóbb hozzásegítés szempontjából. Így a bedobók, gölt dobók értékelése sokkal gyakoribb, mint a védőjátékosoké. (E probléma további vizsgálatát a következő évben, a felnőtt sportcsapatokra is szeretnénk kiterjeszteni.)



E kérdéscsoportban választ kapunk arra is, hogy a csapaton belül a periférián levő játékosok egyúttal a leggyengébb teljesítményt

nyújtják. Ezek a tanulók az esetek nagy részében maguk is érzik „feleslegességüket”, s nemcsak őket nem választják, ők sem választanak senkit. Érdekes azonban, hogy a csapaton belüli elszigeteltség legtöbbször együtt jár az osztályban való elszigeteltséggel is. (4. ábra.) Az ábra felső részében a csapat szavazatainak megoszlását látjuk, mellyel a leggyengébb tagként a 17-es és 11-es tanulókat jelölik. Az osztályközösség szerkezetében e két tanuló helyzete szemlélteti állításunkat.

5. Végül ötödik kérdésfeltevésünk a „csapatkapitány” közösségen belüli helyzetével kapcsolatos. A vezér fogalmával kapcsolatban írja Mérei Ferenc, hogy annak legfontosabb tulajdonsága az ötletesség, valamint a szolidaritás. Vizsgálatunk e tételt részben megerősíti, hiszen a tanulók szinte kivétel nélkül követelményként állítják társaikkal szemben a kezdeményezőkézséget, valamint a csapathoz való pozitív kötődést. Tekintve, hogy a csapatkapitány a vizsgált osztályokban választott tanuló (bár a választás nem annyira meghatározott keretek között végbemenő szavazás útján történik, hanem sokkal inkább a „rátermettség” alapján spontán alakul ki, a pedagógus részéről általában ennek a spontán döntésnek a jóváhagyását tapasztaltuk), elsősorban azokat a motívumokat vizsgáltuk, melyek ezt a döntést létrehozták. Adataink alapján úgy láttuk, hogy az adott sportágban elért teljesítményen kívül a szervezőképesség, kezdeményezőkézség, a társakhoz való viszony a döntő. Így a tanulók válaszaikban igen gyakran írták előnyös értékelésként, hogy „összetartja csapatát”, „életvidám”, „aktív” stb.

Igen értékes — s éppen ezért sok pedagógiai hasznot jelent —, hogy a sportvezetők általában az osztály egészében is központi helyet töltenek be. Maga az a körülmény, hogy az osztály valamennyi tagja ismeri őket, azt bizonyítja, hogy a közösségi érdeklődése a „sportvezetők”, „csapatkapi-

° Mérei Ferenc: Gyermektanulmány, Budapest, 1948.

tányok" iránt igen jelentős, sokszor jelentősebb, mint a választott osztályfunkcionáriusok iránt. Az általános tapasztalat ugyanis az volt, hogy az osztály tagjai nem is ismerik az osztály különböző funkcionáriusait!

Ha fenti — közel sem lezárt — kutatási eredményeink gyakorlati jelentőségét akarjuk kiemelni, akkor elsősorban a következőkre hívjuk fel a figyelmet:

A szociometriai szerkezetvizsgálat meszszenenően bizonyítja, hogy a sportolás — függetlenül annak abszolút szintjétől — elő-

segíti, kedvezően befolyásolja a tanulók közösségi kapcsolatait. Ha fejlődésében nézzük, a két tényező egyenes irányú összefüggést mutat. A sportközösségen belül legnagyobb szerepük a kezdeményezőké, a közösséget összetartó tanulóknak van. A közösségi nevelés célkitűzései általában, valamint a testnevelő tanár nevelő tevékenysége közvetlenül feltételezi, hogy a közösségen belüli kapcsolatok teljes szerkezetét, a belső struktúra összefüggéseit megismerjük és mindennapos nevelő munkánkban felhasználjuk.

---

MOHÁS LÍVIA

## A szinkronizált úszás

Van egy sport Amerikában, amit nem ismerni műveletlenség. „Sem úszni nem tud, sem a betűvetéshez nem ért” — mondták a régi görögök a képzetlen emberről és ez a felfogás Amerikában ma is él — ha nem is ilyen szigorúan. Az iskolák alagsorában nem ritkaság az úszómedence, és az egyetemek testnevelésében kötelező anyag az úszás. E sport népszerűsége és az amerikaiak látványosság iránti rajongása alakított ki egy fiatal, de szépen fejlődő sportot: a szinkronizált úszást.

Eredetileg Németországból és Angliából exportálták az új sport ötletét, de az óhazában még ornamentális úszásnak hívták és zene nélkül végezték. Az USA-ban kezdetben vízibalettként művelték 1934-ben pedig Chicagóban Modern Hableányok néven tartották meg az első nagyobb szabású bemutatót. A sport egyre több elemmel gazdagodott, és a vízben zenére végzett gyakorlatok végrehajtása mind komolyabb fizikai felkészülést követelt. 1948-ban az

Amateur Athletic Union versenysportként fogadta el. Megalkották a versenyszabályokat, a pontozás rendszerét, és 1951-ben Buenos Airesben Canada és az USA csapatainak bemutatója után elfogadták mint a Pan American-játékok egyikét. 1958-ban Mexico Cityben már nemzetközi versenyt rendeztek. A mi sportolóink is találkozhattak a helsinki és a melbourne-i olimpián a bemutatózó szinkronizált úszókkal.

Láthattam New York államban az USA szinkronizált úszás országos női bajnokságát. Az ünnepélyes megnyitás himnusza és zászlófelvonása után családias hangulatú beszéd következett. Az AAU vezető sportembere közvetlen hangon bemutatta a közönségnek édesapját, aki harminc évvel ezelőtt mint amatőr sportszervező dolgozott e sportág meghonosításán. Az amerikaiak szentimentális rajongással gyűjtögetik hazájuk rövid múltjának minden tradícióját, és a hatás most is teljes volt. Lelkes taps fogadta a mikrofon elé lépő temperamentumos aggastyánt, aki bejelentette, hogy ő ugyan már 89 éves, de ma is figyelemmel kíséri a fiatalok sportvetélkedését.

Még egy érdekes megfigyelésem volt a három napig tartó versenyen. A rengeteg sportoló — csak az egyéniben 62 nő indult, a párost és a csapatokat nem számoltam! —, a sők kísérő, sportvezető között egyetlen

színes bőrűt sem láttam. Azt mondták, amilyen jók a négerek a vörös salakon olyan nehézkesek az uszodában, és egy néger gyereket úszni tanítani nehezebb, mint botfűlűnek zenét oktatni. De nyilván az előítéletnek is szerepe van itt; az amatőr klubok nem szívesen látják úszómedencékben a feketéket. A nézőközönség soraiban is mindössze három fekete kisiút találtam.

A sport jelenlegi stádiumában a műugrással és a műkorcsolyázással rokon. Anyaga igen változatos gyakorlati elemeket (stunt) tartalmaz. Ezeket a szakemberek öt csoportba (group) osztják a mozgás jellege szerint.

Az első csoport, a *balettláb*, 23 gyakorlati elemet tartalmaz. Ezek egy, páros és váltott, valamint nyújtott és hajlított lábemelésekből állnak. A lábgyakorlatokat összekötik vertikálisan, ritkán horizontálisan végzett testfordulatokkal, forgásokkal, csavarokkal is.

A második csoport, a *delfin fejvezetéssel* a harmadik csoport, a *delfin lábvezetéssel* összesen 20 elemet foglal össze. A 2–3 m átmérőjű, képzeletbeli kör kerületén kell mozognia az úszónak zárt vagy terpesztett, nyújtott vagy hajlított lábemelésekkel.

A negyedik csoport, a *gurulóátfordulás*

*előre és hátra*, 28 elemet jegyez. A bukfeneket csípőben hajlított vagy nyújtott testtel végzik, csavarokkal nehezítve.

Az ötödik, a *vegyes csoport*, 28 gyakorlati elemének elnevezése is érdekes: dugóhúzó, daru, felvonó, tutaj, magas torony, gördülő fatörzs, osztriga stb.

Minden gyakorlati elem értéke, illetve pontereje előre megszabott.

Az öt group gyakorlati elemeiből a versenyrendezőség kiemel egyet-egyét, összesen tehát öt elemet, amelyeket a versenyzőknek be kell építeniük a maximum 4 percig tartó szabadon választott gyakorlatukba. A gyakorlat többi részét a többi stunt-okból maga válogatja össze a sportoló, és a gyakorlat vázlatos leírását a verseny előtt leadja a rendezőségnek. Ez a 4 perces, zenére előadott szabadgyakorlat képezi a verseny gerincét. A legjobb teljesítményt nyújtó versenyzőknek még kötelező gyakorlati elemeket is be kell mutatniuk. A medence mélyére levezetett hangszórók biztosítják, hogy a víz alá bukó versenyző ne essen ki a zene ritmusából.

Az alábbi ábrák bemutatják az alaphelyzeteket és minden gyakorlat csoportból egyet-kettőt.

Alaphelyzetek:

zsugor  
csuka előre, hátra  
flamingó

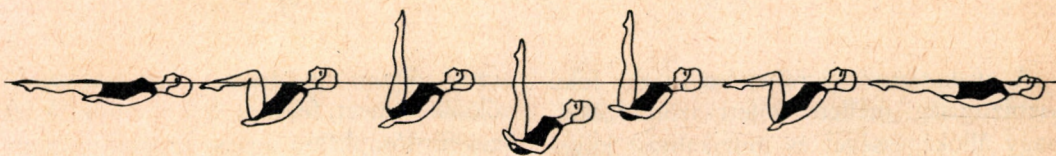


Igen fontos a víz felszínéhez viszonyított pontos elfekvés:

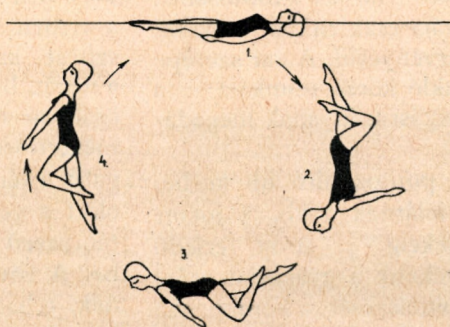
A „balettláb” csoportból az Eiffel-torony nevű gyakorlat:



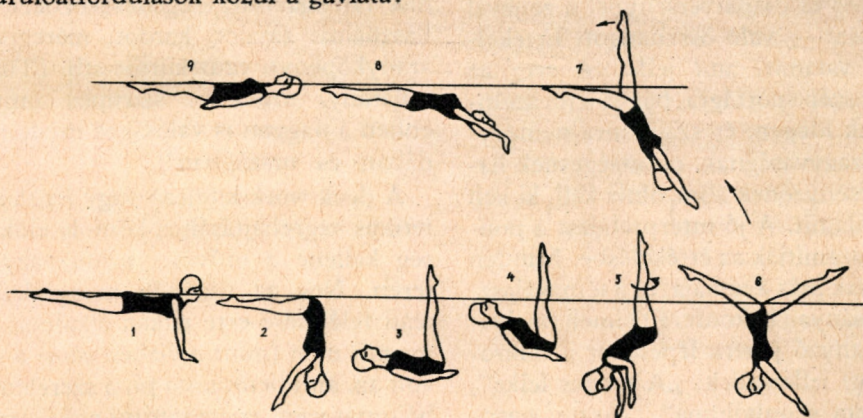
a tengeralattjáró nevű mozdulat:



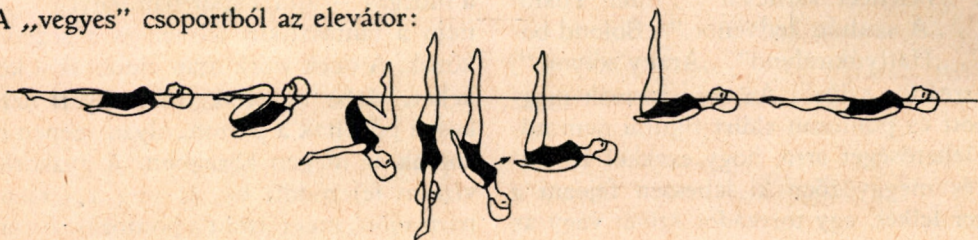
A „delfin” csoportból a delfin fejvezetéssel, hajlított térdel:

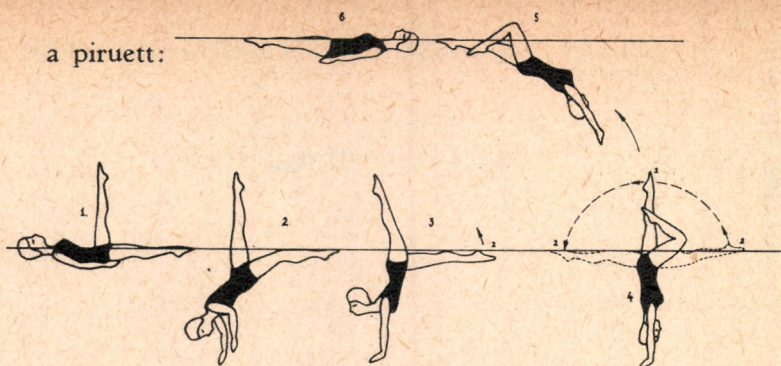


A gurulóátfordulások közül a gaviata:



A „vegyes” csoportból az elevátor:





A gyakorlatok végrehajtása magas fokú vízbiztonság mellett fejlett izomérzékenységet, nagy állóképességet és muzikalitást követel. A lábak kidolgozott tartása a fontosabb; a kar finom munkája csak ritkán, a vízből való kiemeléskor érvényesül. A kar szerepe — különösen a csukló körző munkája — a víz alatt a test mozgási irányának megadásában fontos.

A medencét öt pontozóbíró üli körbe, magas székeikről lelátanak a kb. 3 méter mélységű víz fenekéig. 1–10-ig terjedő pontszámokkal értékelik a gyakorlat erősségét, technikai kivitelezését, a kompozíció szellemességét és a szinkront, azaz a zenével — páros és csapatversenynél a zenével és egymással — való összhangot. Értékelnek még valamit, ami jellemző erre az egyébként szép sportágra, bár ez a mi szemléletünknek idegen, és számomra nemegyszer stíluszagyvaságnak, nevetségesnek hatott. A versenyzőnek ábrázolnia kell, ki kell fejeznie valamit. A jó interpretálást a pontozók beleszámítják az értékelésbe. Minden gyakorlatnak más a témája, és a témaválasztásra a harsányan bekonferált címek (melyeket a versenyző partra lépésekor a mikrofon bezeng) jellemzőek: „A tenger lelke”, „A szerelem szimbóluma”, „Arany pagoda”, „Velencei karnevál”, „Éjfél Tokióban”, „A szultán kedvence”, „Bolond bohóc”, „Hattyúkirálynő”, „Arany sólyom”, „Torreádor szíve”. Az úszásformák megszabott és pontosan előírt figurái nem adnak lehetőséget arra, hogy ezekkel árnyaltan és meggyőzően ki lehessen fejezni a tenger lelkét, egy torreádor szívét vagy az

arany sólyom egyéniségét. Így a versenyzőknek jelmezt, fejdíszet kell öltetniük. A feleszes fürdősapkákra ügyesen rászerelt arany pagodák, flitteres fejékek, gyöngyös párták a vízben sem csúsznak félre. Az arc kikészítése, színpadra illő maszkirozása segíti a nézőt, hogy Lady Macbethet (ő is úszott) össze ne tévezze a Bolond bohóccal. Természetesen a zene megválasztása is támogatja a témát. És még valami: vízbe ugrás előtt a versenyző 20–30 mp-ig a parton táncszerű gyakorlatot (deck work) mutat be. A rövid tánc gyakorlat elemei kötetlenek, tehát itt kifejezőbb mozdulatokat lehet végezni; sőt szabad a nézők fantáziájának támogatására segédeszközöket is felhasználni: zászlót, kardot, méregpoharat, aranyköpenyt, ezüstkürtöt stb. (Túl sok a műarany, műezüst, szirupos műmosoly ebben a nagyon is valóságos modern uszodában és országban!)

A deck work kifejező vagy legalább esztétikus végrehajtásához komoly előképzettség kellene a művészi torna vagy balett terén. Nos az úszónők mozgáskultúrája, testi felépítése erre ritkán alkalmas, és így megint nem (mint a vízben sem) a mozgás volt az, ami bemutatta pl. a szerelem szimbólumát vagy az egyiptomi napistent. Nem a mozgás — ami a sportban lényeg —, hanem a fantasztikus jelmez és a segédeszközök. A deck work után eldobták a kelleket, vízbe ugrottak, és amilyen nehézkesen pózoltak a parton, olyan szépen mozogtak az idegen közegben. A gyakorlat a vízben fejeződött be, és míg a versenyző partra jött, megtörtént a pontozás. Az érvé-

nyes pontszám bemondásakor a sportoló a parton újra végzett néhány lelkes piruettet és fejcsapást, pózba vágta magát (hep! hep!) és rubintos-gyémántos koronájával elvonult a zuhanyozóba.

A kevesek közé, akik groteszkség nélkül megoldották úszás közben az interpretálás hajánál fogva iderángatott ötletét, tartozott Armstrong és Katz kisasszony. A verseny közben írt jegyzetemben ez áll róluk: „Egy californiai lány mozog most a parton. Végre! Ő nem keveri össze a jelmezbemutatót, a cirkuszt és a sportot. Megjelenése egyszerű: sima, aranyfényű fűrdőruha és sapka, semmi dísz, műtyúrke és kellék. Mozdulatai plasztikusak, tiszták. Lendületesen, folyamatosan úszik a zenével, pontos a ritmusban precíz figurákkal. Büszke vagyok ítéletemre, eddig ő kapta a legmagasabb pontszámot”. Mint később kiderült, a californiai lány, Miss Armstrong az elmúlt év egyéni bajnoka.

„Miss Katz sem affektál, ha ő nem is, de magyar származású edzőnője B. S.-nél művészi tornázott, és nem engedte az úszólányt vonaglni a parton”.

Tiszteletükre vált a pontozóknak, hogy főleg a jó úszást értékelték nagyra, és lepontozták a bizonytalan, ritmustalan úszást, bármily „átélással” is hordozta fején a versenyző az egyiptomi napistent.

A látványos csapatversenyeknek volt számomra egy fanyar mozzanata. A hangos bemondó cigánytáncot konferált. Nyolc görli táncikált a parton: fejükön piros párta, fülükben csészényi, zöld műanyag karikák, testükön tarka dressz. Magyar verbunkosdallamok és valamelyik Liszt-rapszódia részleteinek egyvelege szállt a mikrofonból. Siralmas és magányos percek voltak. Mennyire nem vagy milyen rosszul ismerhetek itt bennünket! Senki sem mondja ki: ez az interpretálás még karikírozásnak is hazugság. Azt hiszem, ha volt a közönség soraiban spányol, ő a torreadort, az egyiptomi a napistent, az olasz a velencei karnevált (amit én csak mulatságosnak találtam) nézte ilyen mérges-fanyarul.

Végezetül: maga a sport értékes és szép.

Kár, hogy az amerikaiak mindenáron látványosságra törekszenek. Nem elégednek meg azzal, hogy egy testet, jellemet fejlesztő, esztétikus sportot hívtak életre, megfűszerezik azt holmi előadóművészi, jelmezbemutató nagyszerűséggel, ami a sport természetétől egyébként is idegen, és így némely gyakorlat nem más, mint négy percig tartó csendes kultúrbotrány. Ha az erőltetett látványosságtól és az interpretálás zavaró sallangjaitól megisztitanák, akkor a szinkronizált úszás sikere, elterjedése Európában is várható lenne, ami egyik óhaja a sportág vezetőinek is.

A cikk rajzait Jáki Márta készítette.

## Egy kicsit pontosabban...

Név: Harkay Kati.....  
 Kar, évf., tk.: M. II/4.....  
 .....  
Orvosi vélemény.  
 1964 SZEP 24  
 Nevezett hallgató megvizsgáltan.  
 javaslom  
 Felmentését .....  
 nem javaslom  
 Felmentési csoport: gyógyterápia. ALKALMAS gyógyterápia  
 1964 SZEP 24  
 Budapest, .....  
 .....  
 sportorvos  
 .....  
 gyógytestnevelő tanárnak.  
 Harkay Kati  
 Harkay Kati .....  
 Jelentkezés a Művelődési Központban  
 hétfőn, csütörtökön és 9-10-12  
 keddi, pénteki délutánok  
 .....  
 sportorvos

A könnyített, de főként a gyógytestnevelést tanító nevelőknek szükségük van a tanulók pontos diagnózisára. A bemutatott diagnózisok — sajnos nem egyedi esetek — valóban kevés eligazítást adnak, de az utánjárás miatt sok felesleges fáradságot okoznak a tanároknak. Kérésünk: egy kicsit pontosabban... (B. E.)

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség  
Országos Elnökségének 7/1965. (MTS. É. 4.)  
Orsz. Eln. számú határozata

## a kötelező iskolai testnevelés társadalmi irányításáról

### I.

A testnevelési és sportmozgalom társadalmi irányításáról szóló 1963. évi 29. számú törvényerejű rendelet végrehajtásáról kiadott 29/1963./XI. 11./Korm. számú rendelet 1. § (2) bekezdésében foglaltakra figyelemmel a művelődésügyi miniszternek, az egészségügyi miniszternek, továbbá az oktatási intézmények felett felügyeletet gyakorló minisztereknek (országos hatáskörű szervek vezetőinek) és az MTS Országos Elnökségének együttes állásfoglalása értelmében a Magyar Testnevelési és Sportszövetséggel az egyetértést biztosítani kell a kötelező iskolai testnevelés körében:

a) átfogó, elvi jelentőségű jogszabály kiadása esetében;

b) lényeges tartalmi vagy szervezési változást jelentő tájékoztatók (körlevelek), a testnevelési tantervek, a pedagógusképzési és -továbbképzési terveknek, programoknak és az iskolai rendtartásnak a testnevelést és sportot érintő részei tekintetében;

c) személyi és tárgyi feltételeket érintő elvi állásfoglalások kiadása esetében.

### II.

1. A kötelező iskolai testnevelés fontosabb kérdéseiben (I/a)–c) pont) az érdemi állásfoglalás az Országos Elnökség hatáskörébe tartozik.

A szabályozás részbeni módosítására vagy annak végrehajtására vonatkozó kérdésekben elegendő az MTS Országos Tanács oktatási és tudományos osztályának a bevonása, illetőleg tájékoztatása.

2. Az MTS Országos Tanácsa mellett

véleményező, javaslattevő szakbizottságként iskolai testnevelési és sportbizottság, illetve ennek iskolai testnevelési albizottsága működik.

Az Országos Elnökség e szakbizottság állásfoglalását figyelembe véve tesz javaslatokat az oktatási intézmények felett felügyeletet gyakorló minisztereknek (országos hatáskörű szervek vezetőinek).

3. A Testnevelési Tudományos Tanács mellett működő iskolai testnevelési bizottságot — az átfedések megszüntetése végett — testnevelés-elméleti bizottsággá kell át-szervezni.

4. Az MTS Országos Tanácsa oktatási és tudományos osztályán országos iskolai testnevelési szakfelügyelő működik, aki egyben vezetője az MTS Országos Tanácsa iskolai testnevelési albizottságának is. A szakfelügyelő feladata a kötelező iskolai testnevelés helyzetének tanulmányozása az egyes tanintézetekben (óvodákban, általános iskolákban, szakmunkástanuló-intézetekben, közép- és felsőfokú oktatási intézményekben), tájékozódás és kapcsolattartás a kötelező iskolai testnevelést irányító szerveknél. A szakfelügyelő tapasztalatai alapján az I. alatti fontosabb kérdésekben az MTS Országos Elnöksége, egyébként az MTS elnöke vagy elnökhelyettese tesz észrevételeket, illetőleg javaslatokat az oktatási intézmények felett felügyeletet gyakorló minisztereknek (országos hatáskörű szervek vezetőinek).

5. Az Országos Elnökség felhívja az MTS területi tanácsait, hogy kezdeményezzék az együttműködést a helyi tanácsok vb. művelődésügyi (oktatási) és egészségügyi osztályaival (csoportjaival), vegyenek részt az egyes szak jellegű értekezleteken, tanácskozásokon, illetőleg tanfolyamokon.

6. Az Országos Elnökség felkéri a művelődésügyi minisztert, az egészségügyi minisztert és az oktatási intézmények felett felügyeletet gyakorló minisztereket (országos hatáskörű szervek vezetőit), hogy a 4. és 5. pontban meghatározott feladatok el-látását segítsék elő.



## Körpererziehung

1965. 1—2. szám

GEORG HENSEL :

### Kevés az idő a sportolásra?

1964 áprilisában 5 berlini iskola 8—10. osztályában egy héten keresztül vizsgálták a tanulók napi elfoglaltságát és kérdőíves módszerrel mérték fel és értékelték az adatokat.

Kétségtelenné vált, hogy az iskolai elfoglaltság és a tanulás erősen igénybe veszi a gyerekeket, de kitűnt az is, hogy helytelen a tanulók szabadidő-beosztása. Összefoglalásként leszögezi a cikkíró, hogy az osztályfőnököknek, a társadalmi szerveknek, főleg az Úttörő Szervezetnek kellene figyelemmel kísérni a tanulók szabad idejének felhasználását, és őket rendszeres, értelmes napi beosztásra nevelni. Fel kellene őket világosítani a minden oldalú képzés alapvető fontosságáról. Külön gondot kellene fordítani azokra a tanulókra, akik közepes vagy hiányos sportképességekkel rendelkeznek, és ezért az iskola sportéletében nem vehetnek részt. Szocialista társadalmunkban ezeknek a sportolásáról is gondoskodni kell.

SIEGMUND RAHN :

### A „forgószinpad” munkamenetének megértéséhez és a teljesítmények értékeléséhez

Cikkében a szerző az erő és ügyesség fejlesztésével kapcsolatban ad több példát a „forgószinpad” megoldására, és ezen belül a pihenés legoptimálisabb időtartamával is foglalkozik. Ötféle „körtréning”-megoldást sorol fel, mindegyik formában 8 feladatot végeznek el a tanulók. Az öt különböző megoldási forma egy-egy gyakorlati helyen eltöltött idő vagy az összes gyakorlólhelyen eltöltött idő összéidőtartamának, a közbeiktatott pihenők változásának felsorolása. Egyik variáns

az is, hogy egyénileg állapítja meg a tanár az egyes gyakorlatok ismétlésének számát.

A teljesítmények értékelését a tanár, maga a tanuló vagy a tanuló párja, vagy erre kijelölt tanulók végzik. A foglalkozás végén vagy az egyes gyakorlólhelyek cseréjekor a tanár értékeli a gyakorlatok végrehajtásának minőségi fokát.

DR. DIETER KABISCH :

### Észrevételek az iskolai testnevelés alóli felmentések új rendelkezéséhez

1964-ben jelent meg a „Rendelkezés az iskolai, főiskolai és egyéb oktatási intézményekben folyó testnevelés alóli felmentésekről”. A rendelet értelmében 4 hetet meghaladó felmentést csak a körzeti sportorvos adhat. Ennél rövidebb időre való felmentést vagy esetenként a testnevelési órától való igazolt hiányzást (amennyiben a tanuló a többi órarendi órán részt vett) az iskolaorvos eszközölhet. A felmentés alapelve, hogy csak a megbetegedés jellegének megfelelő gyakorlatok alól kaphatnak mentesítést a tanulók.

A felmentés nem mentesíti a tanulót a testnevelési záróvizsga (érettségi) alól, legfeljebb ennek időpontja tekintetében kaphat haladékot. Néhány kivételes esetben a tanári testület határozataktól menthető fel a tanuló — megfelelő orvosi vélemény alapján — a záróvizsga alól. Egymás után 2 évben felmentést csak a körzeti sportorvosból és az iskolaorvosból vagy a beteget kezelő szakorvosból álló bizottság jogosult adni.

WOLF-DIETRICH HESS :

### A gyorsaság fejlesztése

Halléban egy 6. fiúosztályban az 1963/64. tanévben a tantervi anyag teljesítése mellett a cikk írója célul tűzte ki a tanulók gyorsaságának fejlesztését. Ennek érdekében a következő anyagot választotta ki:

1. A futás technikájának a fejlesztése. Ehhez a közepes iramú és fokozó futások helyett játékos formát választott, s ezeken keresztül javította a futás technikáját.

2. A gyorsaságot is elsősorban a játékos formákon keresztül, valamint terepfutások által fejlesztette. De az ősszel, tavasszal, száraz idő esetén a téli időszakban is a szabadban közepes iramú futást is alkalmazott.

3. Az erő és ruganyosság fejlesztéséhez különféle szökdeléseket használt fel, főleg azokat, amelyek mozgása a futás mozgásának részmozdulatait tartalmazta.

A cikkíró véleménye az, hogy az iskolai testnevelés keretén belül is eredményesen javítható mozgáskoordinációval és a gazdaságos mozgás ki-fejlesztésével a gyorsaság.

## A helyes „forgószinpad” (cirkuittréning) edzési forma:

A „forgószinpad”-edzésforma jellemző jegyei:

1. Célja a testi tökéletesítés, az összszimmetria fejlesztése, a szív-működés, az anyagcsere fejlesztésén keresztül a funkcionális erő, a testi és sportteljesítmény növelése.

2. Adagolási lehetősége biztosítja az egyénekre szabott teljesítmény optimális fokát.

3. Biztosítja a fokozatos megterhelést.

4. Biztosítja, tömeges foglalkozás esetén, egy időben a kellő megterhelést.

5. Biztosítja a tanulók öntevékenységet, fegyelmezett magatartásra, kitartásra, örömteli teljesítményre való nevelését. A „forgószinpad”-forma felhasználása növeli az egyén teljesítőképességét, és kifejleszti az alapvető testi tulajdonságokat (fizikai képességeket).

DR. HEINZ HASENKRÜGE:

## Az osztályozás problémái

Az általános pedagógia sokat vitatott területe az iskolai testnevelésben a teljesítmény értékelése. Ez nemzetközi probléma. Az értékelések alapvető problémái és jelenlegi megoldásuk:

1. Be kell-e számítani a testnevelési osztályzatba a tanuló hozzáállását, szorgalmát, magatartását, rendszeretét?

Ez a kérdés már tisztázódott nálunk. Minden tantárgyban egyértelműen csak a tanuló által nyújtott teljesítményt értékelik. A tanuló személyiségének összértékelése bizonyítványa fejlődés szövegszerűen történik, ezt követi a magatartás, a szorgalom, a rend osztályzatban való kifejezése.

2. Egyenértékű-e a testnevelési osztályzat a többi tantárgyval?

A vélemények két nagy csoportba oszthatók. Sokan nemleges választ adnak. Szerintük a testnevelési osztályzat inkább a személyiség értéke-

lése és nem a tantárgyé, mert sokkal nagyobb szerepet játszik a tanuló szorgalma, magatartása, mint akármelyik másik tantárgynál. Ezek véleménye szerint két osztályzatot kellene adni, egyet a teljesítményre, egyet a sporthoz való viszonyulásra és a magatartásra. A szélsőséges irányzatúak minden osztályzat ellen állást foglalnak, mert ez csak elkedvetleníti a gyengébbeket. Egy másik megoldás a háromféle értékelés mellett foglal állást: „nagyon jó eredményű”, „jó eredményű” és „eredményesen vett részt a testnevelésben”.  
3. Figyelembe vegye-e a tanár osztályozáskor a tanuló alkati sajátosságait?

A jelenlegi osztályozás módját ad arra, hogy a „gyenge” tanuló osztályozáskor fél jeggel jobbnak értékelhető az eredmény, amennyiben az év eleji felmérés és az év végi osztályzat között nagy lenne az eltérés.

4. Problémát jelent-e az iskola elvégzésekor adott végosztályzat és az egyes tanév végén kapott osztályzat különbözősége?

A cikkíró véleménye szerint egyenértékű mindegyik, mert különböző sportágakban elért eredményt tükröznek. Az év végi osztályzatok zömmel atlétikai számokban elért eredményt mutatnak, a végő osztályzat sportjátékokból és úszásból tevődik össze.

5. Beszámítható-e az osztályzatba a tanításon kívüli sporttevékenységben elért eredmény?

Külön nem számítható be, de a tanuló teljesítménye a több irányú sportmunkán keresztül úgyis jobb lesz, még akkor is, ha olyan sportot űz, ami nem jelent az iskolában értékelést.

A továbbiakban a következő kérdésekre keres választ:

6. Hogyan osztályozzák az elméleti ismereteket? Szóbeli vagy írásbeli vizsgán számoljanak be erő? A vizsgán elért osztályzat csak kikerekítése legyen a gyakorlati osztályzatnak?

Ezt követően a cikk a sportvizsga kérdéseit tárgyalja.

*Dr. Wein Dezsőné*

## Az iskolai testnevelés és sport Japánban

A tokiói olimpia alkalmából a japán Oktatásügyi Minisztérium „Testnevelés és sport Japánban” címmel összefoglaló ismertetést jelentetett meg. Az ismertetés magyar nyelvű fordításából bő tájékoztatást kaptunk az iskolák testneveléséről és sportjáról is.

Japánban az 1872. évi oktatási törvény tette kötelezővé a testnevelés oktatását. Az első időszakban a testnevelést a katonai célra való irányítottság jellemezte, s heti 5 órát fordítottak rá. Jelenleg az 1958-ban és az 1960-ban kiadott testnevelési tantervek alapján végzik a testnevelés

oktatását. Az általános iskolai (megfelel a mi általános iskolánk I – 6. osztályának) testnevelés alapelvei a következők:

a) az alapvető fizikai képességek fejlesztése, az egészséges szellemi és testi fejlődés biztosítása;  
b) a különböző sportágak megszerettetésével a helyes magatartás, küzdőszellem kialakítása;  
c) az egészséges küzdőszellem kialakításával az ifjúság előkészítése a felnőtt életre; a sporteszközök felhasználásával közösségi tulajdonságok kialakítása (megértés, egymás megbecsülése, tiszteletben tartása);

d) a helyes magatartás és a fizikai képességek fejlesztésével olyan tulajdonságok kialakítása, amelyek az egészséges életmód alapjaivá válnak.

A fenti alapelvek lényegében azonosak a középiskolák alsó és felső osztályaiban is. (Az alsó és felső osztályok egyaránt 3-3 évfolyamúak.)

Az általános iskoláknak mind a 6 osztályában heti 3-3 testnevelési óra van. Az órák 45 percesek. Az egyes gyakorlatok százalékos megosztása a következő (a 6 osztályon belül is megkülönböztetnek alsó-, közép- és felső fokot):

Gyakorlatok	Alsó fok	Közép-fok	Felső fok
Szabadgyakorlatok	5-10%	5-10%	5-10%
Szertorna	20-25%	15-20%	15-20%
Atlétika	10-15%	15-20%	15-20%
Labdajátékok	10-15%	20-25%	20-25%
Ritmikus gyakorlatok	20-25%	15-20%	15-20%
Egyéb gyakorlatok	20-25%	15-20%	5-10%
Sportelmélet és egészségтан	—	—	10%

A középiskolák alsó tagozatában (I-III. osztályban) az I. osztályban heti 3, a II-III. osztályokban heti 2-2 testnevelési óra van. A II. és III. osztályokban a 2 órához még 1-1 egészségтанóra járul. Az órák 50 percesek. Az egyes gyakorlatok százalékos megosztása:

Gyakorlatok	Fiúk	Leányok
Szabadgyakorlatok	5-10%	5-10%
Szertorna	15-20%	10-15%
Atlétika	15-20%	10-15%
Hagyományos sport	5-10%	—
Labdajátékok	30-40%	25-35%
Úszás	5-10%	5-10%
Tánc	—	20-25%
Testnevelés-elmélet	5-10%	5-10%

A hagyományos sportok közé sorolják a judót, a kendót és a sumót. E három közül valamelyik tanulása kötelező. A labdajátékok a röp- és kosárlabdát és a labdarúgást ölelik fel. A testnevelés-elmélet anyaga: a különböző sportágak jellemzése, az edzés és erőnlét fontossága, az edzésmodszerek, a sportszerű életmód, a sport élettani hatása, a sport hatása a szellemi életre, a hazai és a nemzetközi versenyek, az aktív pihenés. Az egészségтан anyaga: a megelőzés, környezeti higiénia, a testi-lelki fejlődés és a táplálkozás, fáradtság és eredményesség a munkában, járványmegelőzés, lelki higiénia, általános egészségтан.

A középiskolák felső osztályaiban tovább folytatják az előző években megkezdett munkát, így gondot fordítanak a testnevelés és sport egészségügyi jelentőségének elmélyítésére, ennek szerepére az egyén és a közösség életében.

A heti órák száma az I. osztályban fiúknál 4, leányoknál 2, a II. osztályban egységesen 3-3, a III. osztályban egységesen 2-2. A II. és III. osztályban heti 1 órát egészségтан ismeretek tanítására fordítanak.

A gyakorlatok százalékos megosztása:

Gyakorlatok	Fiúk	Leányok
Szertorna	10-15%	10-20%
Atlétika	15-20%	10-15%
Hagyományos sportok	5-15%	—
Labdajátékok	25-35%	25-35%
Úszás	5-15%	5-15%
Tánc	5-10%	20-30%
Testnevelés-elmélet	5-10%	5-10%

A labdajátékok köre az asztalitenisszel, a rugby-vel és a tollaslabdával bővül. Az elmélet anyaga: a fejlődés jellegzetességei a felső tagozat időszakában; a testnevelési gyakorlatok és jellegzetességeik; a gyakorlatok alapjai, módszertani alapok; egészség-egészségvédelem, a gyakorlatok hatásának mértéke; a modern élet és a testnevelés, hivatás és testnevelés, közösségi élet és testnevelés, testnevelés Japánban. Az egészségтан anyaga: az emberi test fiziológiája, az emberi test patológiája, lelki egészség, munkaegészségügy és egészségvédelem, közegészségügy.

Az egyetemeken 1947-ben vezették be a kötelező testnevelést, majd 1956-ban újból szabályozták. A tantárgy neve: testnevelés és egészségтан. 2 elméleti és 2 gyakorlati óra van. A testnevelési kötelezettség az egyetemi oktatásnak mind a 4 évfolyamára kiterjed. A hallgatókat egészségi állapotuknak megfelelően különböző csoportokba osztják. A II. év végén osztályozzák őket, de osztályozni lehet a III. és a IV. évben is.

Egyes egyetemeken az osztályozási jegyek megszerzését kötelezővé tették. A tananyag a középiskolai tananyagra épül. Elméleti oktatáskor a sportok fiziológiájával és mozgástanával, lélektanával, kulturális és társadalmi problémáival foglalkoznak. A gyakorlati foglalkozások főleg sportból, pihentető játékokból és táncból állnak. Lehetség van a szabad választásra is.

A bölcsődékben nincs rendszeres testnevelés, néhány gimnasztikai gyakorlatot azonban végeztenek a sok homokozós játék mellett.

Az óvodákban a testnevelésnek egészségügyi, valamint zene- és ritmusérzék-fejlesztési feladatot szánnak. Az óvodai nevelésnek egyébként 8 összetevőjét különböztetik meg: az egészségügyi, a közösségi nevelést, a természet megismerését, a beszéd-, a zene- és a ritmusérzék-, a rajz és a kézügyesség fejlesztését.

Nagy gondot fordítanak Japánban a *tanórán kívüli sportra* is. A tavaszi és őszi sportnapok jelentős helyet foglalnak el az iskolák életében. Az iskolákban sportklubok működnek (sportklubon a mi szakosztályainknak megfelelő szervezeti keretet értik). Így egy-egy iskolában 17–25-féle sportklub is működik, amelyek a legkülönbözőbb sportágak kedvelőit foglalkoztatják. A nagyobb versenyeket a tv is közvetíti. A sportklubok működését és az iskolai versenyrendszert részletes útmutatás szabályozza.

A testnevelés és a sport személyi és dologi-tárgyi feltételeit igyekeznek teljes mértékben biztosítani.

A testnevelőképzés Japánban az 1878. évre nyúlik vissza. Az általános iskolákban nincs külön testnevelő tanár, osztálytanítók látják el a testnevelés tanítását. Az alsó fokú középiskolákban 55 ezer, a felsőfokú középiskolákban 14 ezer, az egyetemeken 1200, a főiskolákon pedig 250 testnevelő tanít. A testnevelőképzés a testnevelés és az egészségtan tanításához szükséges minősítés megszerzésére terjed ki, egyetemi és főiskolai képzéssel. A testnevelő tanárokat minősítik I–II. osztályú, feltételes, ideiglenes minősítésűekre, valamint minősítés nélküliekre.

A létesítmények építését rendelkezések írják elő. Óvodákban 1 osztály számára pl. 180 m<sup>2</sup>, a felső tagozatú középiskolákban 1 tanulóra 30 m<sup>2</sup>-t kell biztosítani (a teljes terület azonban 15 ezer m<sup>2</sup>-nél kisebb nem lehet). Az általános iskolák 85%-a, az alsó fokú középiskolák 92%-a rendelkezik pályával. A tornatermek nagyságát is részletes utasítás szabályozza. Az alábbi táblázat a tornatermek egy főre eső alapterületét tünteti fel:

#### Iskolafok

	1—	50—	100—
	49	99	199
Általános iskola	3,0	2,2	1,4
Alsófokú középiskola	3,3	2,4	5,5
Felsőfokú középiskola	1,7	1,7	1,7

#### Tanulói létszám

200—	300—	450—	600—	900—	1200—	1500—
299	449	599	899	1199	1499	
1,0	0,8	0,7	0,7	0,6	0,5	0,5
1,1	1,0	0,9	0,8	0,7	0,6	0,5
1,3	1,1	0,9	0,8	0,7	0,7	0,7

Az általános iskolákban 2673, az alsó fokú középiskolákban 889 uszoda áll az úszásoktatás rendelkezésére. Az uszodáknak kb. 90%-a 25 m-es hosszúságú. A számszerű adatok az 1961. évi adatokat tartalmazták.

A testi nevelés (beleértve az iskolai étkeztetést is) eredményeként 10–15 éves korban a fiúk testmagassága 1950–1962 között átlagban 6 cm-t nőtt. Legfeltűnőbb a növekedés a fiúknál 14 éves korban. (1950-ben 147,3, 1962-ben 156,4 cm volt az átlagmagasság.) Lányoknál 10–13 éves korban legszembetűnőbb a növekedés. 12 éves korban a testmagasság 7,6 cm-rel volt nagyobb 1962-ben, mint 1950-ben.

Sós István

## Tuniszban ez a helyzet

A L'Equipe című francia sportlap 1965. február 3. száma cikket közöl a tuniszi testnevelés és sport helyzetéről. A Nevelésügyi Minisztériumon belül Ifjúsági és Sport Államtitkárság működik, amely a legfelső irányítást látja el. A sportfejlesztés legfontosabb területe az iskola. Ezt azzal indokolják, hogy egy még kevésbé fejlett országban — mint amilyen Tunisz is — a sport nemcsak sportnevelési tényező, hanem nevelési, mégpedig „egyeséges nevelési eszköz” — ahogyan ezt a köztársaság elnöke meghatározta. A lakosság 40%-a 20 éven aluli, az ő számukra igyekeznek a sportolási lehetőségeket biztosítani. Véleményük szerint a sport mindenki számára hozzáférhető, míg a többi tevékenységi terület (zene, festészet, irodalom), bármennyire is lelkesítő, mégis bizonyos alkalmaságot, adottságot vagy elhivatottságot követel meg, s ezek csak egyesekben találhatók meg.

1961-ben indították meg a testnevelők képzését, méghozzá eleinte csak az általános iskolák számára, mert az itt folyó testnevelési és sportoktatást nem bízzák csak a tanítók jóindulatára. Az iskolákban heti 5 testnevelési órát tartanak. A testnevelők heti óraszámja 27, ebből négyet egyesületekben kötelesek eltölteni. A sportmozgalom elterjedése érinti a nőket is. Ezzel kapcsolatban a cikk így ír: „Egy olyan nemzetnél, ahol rövid idővel ezelőtt még igen ritkán volt olyan muzulmán nő látható, aki hajlandó volt fátyol nélkül eltávolozni otthonából, az aktív sport többnek bizonyul egy fejlődési folyamatnál, a valóságban forradalom. Azzal, hogy hajlandó sportöltözetet felvenni a fiatal tuniszi nő, nemcsak testét tanítja meg lélegzeni, de közelmúltjának minden eddigi tabujával is szakít.”

S. I.

# KÖRPERERZIEHUNG

Heft 3/1965.

<i>János Nyíri</i> : Die physiologisch erleichterte Körpererziehung auf dem Wege der Verwirklichung .....	65
<i>Dr. Gabriella Székely</i> : Die physiologisch erleichterte Körpererziehung mit den Augen des Arztes gesehen .....	67
<i>Frau Gyöngyi Heckenberger</i> : Die physiologisch erleichterte Körpererziehung in der Praxis .....	72
<i>József Maróti</i> : Organisation der erleichterten Körpererziehung im Komitat Vas ...	75
<i>István Hetey</i> : Handball in der Allgemeinen Schule .....	79
<i>Sándor Varga</i> : Über die Arbeit in den Sportzirkeln der Mittelschulen.....	80
<i>Frau Dr. Péter Bíró—Dr. László Jáki</i> : Wirkung des Sportes auf die spontanen gesellschaftlichen Verbindungen der Oberschüler .....	82
<i>Livia Mohás</i> : Das synchronisierte Schwimmen .....	87
MITTEILUNGEN .....	92
RUNDSCHAU .....	93

# ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 3 1965 г.

<i>Янош Нири</i> : Физиологически облегченная физкультура по пути ее осуществления	65
<i>д-р Габриелла Секель</i> : Облегченная физкультура с точки зрения врача .....	67
<i>Дьенди Питтер-Хеккенбергер</i> : Облегченная физкультура на практике .....	72
<i>Йожеф Мароти</i> : Организация облегченной физкультуры в области Ваш .....	75
<i>Иштван Хетей</i> : Хандбол в общей (восьмилетней) школе .....	79
<i>Шандор Варга</i> : О работе в спортивных кружках средних школ .....	80
<i>д-р Петернэ Биро—д-р Ласло Яки</i> : Влияние спорта на общественные связи учащихся средних школ.....	82
<i>Ливиа Мохаш</i> : Синхронное плавание .....	87
СООБЩЕНИЯ .....	92
ОБЗОР .....	93

# A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTERIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATAI:

Magyartanítás .....	18,— Ft
Történelemtanítás .....	14,40 Ft
A fizika tanítása .....	14,40 Ft
A biológia tanítása .....	14,40 Ft
A kémia tanítása .....	14,40 Ft
A matematika tanítása .....	14,40 Ft
A földrajz tanítása .....	14,40 Ft
Az idegen nyelvek tanítása .....	14,40 Ft
Gyógyypedagógia .....	14,40 Ft
Rajztanítás .....	36,— Ft
Az ének és zene tanítása .....	30,— Ft
A testnevelés tanítása .....	14,40 Ft

**Előfizethetők: a Posta Központi Hírlap Irodánál**

**Budapest, V., József nádor tér 1. és minden  
postahivatalnál**

# A testnevelés tanítása



A MŰVELŐDÉSÜGYI  
MINISZTERIUM  
MÓDSZERTANI  
FOLYÓIRATA  
I. ÉVFOLYAM  
1965.

4.



# A testnevelés tanítása

Szerkesztő

Burka Endre

Szerkesztő bizottság

Bellay Lászlóné

dr. Kálmánchey Zoltán

Nyíri János

Paku Ernő

Raffel Zoltán

Sós István

dr. Székely Gabriella

Szuh Csaba

*E számunk munkatársai: Édes László MTS Orsz. Eln. csoportvezető, Budapest, Győrök Gyula szakfelügyelő, Budapest, Harsányi László tanár, Bátaszék, Hetey István tanár, Budapest, Kalász Jánosné tanár Bátaszék, Budapest, Novák István tanár Bátaszék, Nyíri János MM főelőadó, Budapest, Orosz Ottó vez. szakfelügyelő, Pécs, Sós István orsz. testnev. szakfelügyelő, Budapest, Suh Csaba KISZ KB munkatársa, Budapest, Tiboldi Tibor OPI munkatársa, Budapest.*

## TARTALOM

<i>Nyíri János</i> : A tanítási év néhány fontosabb feladata .....	97
<i>Orosz Ottó</i> : Egy járás iskolai testnevelése	100
<i>Szuh Csaba</i> : Az általános iskolai sport 1964–65. évi mérlege .....	103
<i>Édes László</i> : A középfokú iskolai sportkörök 1965–66. tanévi feladatai .....	108
<i>Harsányi László–Novák István</i> : Úttörő-sportszakkörök szervezése .....	110
A rendgyakorlatok és a honvédelmi előképzés (T. T.) .....	112
<i>Kalász Jánosné</i> : A tanulók aktivizálása a torna tanításában .....	114
<i>Hetey István</i> : Kézilabda az általános iskolában .....	119
<i>Tiboldi Tibor</i> : Pillanatképek az iskolai úszás-oktatásról .....	124

## TÁJÉKOZTATÓ

### SZEMLE

*Megjelenik évente hatszor*

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17–21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228–203, 228–238, 228–609, 108 mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10–14. — A kiadásért felelős: Vágvolgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető a Posta Központi Hírlapirodánál (Budapest, V., József nádor tér 1.) és bármely postahivatalnál. Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft. — Csekk-számlaszám: egyéni: 61.256, közületi: 61.066 (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára).

65.7963 Egyetemi Nyomda, Budapest.

## A tanítási év néhány fontosabb feladata

Az oktatási reform főirányvonalának szellemében, az iskolai testnevelés és sport területén a soron következő tanítási évben is meg kell valósítani néhány alapvetően fontos feladatot. Ezek nagy vonalakban ismertek voltak már az előző tanévekben is, de céltudatos megvalósításukra az új tanévben fokozott gondot kell fordítani.

A gimnáziumok és közgazdasági technikumok számára a mostani tanévben lép érvénybe az új tanterv. Bár a tantervet széles körű országos vita előzte meg — ezért annak fő vonásai nem ismeretlenek —, mégis szükségesnek tartjuk néhány lényeges szempontra felhívni tanáraink figyelmét.

Az új tantervek alapján el kell készíteni minden osztály (évfolyam) számára a tanmenetet. A tanmenetekben új feladatként jelentkezik az alap és a kiegészítő tantervi anyag feldolgozása. Gondot kell fordítani a téli sportok és esetleg az úszás tanításának megtervezésére is. Ezek a feladatok — ha nem is méreteiben, de arányaiban eltérést jelentenek a már eddig kialakult tanmenetkészítésben. Nagy figyelmet kell fordítani arra, hogy a tanmenetekben feldolgozott, illetve megtervezett tanítási anyag a valóságban is feldolgozásra kerüljön. A tervező munka a reális megvalósíthatóság talajára épüljön. A tervezés és a gyakorlati fejlődés így is minden bizonnyal értékes tervezési tapasztalatokat fog eredményezni. Elsődleges feladatként minden osztály számára kötelezően az alaptantervi anyagot kell feldolgozni. Erre a munkára azért kell nagy figyelmet fordítani, mert — bár a régebbi tanterveknél kevesebb anyagot tartalmaz — az alaptantervi anyagot minden tanuló számára hozzáférhetővé és elsa-

játhatóvá kell tenni. Ehhez bizonyos mértékben új tanítási módszer és mindenekelőtt következetes oktatási munka szükséges. A tanítási anyag teljes értékű elsajátítása csak az oktatási és nevelési feladatok együttes alkalmazásával vezethet sikerhez. A mozgáselemek tanításában támaszkodni lehet — és kell is — más tárgyak (fizika) ismeretanyagára és mindenekelőtt a tanuló tudatosságára. Az oktatási folyamat egyes szakaszaiban nélkülözhetetlen a tanulók önálló, tevékeny munkája. Az eredményes munka szükségszerű feltétele a helyes tanár-tanítványi munkakapcsolat. A tantervi Utasítás az egyes testgyakorlati ágakban a tanításhoz szükséges leglényegesebb útmutatást is tartalmaz. Nagy körültekintéssel és előrelátással kell megválasztani a kiegészítő tantervi anyagot. A kiegészítő tantervi anyag általában az alaptantervben szereplő testgyakorlati ágakhoz tartalmaz kiegészítő többletanyagot. A kiegészítő anyag kiválasztására azért is kell nagy gondot fordítani, mert célszerű négy éven keresztül ugyanannál a testgyakorlati ágnál maradni. Csak így érhetjük el, hogy a választott testgyakorlati ágban tanítványaink valóban jól megalapozott ismeretekkel — teljesítőképes tudással rendelkezzenek.

Új vonása a tantervnek a téli sportok tanítási, foglalkozási lehetősége, illetve kötelezettsége. E feladatok megvalósításában számtalan egészséges és ötletes törekvést lehet megvalósítani. Az egészséges szokások kialakítása, a szervezet edzettségi szintje a téli hónapokban sajátos szerepet és jelentőséget biztosíthat az iskolai testnevelésnek. Ugyanakkor nagyon kell ügyelni arra is, hogy ezeken a foglalkozásokon mindenkor az adott körülmények (hőmérséklet, hó- és jégviszonyok stb.) szabják meg a foglalkozások időtartamát, mozgásmennyiségét. A téli foglalkozások soha ne legyenek sablonosak, sémaszerűek; hangulatos, élménygazdag, vidám, de mindenkor fegyelmezett magatartás jellemezze ezeket az órákat.

Évek óta számtalan problémát és oktatási gondot okozott — elsősorban a középiskolákban — a koedukált osztályok test-

nevelése. A folyó tanítási évtől miniszteri utasítás nyújt lehetőséget a nemek szerinti különválasztott testnevelés tanítására, az általános iskola 6. osztályától a középiskola 4. osztályáig. Minden iskolában, ill. osztályban természetesen nem lesz még lehetséges — elsősorban gazdasági és létesítményi okok miatt — a különválasztás, de ezekben az osztályokban is törekedni kell az óra határfokának — elsősorban a fizikai terhelés — növelésére, különös gondot fordítva a szükséges nevelőpedagógiai módszerekre. A nemenként összevont tanulókat (osztályokat) egy tanulócsoporthoz kell tekinteni, ez elsősorban az iskolai sportrendezvények vonatkozásában jelent változást a korábbi évekhez. Az összevont osztályokban számolni kell a tanulók szerényebb ismereteivel, képességeivel (ezek a tanulók ugyanis az előző években a két nem egyidejű óráin kétségkívül kevesebb anyagot, kisebb mértékben sajátíthattak el). A koedukált osztályok egyenmű tanulóinak összevonásából adódó egyenmű tanulócsoporthoz tanmenetének összeállításakor biztosítsunk megfelelő időt a hiányok pótlására.

A folyó tanítási évtől az érdemjegyek (osztályzatok) megállapítására egy nagy jelentőségű elvi állásfoglalás áll a nevelők rendelkezésére. (A Művelődésügyi Minisztérium Közoktatási Főosztályának közleménye a testnevelési érdemjegy megállapításának elveire és gyakorlatára. Megjelent a Műv. Közlöny aug. számában.) A közlemény — melyet a pedagógia kiemelkedő elméleti és gyakorlati szakemberei állítottak össze —, világos útmutatást nyújt az eddig olyan sok vitára, pedagógiai problémákra okot adott testnevelési érdemjegyek egységes szempontok szerinti elbírálására. A közlemény azonban senkit nem ment fel az osztályozás lelkiismeretes, körültekintő pedagógiai eljárásai alól. Reméljük, hogy ez a részletes dokumentáció hozzásegíti nevelőinket a következetes, igényes tanításhoz, anélkül, hogy bármiféle torzulást eredményezne tanítványokban, nevelőkben. A testnevelést tanító pedagóg-

usok figyelmét nyomatékosan felhívjuk az anyag tanulmányozására, s az osztályzatok megállapításában a szempontok teljes mértékű érvényesítésére.

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség Országos Tanácsa Oktatási és Tudományos Osztálya (az MTS Ügyvezető Elnökségének határozata alapján) útmutatóban foglalja össze a középfokú iskolai sportegyesületek feladatait. (L. jelen számunkban más helyen.) Az útmutató irányelveket és segítséget ad egyrészt az MTS megyei (budapesti) tanácsai számára a területi iskolai sport megszervezéséhez, másrészt a középfokú oktatási intézmények (gimnázium, szakközépiskolák) számára a helyi munkaterv elkészítéséhez. Az útmutató a tanév fő feladatait az iskolai sport célkitűzéseire építi. Az iskolai sport elsődleges célja — a kötelező testnevelés célkitűzésein túlmenően — hozzájárulás a tanulók szabad idejének célszerű, hasznos eltöltéséhez és az egész életre szóló sportolási igény kialakításához, hozzájárulás a versenysport utánpótlásának tervszerű neveléséhez.

A szabad idő célszerű felhasználása a tanulóifjúság nevelése szempontjából rendkívül nagy jelentőségű. A kulturális lehetőségek egyik nagy bázisa a sport. A helyesen megszervezett és megfelelő tartalmú sportkörü foglalkozások igen hasznos szabadidő-felhasználást jelentenek. Ezért arra kell törekedni, hogy a szervezett és tervszerű programot nyújtó iskolai sporttevékenységben a tanulóifjúság minél nagyobb számban vegyen részt. Az iskolák vezetői, igazgatói, nevelői a tanulók sporttevékenységében a nevelői munka egyik gazdag területét lássák, és biztosítsák, hogy azokon az önkéntesen részt venni kívánó tanulók ne csak szakmai (sport) ismereteiket gyarapítsák, hanem a szocialista nevelés egyik fontos területként kezelve, a szocialista embert jellemző erkölcsi tulajdonságok kialakításának jó lehetőségeit felhasználják.

A folyó tanítási évben (kb. novemberben) kiadásra kerül a „Gyógytestnevelési Tanterv és Utasítás”. A tanterv az alábbi cso-

ortosításban közöl anyagot, ill. nyújt útmutatást: ortopéd, vegetatív dystonia, hypertonia, asthma bronchiale, szervi szívbeteg, obesitas (neuro-endokrin zavar) és szemészet.

Az iskolai gyógytestnevelés alkalmazott testnevelés, amelynek célja, hogy sajátos eszközeivel elősegítse — elsősorban a mozgásszervi és belgyógyászati panaszokkal gyógytestnevelésre utalt tanulók egészség-szintjének emelését, a testi deformitások javításával, a szív- és keringési szervek munkaképességének növelésével alkalmassá válassza a tanulókat az iskolai munkában és az életben adódó feladatok teljesítésére.

A gyógytestnevelés feladata, hogy a speciális és a kiegészítő tantervi mozgásanyag feldolgozásával biztosítsa a tanulók testi nevelését olyan mértékben, hogy egészségük, fizikai képességeik fejlesztésével, mozgáskészségük csiszolásával, egészségügyi csoportbeosztásuktól és egyéni fejlődésüktől függően a normál testnevelésben való részvételre előkészítse, vagy ha ez nem lehetséges, a tanulók egészség-szintjét, mozgáskészségét, teljesítőképeségét a lehető legmagasabb szintre emelje és tartósítsa.

A gyógytestnevelési tantervek igen jó lehetőséget nyújtanak a részt vevő tanulók regenerálására, egészség-szintjük emelésére, ha a tantervek mellett a helyi tanácsok biztosítják a tanítás feltételeit is. Az elmúlt évek arról tanúskodnak, hogy oktatási szerveink nem méltányolják kellően a fontos területet. A nagyobb városokban — elsősorban Budapesten — évről-évre visszatérő probléma a gyógytestnevelés tanításának termi lehetősége. A tornatermek igénybevételére a gyógytestnevelés ugyanolyan igényt tart, mint a rendszeres testnevelés. Ezért nem engedhető meg, hogy a tornatermek igénybevételekor a gyógytestnevelés másod-, vagy harmadrangú tényezőként szerepeljen.

A tanulók egészségügyi csoportbeosztásából adódó könnyített testnevelési kategória az elmúlt tanítási évben nagyon széles mértékben értékelésben részesült. Bár a miniszteri utasítás nem írja elő minden iskola

számára a kötelező bevezetést, mégis nagyobb gondot kell fordítani a lehetőségek biztosítására. A budapesti statisztika több ezer könnyített testnevelésre szoruló tanulót mutatott fel, mégis alig néhány iskolában biztosították a tanítás feltételeit. A folyó tanítási évben sokkal nagyobb körültekintéssel és felelősségteljesebben kell az egyes iskolákban a tanítás lehetőségeit megvizsgálni.

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség kezdeményezésére — országos viszonylatban, egyelőre kísérletképpen — bevezetésre kerül a munkahelyi testnevelés. A tanulóifjúság kötelező testnevelése és sportolása mellett az egészséges és harmonikus fejlődés érdekében a tanulók mozgásszükségletének kielégítéséről és levegőztetéséről is gondoskodni kell. A munkahelyi testnevelés valamilyen lehetősége minden iskolában megvan. Minél nehezebbek az oktatás tárgyi körülményei, annál fontosabb a tanulók megelőző egészség- és munkavédelmi gondozása.

Az iskolai munkahelyi testnevelésre — a feltételek nagyfokú különbözősége miatt — kötött, pontosan körülhatárolt intézkedések kiadása nem lehetséges. Az iskolai munkahelyi testnevelésre ezért csupán néhány formát javasolunk, ezek: tízperces pihentető testnevelés, óráközi 1—2 perces, szellőzéssel egybekötött testnevelés, tanítás előtti 5—10 perces testnevelés és bármilyen, a helyi körülményeknek és adottságoknak megfelelő tevékeny pihenés.

Az iskolai munkahelyi testnevelés az iskola egészének, a tantestületnek, az ifjúságnak közös érdeke és ügye, s a rendelkezésre álló erők összefogásával kell megoldani és az iskola életrendjébe beállítani.

A tanulóifjúság megelőző egészség- és munkavédelme nem tantárgyi (a testnevelési órára tartozó) feladat. Az iskolaorvosnak és a testnevelő tanárnak mint szaknácsonak igen fontos szerepet kell betöltenie e fontos feladat ellátásában, de az iskolai munkahelyi testnevelés valamennyi pedagógus feladata.

## A mohácsi járás iskolai testnevelése

Az elmúlt időszakban Baranya megye testnevelési szakfelügyelői koncentrált látogatás formájában értékelték a járás testnevelést tanító nevelőinek munkáját. E látogatások során sok tapasztalatot szereztünk. Nem kívánok e cikkben minden egyes kérdéssel foglalkozni, pusztán azokat a konklúziókat szeretném rögzíteni, amelyek megyei, esetleg országos szinten is támogatást adnak a reális helyzet megítéléséhez.

Törekvésünk az volt, hogy a vizsgált területet fejlődésében tudjuk értékelni, ezért 3 évre visszamenően áttanulmányoztuk a felügyeleti dokumentációt. A tapasztalatok gyűjtésében részt vettek a járási (városi) tanulmányi felügyelők, valamint az iskolák igazgatói is. A vizsgálat ideje alatt (egy hónap) Székelyszabar kivételével meglátogattunk minden körzeti és önálló iskolát (Mohácson 4, a járásban 17 ilyen iskola van), összesen 69 testnevelési órán voltunk jelen. Tapasztalatszerzésünk elég széles, így bátran általánosíthatók.

### Személyi ellátottság

A járás területén 8 iskolában 9 szakképesített nevelő dolgozik. A testnevelési órák szakos ellátottsága 43%-os. További 4 iskolában nem szakosok tanítják a testnevelést. Ha azt veszem alapul, hogy 9 szakember áll rendelkezésre és néhány olyan nevelő is tanít, aki korábban aktív sportoló volt, a személyi ellátottság nem rossz.

A testnevelést tanító nevelők közül ki kell emelni *Akucs Lórántnét* (Lánycsók), *Böhler Györgyöt* (Bóly), *Gubriczky Józsefet* (Dunaszekcső), *dr. Vessják Dezsőnét* (Mohács-Külváros), *Tolnai Dávidot* (Mohács-Belvárosi fiú) *Pazar Győzét* (Újmohács); a nem

szakos nevelők közül *Ákos Jánost* (Dunafalva).

### Tárgyi, dologi feltételek

A járás területén 4 iskolában van tornaterem, 3 iskola a községi művelődési házban tartja testnevelési óráit. 10 iskolában a téli időszakban csak tanterem áll rendelkezésre. Dicsérendő Lánycsók és Dunaszekcső példája, ahol a községi szervek támogatásával és sok társadalmi munkával szép tornatermet hoztak létre. Látogatásaink során igyekeztünk felmérni a fejlesztési lehetőségeket. A tapasztalatok alapján 3 éves időszakra terv készült, mely szerint 3 év múlva szeretnénk elérni, hogy ne legyen olyan iskola, ahol nincs valamilyen fedett gyakorlóhely.

A városban valamennyi iskola teremgondja megoldott, annyi megjegyzéssel, hogy a Belvárosi leányiskola tornatermét használja a Belvárosi fiúiskola is.

A termék tisztántartása, rendje körül találtunk hibákat. Sok iskolában nem hajtják végre a 91/1955. (O. K. 21.) O. M. utasítást. Néhány iskolában nem megfelelő a szertárak rendje.

A szűkös teremellátottságot enyhíti az a körülmény, hogy az elmúlt években sok iskolában épültek kispályák, pl. Dunaszekcső, Palotabozsok, Versend. Hasonló tervek vannak Dunafalva, Bezedek, Lánycsók, Himesháza iskoláiban is.

A szerelátottság területén elsősorban gyűrű, szőnyeg, labdák, ugrószekrény hiánya mutatkozik. Ezen a területen a következő időszakban a járási művelődésügyi osztály által biztosított felszerelési keretet sokkal ésszerűbben kell majd felhasználni.

### Az új tanterv végrehajtásának tapasztalatai

Az új tanterv bevezetése óta nem múlt el hosszú idő. A tantervet bevezetése előtt tanfolyam, munkaközösségi foglalkozás keretében feldolgoztuk, mégis igen sok hiba, meg nem értés mutatkozik ezen a területen. Megállapítást nyert, hogy az iskolák 50%-ában még a jártasság szintjéig sem jutnak el a tanulók a torna tantervi anyagában.

Tisztaban vagyunk azzal, hogy nemcsak a nevelők hibásak ebben, hanem a szűkös tárgyi feltételek, másrészt nem szakos pedagógusoknál sok szakmai probléma is adódik. Éppen ezért olyan konklúziót kell levonni, hogy a tanterv tovább i tanulmányozása mellett a továbbképzési munkát sokkal jobban ki kell terjeszteni a nem szakos pedagógusok körében.

A tantervi mozgásanyagot tekintve különös vizsgálati szempontunk volt az iskolai játékok tanítása. Ezen a területen bizonyos tipikus hibákat találtunk. Örvedetes, hogy alig múlik el testnevelési óra, ahol a tanulók nem játszanak. Hiba azonban, hogy a tanulók csak néhány játékot tudnak megfelelően játszani. Kialakulnak bizonyos típusjátékok. A másik, ami sokkal veszélyesebb, bár játszanak a tanulók az órán, de öncélúan. Tudott dolog, hogy minden játéknak megvan a maga célja, amiért a tantervbe bekerült. Mindig valamit szolgálni akarunk vele pl. gyors indulás, helyezkedés, cselezés, egymáshoz való igazodás stb. Ha ezeket a feladatokat nem oldjuk meg, a játék a gyermekek számára üres versengéssé válhat.

Általában elmondható, hogy a nevelők az oktató-nevelő munkájuk során helyes technikát oktatnak. Sok problémát okoz azonban nem szakos nevelőinknek az oktató munkában az a tény, hogy maguk sem ismerik a tantervi mozgásanyag pontos kivitelezését.

A tervező munkát illetően az anyagmenyiség általában elegendő. A megterhelés vonatkozásában elmondható, hogy több iskolában tapasztaltunk öncélú megterhelést. Arra kell törekedni, hogy az óra didaktikai céljának maradéktalan megoldása mellett kell biztosítani a tanulók megfelelő fiziológiai megterhelését.

Az oktatási folyamat szerkezetével kapcsolatos tapasztalataink a következők. Az érzékelés szakaszában találoztunk végletekkel. Kevés nevelő mutatja vagy mutatja be a gyakorlatot. Legtöbb esetben a szóban közlést alkalmazza. Majd röviden felhívják a figyelmet a lényeges mozzanatokra

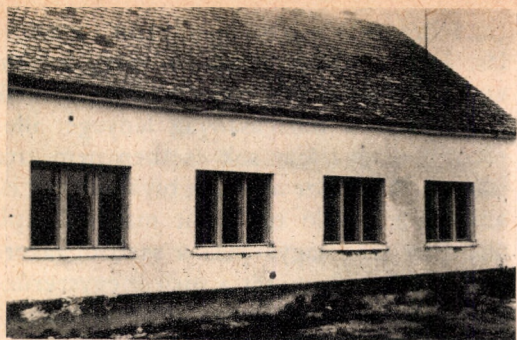
(ha felhívják) s ezután következik a gyakorlás. Éppen abból fakadóan, hogy a nem szakos kartársaknak maguknak is adódnak problémáik a mozgásanyag lényegét illetően, a magyarázat sok esetben nem erre irányul. Másrészt akadnak olyan esetek is, amikor a nevelő túl sokat magyaráz, pl. alaposan megmagyarázza a szabadgyakorlatokat, sőt be is mutatja, még az egyszerűket is, így értékes percek múlnak el feleslegesen.

Annak következtében, hogy az oktatási folyamat első szakaszaiban a tanulók szerepe pusztán annyi, hogy befogadják (vizuálisan és akusztikusan) a pedagógus által közölt ismereteket, a későbbiekben nem marad más, mint a mechanikus gyakorlás.

Ebben a vonatkozásban mindenképpen helyes, ha már a konkrét érzékelés szakaszában építünk a tanulók előző ismereteire pl. a gyakorlatok folyamatos kapcsolását érzékeltetjük velük. Ezt követően a tanulók tudatos tevékenység útján jöjjenek rá, lásák be, értsék meg a gyakorlat összetevőit. Az ilyen alapon megszerzett ismeretek alapot nyújtanak ahhoz, hogy a tanulói aktivitás és önállóság kibontakozhasson.

Az új tanterv főbb törekvéseit csak akkor tudjuk megvalósítani, ha az eddigieknél jobban igyekszünk tanítani. Itt nem arról van szó elsősorban, hogy valami egészen új dolgot kell kiagyalnunk, hanem arról, hogy a kialakult, ismert módszereket alkotó és kombinatív módon tudjuk alkalmazni. Ebben a vonatkozásban sok nevelőnél találoztunk olyan törekvéseket, melyek dicsérendők. Sok nem szakos nevelőnk is alkalmazza már a rávezető gyakorlatokat. A csapatfoglalkoztatási forma elterjedt, sőt egy-két helyen az együttes osztály foglalkoztatási formával is találoztunk. Itt-ott láttuk, hogy a nevelők igénybeveszik a modern eszközöket is (magnetofon, film stb.).

A tanítási órán folyó világnézeti nevelés alapja a tanterv. Minden tárgy speciális feladatot tölt be a tanulók világnézetének alakításában. Minthogy a világnézeti nevelést minden tantárgynak szolgálnia kell,



A leánycsóki általános iskola tornaterme. Épült 1962-ben a Községfejlesztési Alapból társadalmi munkával. A berendezését a Baranya megyei Művelődésügyi Osztály biztosította.

a testnevelés is hozzájárulhat a maga sajátos eszközeivel ahhoz, hogy a tanulók nézeteinek rendszere megfelelő irányban alakuljon.

Csak néhány probléma:

- Ismerik-e a tanulók a testgyakorlatok szervezetre való hatását?
- Ismerik-e a tanulók a testi nevelés célját, jelentőségét?
- Kialakul-e tanulóinkban a rendszeres sportolás igénye?
- Hogyan értékeli tanulóink a magyar sport eredményeit stb.

Tapasztalataink alapján, ha van is ilyen próbálkozás, sokszor nem nevezhető tudatosnak. Újszerűnek tűnt, hogy a testnevelés területén is vizsgáltuk e kérdést és a tapasztalatok arról győztek meg bennünket, hogy e kérdéssel a jövőben sokkal alaposabban kell foglalkozni.

### Egyéb kérdések

Röviden szeretném érinteni az iskolai testnevelésnek néhány területét, melyekre vizsgálatunk nem terjedt ki, de látogatásaink során problémákkal találkoztunk.

A testnevelés alóli felmentésekről szóló rendeletet sok iskolában nem hajtják végre. A járás és város területén a 7059 tanuló közül 30 teljes felmentett van. Nem megoldott megfelelően a kímélő testnevelésre utalt tanulók foglalkoztatása.

Az elmúlt években történt felmérések alapján sajnálatos módon magas a testnevelési balesetek száma. A baleseteket elsősorban az okozza, hogy a testnevelési gyakorlólhelyeket nem készítik elő megfelelően, másrészt sokszor hiányzik a segítségadás. Örvendetes módon a járás és város testnevelést tanító nevelői a záróértekezlet során felhívással fordultak a megye összes testnevelést tanító nevelőihez, és versenyre hívják őket a testnevelési balesetek megelőzésére.

Összegezve megállapítható, hogy Mohács város és a járás területén az iskolai testnevelésben ma még sok probléma adódik. A záróértekezlet során, ahol részt vettek az iskolák igazgatói, a művelődésügyi osztályok képviselői, rögzítettük a következő időszak feladatait és e közös összefogásnak biztosan meglesz az eredménye.

---

## Felhívás!

Kérjük olvasóinkat, hogy közlésre szánt cikkeiket gépelve, két példányban küldjék meg a szerkesztőség címére (Budapest, VII. Gorkij fasor 17–21). — A papírlapnak csak az egyik oldalára, kettős sortávolsággal írjanak. Egy-egy oldalra 30 sort gépeljenek. A sor hossza 66 betűhely legyen. A cikkek terjedelme legfeljebb 6–8 gépelt oldal lehet.

A rajzokat, táblázatokat, fényképeket külön mellékletként, megfelelő ábraszöveggel (képaláírással) ellátva küldjék be.

## Iskolai sport

SZUH CSABA

### Az általános iskolai sport

#### 1964-65. évi mérlege

Az 1964—65. tanévben az országban 6105 általános iskola működött. Az osztott általános iskolák száma 2387; felső tagozattal rendelkezik 4363 iskola. A tanulók létszáma 1,455 670 fő, amelyből felső (5—8.) osztályos 714 645 fő. Az iskolák 17,5%-a összesen 1084 rendelkezik tornateremmel. Az általános iskolákban 1620 szakképzett testnevelőtanár tanít, döntő többségükben Budapesten és a jelentősebb vidéki városokban. Úttörőszervezet 5615 iskolában működik; az önálló úttörőcsapatok száma 4444 volt.

\*

Mielőtt az elmúlt tanévben elért eredményekre, a hiányosságokra és problémákra rátérnénk, lássunk egy rövid áttekintést az úttörő-sporttevékenység kialakulásáról, fejlődéséről; a nevelés egységes rendszerében elfoglalt helyéről, szerepéről, feladatairól.

#### *Az általános iskolai sport fejlődése*

Az általános iskolai sporttevékenység az úttörőszervezet kezdeményezésére és szervezésében indult meg 1948-ban.

1950-ben az általános iskolai sport irányítását és szervezését a Művelődésügyi Minisztérium vette át. Az ezt követő tíz esztendő alatt *különösen a minőségi fejlődésben születtek jó eredmények.* Évről évre megrendezésre kerültek több sportágban (torna, atlétika, kézilabda stb.) az általános iskolai bajnokságok. A megyei és országos versenyeken egyre több tehetséges sportoló tűnt fel, akik hamarosan a magyar sport élvonalába kerültek. Ugyanakkor problémát jelentett, hogy az *általános iskolai sport-*

*tevékenység mindjobban eltolódott a verseny-sport irányába, s a gyermekek tömegeinek testedzése, sportolása háttérbe szorult.* Különösen az iskolai LMHK (Légy Munkára Harcra Kész sportmozgalom) órák megszűnése után az általános iskolai sportkörök lényegében csak a felső tagozatos tanulók 10—12%-át (sportköri tagok) foglalkoztatták.

Az iskolai sport leszűkülése egy kis rétegre, magával hozta elszakadását az úttörőmozgalomtól. Az általános iskolai sporttevékenységgel párhuzamosan kialakult az úttörő csapatok sajátos sporttevékenysége is. Kettőség jelentkezett a tanulók sportjának irányításában (iskolai sportkörök — úttörő-sportprogram), amely magával hozta a kétféle versenyprogram ütközését.

1960-ban az általános iskolai sport irányítása és vezetése a Magyar Úttörők Szövetsége, illetve az Országos Ifjúsági Sportbizottság feladata lett. Létrejötték az általános Iskolai Sporttanácsok; az általános iskolai és az úttörősport egységes irányítás alá került. Megszűntek az általános iskolai sportkörök, s átmenetileg az iskolák közötti versenyek, bajnokságok.

*Az általános iskolákban minden sporttevékenység irányítója és szervezője az úttörőcsapat lett.* Kialakul az iskolai házibajnokságok olyan rendszere, amely lehetővé teszi minden tanuló (úttörő és nem úttörő) rendszeres sportfoglalkoztatását; ennek következtében ugrásszerűen nőtt a sportversenyeken részt vevő tanulók száma.

1962-től — az Országos Ifjúsági Sportbizottság megszűnésével — az általános iskolai sport teljes egészében a Magyar Úttörők Szövetsége Országos Elnöksége irányítása alá került.

Az iskolai házibajnokságoknak előzőekben kialakult (úttörőközösségekre épülő) versenyrendszere, a minden tanulóra kiterjedő testgyakorlás mellett a sportban tehetséges gyermekek foglalkoztatására sportszakkörök szervezése és működése kezdődött meg. Ezzel párhuzamosan néhány sportágban (torna, atlétika, labdajáték stb.) iskolák közötti versenyek, bajnokságok rendszere épült ki.

*Az úttörő-sporttevékenység helye, szerepe nevelőmunkánkban*

A 6—15 éves gyermek nevelésének egy-egy követelményeit — így a testi nevelés feladatait is — „Az általános iskolai tanulók tervszerű nevelésének programja” határozza meg. E program végrehajtása megköveteli a nevelés különböző tényezőinek céltudatos, tervszerű és összehangolt együttműködését, valamint a legmagasabb szintű koordinációt a nevelés egyes területei között.

A testi nevelés követelményeinek többségét csak a mozgalom segítségével, egyrészét pedig csakis a mozgalom keretében szervezett tevékenységi formák alkalmazásával lehet megvalósítani, amelyekért tehát a gyermekmozgalom a felelős.

*A Nevelési Terv követelményeit, illetve annak egy részét az úttörő-próbarendszeren keresztül igyekszünk a gyerekek nyelvére lefordítani.* Az úttörő-próbakövetelmények a gyermekek számára, a gyermekek nyelvével fogalmazzák meg azokat a tevékenységi formákat, amelyeket mozgalmi keretben valósíthatunk meg.

Az úttörőpróbák öt alapkövetelménye — nagy vonalakban — a nevelés főbb feladatait tükrözi. Az úttörőpróbák ötödik alapkövetelményét — a testi nevelést — a gyermekek számára így fogalmaztuk meg: „Sportolj rendszeresen, járj otthonosan a természetben!”

A 6—15 éves gyermek nevelésében megkülönböztetett helyet foglal el a természetjárás, a sport, a verseny, a játék. Az iskolai kötelező testnevelés — a heti két testnevelési óra — önmagában nem tudja megoldani mindazt a feladatot, kielégíteni mindazt az igényt, ami a tanulóifjúság testedzése, sportolása terén jelentkezik. *A testnevelési órák számának növelésére belátható időn belül nincs reális lehetőség. A tanórán kívüli testnevelésnek, általános iskolában az úttörő-sporttevékenységnek kell ezt megfelelő módon kiegészíteni, pótolni.*

Az úttörő-sporttevékenység e mellett az iskolai testnevelés tantárggyal tartalmát illetően is szoros összefüggésben áll. Habár

az úttörő-sportprogramban olyan testgyakorlati ágak is szerepelhetnek, amelyek meghaladják az iskolai tanterv kereteit. Az úttörő-tömegsportfoglalkozásokon azonban általában nem történik új anyag oktatása, sportversenyeinken elsősorban a tanterv mozgásanyagának alkalmazására, gyakorlására adunk lehetőséget.

Az eddig elmondottakat összegezve: az úttörő-sporttevékenység a nevelés egységes rendszerében, az úttörőcsapat nevelőmunkájának szerves részeként segíti a szocialista nevelés alapvető célkitűzéseit, a sokoldalúan képzett, egészséges generáció felnevelését. Támogatja az úttörőcsapatnak, az iskolának a közösségi érzés fejlesztésére, a hazaszeretetre irányuló nevelőmunkáját, alkalmat ad az akarat nevelésére, a szocialista jellembeli tulajdonságok fejlesztésére; hozzájárul az egészséges életmód szokásainak kialakításához, a gyermekek szabad idejének kulturált eltöltéséhez.

Ugyanakkor az általános iskolában ugyanúgy, mint a sport bármely más területén, érvényre kell juttatni a magyar testnevelési és sportmozgalom általános elveit, biztosítani kell, hogy az úttörő-sporttevékenység is szolgálja az egyetemes magyar sport érdekeit.

*Az úttörő-sporttevékenység feladata*

A fent leírtak szükségessé teszik, hogy az úttörő-sporttevékenység az alábbi két feladatot oldja meg:

1. Alapvető feladatunk, hogy az iskolai testnevelés kiegészítő részeként — heti rendszeres foglalkoztatással — sportversenyek, kirándulások és egyéb testedzési alkalmak sorozatával — az iskola valamennyi tanulója számára sokoldalú és rendszeres testedzési lehetőséget biztosítsunk; hogy a gyermekekben a sportolás, a szervezett testedzés egész életre szóló igénnyé alakuljon.

2. Feladatunk továbbá, hogy az úttörő-sport is hozzájáruljon a testi képességek kifejlesztésének megalapozásához, felkeltse az érdeklődést az egyes sportágak iránt; hoz-

járuljon a tehetségek kiválogatásához, megfelelő sportegyesületekbe, sportiskolákba irányításhoz; ezzel segítve a magyar ősport utánpótlásnevelését.

Igen lényeges kérdés, hogy úttörővezetőkink e két feladat helyes arányát megtalálják, munkájukat ezeknek megfelelően szervezzék. *Egyre kevesebb úttörőcsapatban, iskolában találkozunk olyan problémával, hogy testnevelő tanáraink a tömegsport elődlegességét ne ismernék el, sok helyen okozzunk gondot, hogy a megfelelő módszereket és szervezeti kereteket nem találják meg.* Ugyanakkor több területen még mindig egyes úttörőcsapatok sporttevékenységét, testnevelő tanárok munkáját kizárólag a járási városi vagy éppen a megyei versenyeken elért bajnokságok és helyezések számával mérik.

További problémát okoz, hogy egyes sportvezetők az általános iskolai sporttól várják a magyar ősport utánpótlásának nevelését. Erre az iskolai sport — mai személyi és tárgyi ellátottsága mellett — képtelen, nem is lehet feladata. Meg kell légednünk azzal, hogy az úttörőbajnokságokon felszínre kerülnek a tehetségek. Az utánpótlás nevelését az arra hivatott sportiskolák, sportegyesületek gyermekszakosztályai és az edzőtáborok oldhatják meg sikeresen.

Ezután vizsgáljuk meg a statisztikai adatok és tapasztalatok alapján, hogy az elmúlt tanévben e feladatok megvalósítása során milyen eredmények születtek, milyen hiányosságok mutatkoztak.

#### *Tömegversenyek — házi bajnokságok*

Az elmúlt tanévben az úttörő-sporttevékenység alapvető feladatában, a minden általános iskolai tanulóra kiterjedő rendszeres testnevelési tevékenységben további előrelépés tapasztalható. *Az úttörőcsapatok vezető többségében rendszeressé vált a tömegsportot legjobban biztosító ősök közötti házi versenyek szervezése.* A gyerekek általában igénylik a házi versenyek megrendezését; ma már a felső tagozatos tanulók túlnyomó

többsége legalább egy testgyakorlati ág versenyein részt vesz.

A számszerű növekedés mellett előrelépést jelent, hogy *nőtt azon úttörőcsapatok száma, amelyek több sportágban (elsősorban labdajátékokban) egész évben rendszeres versenyzési lehetőséget biztosítottak.*

Az elmúlt tanévben a házi versenyeken részt vevő gyerekek száma tornasportban számottevően, a többi sportágban minimálisan emelkedett.

Néhány sportág házi versenyein részt vevők számának alakulása az elmúlt években (a részt vevő tanulók száma ezekben):

	1958—59	1960—61	1962—63	1964—65
atlétika	101	281	384	409
torna	25	116	124	161
kézilabda	98	139	188	221

A tapasztalatok szerint az úttörőcsapatok sportprogramjának elkészítésekor minden eddiginél jobban figyelembe vették a helyi lehetőségeket, s az alapvető sportágak mellett több sportág házi versenyeit rendezték meg. Egy úttörőcsapat átlagosan 5—6 sportágban, egyes iskolákban 10—12 féle sportban rendeztek házi versenyt, ősök közötti bajnokságot.

Statisztikai adataink a tömegsport versenyeken részt vevők számának évek óta tartó töretlen fejlődését bizonyítják, azonban rávilágítanak néhány problémára is.

Az úttörőpróbák követelményei — minimális programként — valamennyi 5—8. osztályos gyermek elé feladatként állítják három sportág házi versenyein való részvételt:

- atlétika (atlétikai négytusa);
- labdajáték 7—8. osztályosoknak: kézi-, kosár-, röplabda vagy labdarugás, 5—6. osztályosoknak ezeket előkészítő, pl.: pontszerző, számoly-, zsinórlabda vagy vonalfutball;
- továbbá egy tetszés szerint választható sportág, pl.: torna, télisport, asztalitenisz, úszás stb.

Ezzel szemben a statisztikai adatok bizonyossága szerint az elmúlt tanév folyamán egy gyermek átlagosan 2,05 sportág — természetjáráson kívül — házi versenyein vett részt. Ez a szám az 1962—63 tanévben 1,76; az 1963—64 tanévben 1,94 volt. Ha tekintetbe vesszük, hogy gyermekeinknek egy tekintélyes hányada minden lehető sportág házi versenyein részt vesz — e számot úgy kell értékelnünk, hogy gyermekeinknek hozzávetőleg fele sem teljesíti még e minimális program követelményeit sem.

Az atlétikai négytusa versenyein az elmúlt tanévben a felső tagozatos tanulónak mindössze 58%-a vett részt; s az úttörőcsapatoknak 14%-a egyáltalán nem rendezett e sportágban házi versenyt. E tekintetben az sem szolgálhat indokul, hogy a tapasztalatok szerint e 14%-ot az egészen kis létszámú, osztatlan általános iskolákban működő úttörőcsapatok jelentik.

A labdajátékokban részt vevők számának adatai arra engednek következtetni, hogy amíg a 7—8. osztályos tanulók, különösen a fiúk, igen nagy százalékban vesznek részt mérkőzéseken, illetve mérkőzésorozatokon — addig az 5—6. osztályosok ilyen arányú igénye nagyrészt kielégítetlen marad. E korosztály részére az előbb említett egyszerűbb labdajátékokban mindössze alig 1200 iskolában rendezték meg az őrök közötti bajnokságot.

Örvendetes azonban, hogy egyre több úttörőcsapatban kerül megrendezésre a tanyai anyagra épülő gyakorlatanyaggal kiírt torna tömegverseny; s ezeken ma már igen tekintélyes számban vesznek részt mind a négy felső tagozatos évfolyam tanulói. (Az elmúlt két tanévben több mint 2000 — 2000 iskola rendezte meg évfolyamonként tornaversenyét.) Különösen említésre méltó, hogy több mint ezer olyan iskolában rendeztek tornaversenyeket, ahol tornaterem illetve szükség tornaterem sincs. Ugyanakkor nem mehetünk el szó nélkül amellett, hogy még mindig sok tornateremmel rendelkező, budapesti és nagyvárosi általános iskola nem rendezett e sportágban házi bajnokságot.

A szabadtéri téli sportokban részt vevők számának ugrásszerű növekedése bizonyítja, hogy úttörőcsapatunk egyre nagyobb figyelmet fordítanak a téli időszak lehetőségeinek kihasználására. A többfelé már hagyományossá váló korcsolya- és szánkóversenyek mellett az elmúlt két évben tért hódított a jégkorong s egyes megyékben a síversenyzés.

A természetjárás valamennyi kisdobos- és úttörőpróbában szereplő követelmény, s az elmúlt tanévben mégis csak a felső tagozatos tanulóknak 66%-a, alig félmillió gyermek vett részt kiránduláson, túrán.

Tömegességben a természetjárás az elmúlt évben nem fejlődött kielégítően; lényegében nem nőtt a kirándulásokon részt vevők száma. Ugyanakkor elmondható, hogy tartalmában javulás mutatkozik: általában a túrák szervezettebbek, formáiban változatosabbak. Nőtt a vízi túrákon részt vevők száma, sok helyen rendeztek sítúrát, sítáborokat, szaporodott a kerékpártúrák száma.

Gyermekeink jelentős része rendszeresen — egy nagyobb rétege a tanév folyamán egyszer-kétszer — vesz részt túrákon. Ugyanakkor fel kell figyelni arra, hogy a statisztikai adatok tanúsága szerint az úttörőcsapatok 27%-a egyáltalán nem szervezett kirándulást, túrát a tanév folyamán.

Az elmúlt tanév folyamán — részben a bevezetésre került „Kisdobos játék- és versenynaptár” hatására — az úttörő-sporttevékenység legelhanyagoltabb területén, a kisdobosok körében is történt némi előrehaladás. Budapesten megrendezésre került a kisdobosok atlétikai háromtusa (50 m futás, távolugrás, kislabdahajítás) versenye, több városban (Debrecen, Győr stb.) kisdobos tornászversenyeket rendeztek. A tapasztalatok azonban azt mutatják, hogy a néhány — nagy propagandával megrendezett — kisdobos sportrendezvény ellenére az úttörőcsapatok, kisdobosrajok döntő többségében nem valósultak meg a kisdobosok játékversenyei. E területre a soron következő években úttörővezetőknek és test-

nevelő tanároknak egyaránt nagyobb figyelmet kell fordítani és több segítséget kell nyújtani a 2—4. osztályos kisdobosok testnevelési tevékenységének megoldására.

A kis tanulólétszámú — osztatlan és részben osztott — általános iskolák úttörőcsapatainak sporttevékenységében megindult a lassú előrehaladás. Egyre több, egészen kis tanyai iskolák rendeznek közösen sportversenyeket, mérkőzéseket, ezzel vonzóbbá téve a heti testnevelési foglalkozásokat.

### Sportszakkörök — iskolák közötti versenyek

Az elmúlt tanévben tovább nőtt az úttörő sportszakkörök száma: több mint 2300 sportszakkörben közel 75 000 gyereket foglalkoztattak egész éven át rendszeresen.

Egyes sportágakban a szakkörök száma az 1964—65 tanévben:

atlétika	472
torna	271
kézilabda	403
labdarugás	191
repülőmodellezés	448

E területen a számszerű növekedést nem kísérte a megfelelő minőségi emelkedés. Még mindig igen sok szakkörben nem megfelelő színvonalon foglalkoztatják a gyereket, s nem biztosítanak számukra megfelelő, rendszeres versenyzési lehetőséget. E mellett kívánni való van még a sportszakköröknek a gyermeksportaktíva-képzés terén kifejtett munkájukban is.

Az elmúlt tanévben általában nem emelkedett a járási, városi, bp-i kerületi sportversenyeken részt vevő úttörőcsapatok száma. Egy úttörőcsapat átlagosan 2,26 sportágban vett részt iskolák közötti bajnokságokon. Megnyugtató, hogy e versenyek általában nem akadályozták a tömegsport foglalkozásokat. Több járásban, városban — helyesen — nem fogadták el azon úttörőcsapatok nevezését, ahol azt tapasztalták, hogy a járási versenyre való felkészülés időszakában a házi versenyek háttérbe szorultak.

Mindenképpen pozitívan kell értékelni, hogy e bajnokságokat egyre több megyében a Magyar Testnevelési és Sportszövetség illetékes szerveivel, sportszövetségeivel közösen rendezték, s ezek egyúttal az adott sportág tehetségkutató versenyeként szerepeltek. E versenysorozatok ismételten sok tehetséges sportolóra hívták fel a figyelmet.

Az egyes sportágakban az iskolák közötti bajnokságokon részt vevő úttörőcsapatok száma:

atlétika	2324
torna	1265
labdarugás	1571
kézilabda	1713

A megrendezett megyei és országos szintű bajnokságokon különösen a torna- és röplabdasport terén láttunk magas színvonalat, míg az atlétika és a kézilabda sportágak bajnokságain az egy-két figyelemreméltó eredmény mellett meglátszott, hogy az idei mostoha tavasz nagymértékben akadályozta a gyerekek felkészülését a versenysorozatokra.

\*

Összegezve az elmúlt tanév úttörő sportversenyeinek tanulságait: a fejlődés ütemével nem lehetünk elégedettek. *További erőfeszítéseket kell tenni a tanulók tömegeinek testedzésében a rendszeresség elérésére, hogy az úttörő-sporttevékenység ne csak évi néhány foglalkoztatást jelentsen a gyermekek nagy többségének. Javítani kell az úttörő sportszakkörök minőségi munkáját, és nagyobb figyelmet kell szentelni a tehetséges gyerekek megfelelő sportszervezetekbe irányítására, a sportiskolai kiválogatásra és beiskolázására.*

Valamennyi sportfeladat megoldása terén még szorosabb együttműködésre van szükség az Úttörő Elnökségek és az MTS szervei között, csak így valósíthatók meg azok a célkitűzések, amelyek a gyermekek nevelése és a magyar sport egyaránt megkövetel az úttörő sporttól.

## A középfokú iskolai sportkörök 1965/66. tanévi feladatai

Az MTS Országos Tanácsa Oktatási és Tudományos Osztálya az 1964—65. tanévre a középfokú iskolai sportkörök munkájához útmutatót adott ki.

Az útmutató célja az volt, hogy egyrészt irányelveket és segítséget adjon az MTS megyei (budapesti) tanácsai számára a terület iskolai sportjának megszervezésére, másrészt a középfokú oktatási intézmények (gimnáziumok, szakközépiskolák, ipari technikumok, közgazdasági technikumok, mezőgazdasági technikumok, egészségügyi szakmunkástanuló-iskolák, ipari szakmunkástanuló-iskolák és szakközépiskolák, kereskedelmi szakmunkástanuló-iskolák, mezőgazdasági szakmunkástanuló-iskolák) számára a helyi munkatervek elkészítéséhez.

Az útmutató irányelvei az elmúlt évek gyakorlatától eltérően az iskolai sportban szervezeti, tartalmi és gazdasági vonatkozásban hoztak változást.

Az irányelvek egyértelműen leszögezték, hogy az *iskolai sport célja*: — a kötelező testneveléssel együtt — az iskolás korú tanulók testi nevelésének segítése, ezáltal az önkéntes sporttevékenységben rejlő oktató, nevelő, képző lehetőségek felhasználásával hozzájárulni a harmonikusan képzett, szocialista embertípus kialakításához, elősegíteni a tanulók szabad idejének célszerű, hasznos eltöltését, és kialakítani az egész életre szóló sportolási igényt, hozzájárulni a versenysport utánpótlásának tervszerű neveléséhez.

Az 1964—65. tanév eredményei azt igazolják, hogy az útmutató irányelvei helyesek voltak és ennek alapján az iskolai sport továbbfejlődött. Sok új iskolában alakult sportkör, tovább terjedtek azok a módszerek, amelyek alkalmasak a tanulók tö-

megeinek foglalkoztatására. Ennek következtében növekedett az iskolán belül is, az iskolán kívül is a rendszeres sporttevékenységbe bekapcsolódott tanulók száma.

Az elért eredmények alapján — a további fejlődés biztosítása érdekében — az szükséges, hogy az 1965—66. tanévben a középfokú iskolai sportmunka a megkezdett helyes úton haladjon tovább. *A következő tanévben a fő feladat az, hogy az elmúlt tanévben kialakult „kereten” belül tartalmilag kell a munkát tovább javítani — az irányelveknek megfelelően.*

Ezért az 1965—66. tanévben a középfokú iskolai sportkörök munkáját továbbra is az 1964—65. tanévre szóló irányelvek határozzák meg, kiegészítve az 1966-ban megrendezendő II. Országos Sportnapok feladataival.

Ennek megfelelően a középfokú iskolai sportkörök 1965—66. tanévi sportmunkájára vonatkozólag az alábbi közlemény intézkedik.

### A MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTSZÖVETSÉG ORSZÁGOS TANÁCSA OKTATÁSI ÉS TUDOMÁNYOS OSZTÁLYÁNAK K Ö Z L E M É N Y E

*a középfokú iskolai sportegyesületek 1964—65. tanévi munkájáról szóló útmutató irányelveinek 1965—66. tanévre történő alkalmazásáról*

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség Országos Tanácsának Oktatási és Tudományos Osztálya közli, hogy a középfokú iskolai sportegyesületek (sportkörök) 1964—65. tanévi munkájához kiadott útmutató irányelvei (megjelent az MTS Értesítő 1964. évi 9. sz.) az 1965—66. tanévben is érvényben maradnak. A középfokú iskolák sportmunkájában az 1965—66. tanévben még a következő feladatokat kell ellátni:

- I. A középfokú iskolai sportmunkát a
- II. Országos Sportnapok sikeres előkészítésének és lebonyolításának elősegítése jegyében kell megszervezni.

### *Iskolai szinten :*

Az iskolai sportkörök a tanév második felében (lehetőleg a tavaszi szünetben) rendezzenek iskolai sportnapot. Ebből az alkalomból minél nagyobb tömegek részvételével szervezzenek villámtornákat, versenyeket, túrákat és egyéb eseményeket.

A szakmunkástanuló-intézetek az OSN rendezvényeken juttassák kifejezésre az iparitanuló-sport 15. évfordulójáról való megemlékezést.

### *Területi szinten :*

Az MTS területileg illetékes tanácsa által a községi, járási, kerületi, városi, megyei, budapesti OSN rendezvényeken való közreműködésre felkért iskolák példamutató felkészüléssel segítsék elő az OSN területi ünnepeinek sikerét.

Az MTS területileg illetékes tanácsai az OSN területi rendezvényeinek keretében bonyolítsák le a középfokú iskolai sportkörök körzeti, megyei (budapesti) versenyek, bajnokságainak döntőit.

### *Országos szinten :*

Az MTS Országos Tanácsa által az OSN központi ünnepeinek nyitó- és záróműsorába közreműködésre felkért iskolák példamutató felkészüléssel segítsék elő a központi ünnepek lebonyolításának sikerét.

Az iskolai sportkörök és az MTS megyei (budapesti) tanácsai az OSN központi ünnepeinek keretében augusztus 14—20. között megrendezendő középfokú iskolák országos egyéni atlétikai, torna, birkozó, ökölvívó, versenyire biztosítsák — az országos sportági szakszövetségek által kiadandó versenykiírás alapján — a meghívott tanulók felkészülését és részvételét. (Az MTS Országos Tanácsának a testnevelés és sport további tömegesítését célzó néhány intézkedésről szóló határozata értelmében a középfokú iskolai versenyek, bajnokságok országos döntői csak négyévenként, az OSN keretében kerülnek megrendezésre.)

2. Az iskolai sportkörök gazdasági munkáját az MTS Országos Tanácsa Pénzügyi

és Gazdasági Osztálya által kiadandó útmutató alapján kell megszervezni.

3. Az 1965—66. tanév feladatainak előkészítése és végrehajtása érdekében:

Az MTS Országos Tanácsának Oktatási és Tudományos Osztálya országos megbeszélést tart 1965. június 10-ig az MTS megyei (budapesti) tanácsai iskolai sporttal foglalkozó előadói, valamint az MTS megyei (budapesti) tanácsai mellett működő iskolai testnevelési és sportbizottságok vezetői részvételével.

Az MTS megyei (budapesti) tanácsai 1965. június 20-ig készítsék el az illetékes megye (Budapest) 1965—66. tanévre szóló középfokú iskolai sportprogramját és a feladatokkal kapcsolatban tartsanak tájékoztató értekezletet az érdekelt testnevelő tanárok és iskolai sportkörök vezetői számára.

Az MTS megyei (budapesti) tanácsai a megye (Budapest) 1965—66. tanévre szóló középfokú iskolai sport programját 1965. július 10-ig küldjék meg az MTS Országos Tanácsa Oktatási és Tudományos Osztályának.

Az iskolai sportkörök a megyei (budapesti) középfokú iskolai sportprogram alapján készítsék el a sportkör 1965—66. tanévi munkatervét és 1965. augusztus 15-ig küldjék meg jóváhagyásra az MTS területileg illetékes megyei (budapesti) tanácsának.

4. Az MTS megyei (budapesti) tanácsai kérjék fel a területileg illetékes iskolafenntartó hatóságokat, a Magyar Kommunista Ifjúsági Szövetség területi bizottságait, az iskolaigazgatókat, hogy segítsék elő a középfokú iskolai sportkörök munkáját.

---

MTS ORSZÁGOS ELNÖKSÉGE 7/1965.  
Orsz. Eln. számú határozatában körvonalazott országos iskolai testnevelési szakfelügyelői feladatkör ellátásával Sós István elvtársat, a MTS Orsz. Elnöksége munkatársát bízta meg. Új munkakörében sok sikert kívánunk munkájához!

## Úttörő-sportszakkörök szervezése

Mint minden, az oktatás-nevelés terén végzett munkánknak, ennek érdekében létrehozott intézménynek, szervezetnek a célját, a sportszakkörökét is a nevelés célja, a sokoldalúan képzett szocialista embertípus kialakítása határozza meg.

E célkitűzés mind nagyobb mértékben való elérése érdekében szabta meg a Magyar Úttörők Szövetségének Országos Elnöksége az úttörő-sportmunka alapvető feladatait is. A sporttevékenység:

1. Az úttörőcsapat nevelőmunkájának szerves részeként támogassa az iskolai oktató-nevelő munkát.
2. Biztosítson a tanulók mind nagyobb tömegei számára rendszeres sportolási lehetőséget.
3. Járuljon hozzá a pájtások szabad idejének kulturált eltöltéséhez.
4. Segítse elő a versenysport utánpótlásának tervszerű nevelését.

A sportszakköröknek is meg kell valósítaniuk e feladatokat, különös tekintettel az utánpótlás tervszerű nevelésére. A szakköröknek ott van főleg nagy jelentősége, ahol sportiskola nem működik és az ország területén ilyen helyek vannak túlsúlyban. Ehhez az úttörőcsapaton belül új szervet, valamely konkrét sportágban szakkört kell létrehozunk.

Ügyelnünk kell azonban arra, hogy e munkánk ne legyen öncélú, megfelelő tartalommal is töltsük meg a szakköri keretet, mert a sport területén már előfordultak agyonszervezett megmozdulások, mint néhány esetben a hajdani MHK versenyek, ahol 3—400 főnyi tömegeket mozgatnak meg, de a tartalom, a felkészítés hiánya következtében fizikai és pszichikai károkat okoztak az embereknek.

Tekintsük át röviden, hogy milyen feladatokat kell megoldani a szakkör szervezése során.

1. A sportág kiválasztásakor mérjük fel a társadalmi igényt. Természetes, hogy abban a községben, ahol kitűnő kézilabda szakosztály működik, ott igényként merül fel a versenypont — a kézilabda — utánpótlásának tervszerű nevelése. Ilyen irányú lesz valószínűleg a pájtások jó részének érdeklődése is, biztosítva lesz a szakköri tagok iskola utáni sportolási lehetősége. Ilyen helyen bizonyára akad olyan szülő, pedagógus, aki a kézilabda iránt érdeklődést mutat, rendelkezik olyan világnézeti, szakmai felkészültséggel, ügybuzgalommal, áldozatkészséggel, hogy alkalmas lesz a szakkör vezetésére.

Meg kell vizsgálni, hogy a pájtások közül ki rendelkezik azokkal az értelmi, erkölcsi, pszichikai, fizikai tulajdonságokkal, megfelelő tanulmányi eredménnyel, akiket szakkörünkben foglalkoztathatunk. Egyes sportágakban számszerű teljesítményszintet is megszabhatunk, pl. atlétikai szakkörbe azok jelentkezhetnek, akik a házi négytusaversenyen vagy testnevelési órán történt felmérésen a négytusaverseny számaiban a következő pontszámot érték el:  
5—6. osztályosok: 130 pont (fiúk, lányok egyaránt),

7—8. osztályosok: lányok: 180 pont.

7—8. osztályosok: fiúk: 190 pont.

Az önkéntesség elvének, tehát az egyéni hajlamnak, kedvnek, érdeklődésnek engedjünk tág teret, hiszen a sport meghatározása is úgy szól, hogy a „Sport olyan önként vállalt tevékenység...”

A szakköri órák számára 204/1964/M. K. 10. (MM sz. utasítás 35. §. h) pontja szakkörönként legfeljebb heti 2—2 órában szabja meg. Az általános iskolai szakkörök és ezek közt a sportszakkörök anyagi ellátását a 156/1962. (M. K. 19.) MM sz. utasítása évi 200, azaz kettőszáz Ft-ban állapítja meg, melyet a tanácsi költségvetésben kell biztosítani. Ugyanez a rendelet szabja

meg azt is a 3. potban, hogy szakkört csak akkor lehet szervezni, ha a tanulók létszáma eléri a 10 főt. Természetesen nem támaszkodhatunk csak a hivatalosan biztosított, anyagiakra, hanem társadalmi erők, KISZ-fiatalok, alapszervezetek, SZM stb. igénybevételével, felkérésével kell megoldanunk a szükséges eszközök előteremtését, melyhez a sportvezető tanárok javaslata alapján a KISZ megyei bizottságai is hozzájárulhatnak felszerelések, pályaeépítési pénzbeli támogatás pályákhoz szükséges anyagok vásárlására) segítség nyújtásával. Meg kell vizsgálni pontosan a tárgyi, anyagi feltételeket, lehetőségeket is. Nézzük meg konkrétan, hogy pl. egy atlétikai szakkör szervezéséhez milyen minimális felszerelésre van szükség:

- 1 pár magasugrómérce,
- 1 db ugrórúd,
- 2 db magasugróléc,
- 4 db váltóbot,
- 1 db 30 m-es mérőszalag,
- 1—1 db súlygolyó (3, ill. 4 kg-os),
- 1 db stopperóra,
- 2—4 db házilag készített súlyzó,
- 2 db hajsza v. medicinlabda,
- 1 db felfújtt labda.

A felsorolásban szereplő szerek majdnem minden iskolában már eleve megtalálhatók, de mivel adott sportágban csak ott szervezünk szakkört, ahol arra társadalmi igény is jelentkezik, a helyi sportkörnél ennek többszöröse is biztosítva lehet.

Az úttörőcsapat vezetősége a fentiek szerinti elvek betartásával felkéri a szakkör vezetésére alkalmasnak látszó személyt, elkészítik a tervet a fentiek felmérésére és mehozakéznak a következő feladat végrehajtásához.

2. A tagokat a szakkör vezetője, az általa megbízott gyermekaktívák, ifjúvezetők toborozzák. Faliújságon, iskolai hangosbemondón úttörő-összejöveleteken, melyre az illetékes sportág helyi szakosztályvezetőjét is meghívják, ismertetik a lehetőségeket. Fel kell kérniük KISZ-fiatalokat, aktív sportolókat a szakkör segítségére.

Meghallgatjuk véleményüket, tájékoztatjuk őket a végzendő munka idejét, helyét, jellegét érintő részletekről, megbízzuk őket az előkészítő szakaszban egy-egy munkaterület összefogásával. Mikor adatainkat munkatársainkkal közösen összegeztük, akkor az iskola igazgatójával történt előzetes egyeztetés alapján az úttörőcsapat vezetősége elé terjesztjük a szakkör megalakítására vonatkozó javaslatunkat és a csapatvezetőség dönt abban, hogy kérésünket a járási (városi) úttörő elnökség vezetésével működő Általános Iskolai Sporttanács elé terjeszthessük engedélyezés végett. (Lásd: MK. 1962. 15. sz.: Irányelvek az általános iskolai szakkörök továbbfejlesztéséről c. hivatalos közleményben.)

Ha az engedélyt megkaptuk, a feladatok elvégzése szükségessé teszi azt, hogy a szakkör tagjait, akik különböző korúak, fiúk és lányok, más-más őrökből, rajokból kerültek ki, egységes közösséggé kovácsoljuk. Erre számos lehetőség kínálkozik:

a) Éveken keresztül közösen, együtt végzünk munkát.

b) Az idősebbek segítik a kisebbeket, gyengébbeket a sportszakmai munkában, tanulásban.

c) A szakkör tagjai alkalmanként, de havonta legalább egyszer közös mozi, tv, egyéb kulturális megmozduláson együtt vegyenek részt.

d) Hagyománnyá kell tenni, hogy a szakkör tagjai felvonulásokon stb. az úttörőcsapaton belül, külön egységként sportöltözetben vonuljanak fel, jól hangsúlyozva a sportág jellegét.

A szakköri foglalkozás szükségessé teszi, hogy kisebb közösségeket, munkacsoportokat hozzunk létre kor, nem szerint hiszen 5—8. osztályosok vesznek részt. a szakkör munkájában, fiúk, lányok, akiknek terhelését nem szabad, de az eredményesség szempontjából sem ajánlatos egyöntetűen adagolni. Lehet 6—10 főnyi munkacsoportokat alakítani korcsoport szerint az egyéni sportágaknál vagy kezdők, haladók csoportját a négytusában, csapatspor-

toknál, sportjátékoknál A, B, C, csapatokkal, de atlétikában versenyáganként is megoldhatjuk pl. vágózók, középtávfutók, úg-rók, dobók.

E munkacsapatok élére állítjuk a KISZ-ifivezetőket, egy-egy a nevelésben jártas szülőt, idősebb aktív sportolót.

Ezzel a szervezést befejeztük, a szakkör mint az úttörőcsapat egy szerve meghatá-

rozott területen körülhatárolt, de a csapattal együttműködve annak elvi irányítása alatt állva, működésre készen áll. A létrehozott formát mint szervezeti keretet tartalommal megtölteni a továbbiakban a vezetés közös munkája lesz, melyet a tagokkal együtt, közösen végez, ügyelve arra, hogy a sport nem cél, hanem eszköz a nevelés céljának elérése érdekében.

## A tanítás gyakorlatából

### A rendgyakorlatok és a honvédelmi előképzés

Az iskolareform fő célkitűzése az élet és az iskola kapcsolatának szorosabbra fűzése. Testnevelési tanterveink is e célkitűzés jegyében születtek. A testnevelés jelentősége a honvédelmi előképzésben közismert, mely még csak fokozódott a Népköztársaság Elnöki Tanácsának 1964. évi 1. számú törvényerejű rendeletének a megjelenésével, amely a honvédelemről szóló 1960. évi IV. törvény 16. §-ának (2.) bekezdését az alábbiakban módosította: „(2.) A sorozáson való megjelenési kötelezettség annak az évnek január hó 1. napjával kezdődik, amelyben a hadköteles a 18. évét betölti, és véget ér annak az évnek december hó 31. napján, amelyben a 23. évét betölti (sorköteles kor).”

A törvényerejű rendelkezés az eddigi sorköteles korhatárt a 18. életévre szállította le. Ez azt jelenti, hogy a középiskolát végzett tanulóink jelentős része az iskola elhagyása után katonai szolgálatot teljesít.

A tapasztalatok arról tanúskodnak, hogy a bevonuló újoncok fizikai állapota nem mindig felel meg a katonai testnevelés követelményeinek. Ezért a tanterv mozgás-

anyagának feldolgozása során fokozott figyelmet kell fordítani a tanulók fizikai képességeinek a kifejlesztésére is.

A középiskolai tanterv tartalmaz katonai rendgyakorlatokat is. A rendgyakorlatok feladata, hogy a tanulókat gyorsan és célszerű módon tudjuk az órán mozgatni úgy, hogy az külső formájában is fegyelmetten történjék. Pedagógiai értéke csak akkor van, ha azt nem öncélúan gyakorolják a tanulók.

Az iskolai testnevelés és a katonai testnevelés közötti kapcsolat megteremtésében testnevelő kartársaink akkor járnak helyes úton, ha a rendgyakorlatok oktatása, gyakorlása és alkalmazása közben következetesen betartják a katonai testnevelésben is használatos vezényszavakat.

Mivel a középiskolai testnevelési tanterv nem ír elő külön rendgyakorlatokat és megfelelő vezényszavakat, csupán utal az általános iskolai tantervre, szükségesnek látszik, hogy a rendgyakorlatok egy-séges vezényszavait közrebocsássuk.

**Vigyázzállás:** Sarkak egy vonalban lábujjak között egy lábfej távolság, térd nyújtott, kar a test mellett, ujjak természetesen hajlítot állapotban simulnak a combhoz.

**Vezényszó:** *Vigyázz!*

**Pihenjállás:** A tanuló behajlíthatja a jobb vagy bal térdét, a sarkok nem mozdulnak el.

**Vezényszó:** *Pihenj!*

*(Szerelvényt igazíts! vezényszó használata az iskolai testnevelésben szük-ségtelen.)*

**Testfordulatok :** helyben, sarkon és talpon, lábkitámasztás nélkül.

**Vezényszó:**

*Jobbra (balra) át! Hátra arc! (Mindig a sarkon.) Féljobbra, félbalra át!*

**Sorakozás oszlopban :**

**Vezényszó:**

*Kettős (hármás) oszlopban sorakozó! (Távköz kartávolság.)*

**Sorakozás vonalban :**

**Vezényszó:**

*Kettős (hármás) vonalban sorakozó! (A rajparancsnok mellett balra sorakozik az osztály. Térköz a két könyök között egy tenyérnyi, távköz kartávolság.)*

**Üdvözlés :** *Jobbra (balra, középre) nézz! Osztály vigyázz! (Ha a nevelő mozog a tanulók követik fejvetéssel. A pk. 3 méterről jelent.)*

**Nyitódások :**

**Vezényszó:**

*x tanulótól egész (ill. fél) távolságra nyitódj! Raj jobbra (balra) középtől 1—2 lépés távolságra nyitódj! Közép balkarját magasba emeli.*

**Zárkózás :**

*Jobbra, (balra, középre) zárkózz! A zárkózás befordulással, az irányba futással történik.*

**Menet megindítása :**

**Vezényszó:**

*Osztály! Lépés! Indulj! Teremben: Körülvonulással balra, (jobbra) lépés! Indulj! Körülvonulással balra (jobbra) futás! Indulj!*

**Menet megállítása :**

**Vezényszó:** *Osztály! Állj!*

**Alapállás:** Sarkok között egy lábfej távolság, térdek megfeszítve, tenyér befelé, ujjak enyhén ökölbe zárva.

**Alakzat feloszlataása :**

**Vezényszó:** *Osztály! Oszolj!*

**Átmenet járásból futásba :**

**Vezényszó:** *Futás! Indulj!*

**Átmenet futásból járásba :**

**Vezényszó:**

*Lépés, Indulj! Négy lépés alatt kell felvenni az ütemet. Mindig bal lábbal indul a mozgás.*

**Jelentés :**

**Vezényszó:**

*Tanár úr! x tanuló jelentem, a IV. osztály... fővel a testnevelési órára együtt áll. Felmentett...! Köszönöm! Pihenj!*

**Igazodás :**

**Vezényszó:**

*Jobbra (balra) igazodj!*

T. T.

## Gyógytestnevelőtanárokfigyelmébe

Minden megyei Közegészségügyi és Járványügyi Állomáson (KÖJÁL) filmek kölcsönözhetőek díjmentesen. Ezek közül több nagyon jól felhasználható a gyógytestnevelési munkában. Különösen ajánlhatók az alábbi filmek:

1. NEM FONTOS. Az iskolások helyes életmódjáról készült. Bemutatja, milyen rossz szokások okozhatnak baleseteket, különböző betegségeket, így pl. gerincferdülést. Hogyan lehet ezt megelőzni?

2. ELŐZZÜK MEG A HÁTGERINCFERDÜLÉST! Leningrádban készült szovjet kisfilm. A skoliózisos tanulók orvosi vizsgálatát és gyógytestnevelési óráját mutatja be.

3. REUMA. Iskolás korú gyermekek reumás betegségét és gyógyítását mutatja be, utalva a mozgásos kezelésre is.

4. ÉLETÜNK RITMUSA. A balatonfüredi szívkorházban készült. A szívbeteg helyes életmódját mutatja be.

5. MELYIK ÚTON? Az idegességet mint felnőttbetegséget mutatja be, okaival és megelőzésével foglalkozik.

6. MUNKA UTÁN. A megerőltető munka utáni kikapcsolódásról és más jellegű tevékenységről, az aktív pihenésről szól, ugyancsak felnőtt szereplőkkel.

Az utóbbi három filmből — bár elsősorban a felnőtteknek szólnak — hasznos következtetéseket, tanulságokat lehet levonni a vegetatív distóniás és szervi szívbeteg tanulók életmódjára és foglalkoztatására vonatkozóan.

Győrök Gyula  
szakfelügyelő

## A tanulók aktivizálása a torna tanításában

Az elmúlt évek során több ízben foglalkoztunk a tanulók aktivizálásának kérdésével. A tudatosság és aktivitás elve egyike a legfontosabb didaktikai alapelveknek. Nem lesz felesleges, ha emlékeztetőül felfrissítjük azt, hogy *mit is értünk ezen alapelv tartalmán*. A tudatosság és aktivitás elve jelenti egyrészt a *célok világos látását*, s az érdeklődéstől fűtött, belátásból elfogadott célok érdekében végzett *személyes erő kifejtést* a tanulók részéről az oktatási folyamat különböző szakaszában. Jelenti az *alkotó részvételt* a munka különböző formáiban, a problémák, a gyakorlatok gyermeki szinten történő *tudatos megoldását*. Jelenti azt is, hogy a gyermekek nem passzív szemlélődés útján sajátítják el az ismereteket, hanem aktívan, és megismerkednek azok gyakorlati alkalmazásával. Jelenti továbbá a gyermeki önállóság és aktivitás maximális hatásfokát a pedagógiai realitások határain belül.

Az ilyen értelmű aktivitás az iskolai oktató-nevelő munkával szemben azonban nemcsak pedagógiai követelmény, hanem társadalmi is. *Társadalmunk megköveteli az iskolától és ezen belül a testnevelőtől is, hogy az életbe kikerülő tanulók rendelkezzenek azazal a képességgel, hogy a munkában tudatosan és alkotóan tevékenykedjenek*. Rendelkezzenek olyan ismeretekkel, készségekkel és szokásokkal a mi területünkön, a testnevelés területén, és a sportban, hogy az életbe kikerülve részben sportkörökben, részben önállóan műveljék továbbra is. Ennek érdekében foglalkoztunk a tudatosság és aktivitás kérdésével már eddig is elég sokat. *A kérdést azonban többnyire az értelmi oldalról közelítettük meg*. Azokat a tényezőket vizsgáltuk főként, amelyek segítségével az ér-

telmen keresztül gyakorolhatunk hatást. Ennek eredménye azonban önmagában nem elég átható, nem elég mozgósító jellegű. *Elfeledkezünk arról, hogy az értelemmel párosult érzelmi ráhatások hatékonyabbak*. Most szeretnék e másik oldallal, az érzelmi ráhatásokkal kapcsolatban néhány gondolatot megemlíteni.

Az érzelemnek vagy emóciónak nevezük az ember szubjektív viszonyulását ahhoz, amit megismer vagy cselekszik vizsgálódásunk esetében, a gyermekek viszonyát a tanterv tornaanyagához. Tapasztaltam az, hogy a lányoknál ez megfelelő szintet mutat. Igaz, iskolánkban több év óta, a III. osztálytól kezdve szakoktatásban részesülnek gyermekeink. A VII. osztályt megelőző négy év során a tantervi tornaanyagot rendszeresen elsajátítják, és a nevelői ráhatás eredménye is megmutatkozik.

A megvizsgált VII. osztályban 39 leány van. A tanulónak kérdéseket tettem fel, melyre név nélkül válaszoltak írásban. A feltett kérdések és válaszok a következők:

*Mennyire szereted a tornát?*

*Válaszok:*

legjobban: 4,

szeretem: 10,

szívesen végzem: 17,

nem szeretem: 8.

Mit mutatnak ezek a számok? 14 tanuló annyira szereti a tornát, mint más testgyakorlati ágakat, ebből 4 még ennél is jobban. 17 tanuló nem sorolja előbbre vagy hátrább, és 8 azoknak a száma, akik a tornát a játék és atlétika mögé utolsónak sorolták.

A következő kérdés volt:

*A torna anyagából mit szeretsz a legjobban?*

*Válaszok:*

szabadgyakorlatot: 1,

talajgyakorlatot: 21,

gerendagyakorlatot: 10,

szekevényugrásokat: 6,

mászást: 1.

Az előző kérdés után most arra kaptam választ, hogy a torna anyagán belül mire irányul a vonzódásuk. Természetesen a

számok kivetítik azt is, hogy részben az én munkámban miben tudtam a legtöbb élményt nyújtani, másrészt azt is, hogy a tanulók miben érték el a legjobb eredményt. Hiszen a gyermek rendszerint azt szereti, amit jobban tud. Ezt a tényt figyelembe kell venni a többi kérdésnél is.

*Szabadgyakorlatok közül melyek a legkedvesebbek?*

*Válaszok :*

állásban végzettek: 2,  
ülésben végzettek: 3,  
fekvésben végzettek: 3,  
összefüggő gyak.: 13,  
tornaünnepélyi gyakorlatok: 18.

A szóban tett kiegészítő válaszok arra mutattak, hogy a tanulók a szereplés vágyának beteljesedése érdekében szívesen hoznak időt és fáradságos munkát jelentő áldozatokat. Ettől függetlenül az a tény, hogy 18 tanuló az összefüggő gyakorlatokat jelölte meg, arra enged következtetni, hogy *több élményt jelent a gyermek számára egy feladatsor végzése, mint egy-egy elkülönült gyakorlat. Vagyis a változatosság, a kombinálási lehetőség jobban érdekli, az érzelemlágra jobban hat.* Erre engednek következtetni az alábbi kérdésre adott válaszok is:

*Mit szeretsz jobban?*

*Válaszok :*

szabadgyakorlatot: 1,  
labdagyakorlatokat: 10,  
botgyakorlatokat: —,  
ugrókötél-gyakorlatokat: 16,  
karikagyakorlatokat: 10,  
szalag v. kendőgyakorlatokat: 2.

Érdekes! Kevés ugrókötél-gyakorlatot végeztek, a szabad- és labdagyakorlatok vannak túlsúlyban munkám során. Az ezekre adott szavazat mégis csak 11. Ez azt mutatja, hogy e tekintetben a spontán aktivitás a domináló, az igazi, tudatos aktivitással szemben, azaz a pedagógus tudatos nevelő munkájának eredményére jelentkező és a gyermek természetéből fakadó receptív tényezőt figyelembe vevő aktivitás. Úgy

gondolom, az ugrókötélézés a lányoknál spontán érdeklődést vált ki. A karikás és szalagos-kendős gyakorlatokat kedvelő 12 tanuló választása ismét a tornaünnepélyi bemutatók élményével indokolható. Szerintem azt is alátámasztja ez, hogy az esztétikai elemek érzelmre ható tényezők.

*A talajgyakorlatra vonatkozó kérdéseim:*

*Melyik a kedvenc gyakorlatod?*

*Válaszok :*

fejállás: 2,  
mellső mérlegállás: 3,  
fellendülés kézenállásba: 3,  
csúsztatás: 1,  
vetődés: 2,  
cigánykerék: 5,  
összefüggő talajgyakorlat: 23.

Ismét bebizonyosodik a válaszokból, hogy a kombinálási lehetőség izgatja a gyermek érzelemlámpáját. Az egyes elemekre szavazó tanulók viszont azok végrehajtásában érték el viszonylag a legjobb eredményeket. Az összefüggő talajgyakorlatok összeállítását igen sok esetben a gyermekek önállóan végzik, és erre serkentem is őket egy-egy jeles osztályzat megadásával. A tornaünnepélyi bemutatón végzett egyéni talajgyakorlatok pl. minden esetben önálló alkotások. Részemről az összeállítás után csupán egy-egy összekötő elemre vonatkozóan hangzanak el javaslatok.

*A gerendagyakorlatokkal kapcsolatos kérdéseim:*

*Mit szeretsz jobban?*

felugrást: 4,  
a gerendán végzett elemeket: 6,  
leugrást: 9,  
összefüggő gyakorlatokat: 20.

A tanulók egyensúlyérzékének fejlesztése a számok tükrében megnyugtató. A gerendán való biztonságos mozgás, úgy látom, 26 gyermeknél kialakult. Jobban szeretik a gerendán való mozgást, mint a fel- és leugrásokat, amelyek az ügyességen kívül a bátorságot is megkövetelik. Az összefüggő gyakorlatok előnybe helyezése 20 tanulónál

azt jelenti, hogy az összefüggő gyakorlatokra vonatkozó eddig megtett észrevételeim helyesnek bizonyultak.

A *szekrényugrásokkal* kapcsolatban feltejt kérdésekre a következő válaszokat kaptam:

macskaugrás: 11,  
kanyarlati átugrás: 20,  
guggoló átugrás: 8.

A válaszok szerint mire következtetünk? A gyengébb képességű tanulóknak a macskaugrás a kedvencük. A bátorságot igénylő guggoló átugrás mellett szerintem azért szavazott aránylag kevés tanuló, mert még éppen csak ismerik, és csak a bátrabbak ügyesebbek tudják végrehajtani. A 20 szavazatot kapott kanyarlati ugrás elsőségét azért érte el, mert ezzel foglalkoztunk idén legtöbbször. Viszont a nagyobb élményt nyújtó guggoló átugrás pl. a VIII. osztályosok között már közkedveltebb. Itt a tanulók válasza arra utalnak, hogy az érzelmi viszonya a tanulóknak az ugrás eredményéről (ti. hogy sikerült az ugrás) a folyamatra, az ugrás végrehajtására is kiterjed. Ez az érzelmi viszony alakulásában törvényszerű folyamat.

A „mit” kérdésre adott válaszok, és azok alapján végzett elemzésem még kiegészítésre szorul. A kiegészítést a „miért” kérdésekre adott feleletek nyújtják, ezek mélyebb bepillantást nyújtanak számunkra. A tanulókat ért érzelmi hatások ezekből a válaszokból jobban megismerhetők. Sőt a válaszok néhány értelmi sikot érintő megnyilatkozások kivételével majdnem mind az érzelmi hatások érvényesülését mutatják. A „miért” kérdéseket más időpontban a „mit” kérdésekre adott válaszok *értékelése után* adtam fel. Némely tanulónál ez zavart is okozott, ugyanis nem emlékeztek már valamennyi előzően adott válaszra. Ez a tény is azt mutatja, hogy nem minden tanuló válasza volt megbízható. Négy ilyen tanuló volt. A kicsiny szám miatt azonban mégis elfogadhatjuk az eddigiek reális voltát.

Nézzünk néhány miért kérdésre adott rövid, egymondatos választ.

Miért szereted a tornát a legjobban? Miért végzed szívesen? Miért nem szereted? — kérdésekre ilyen válaszokat kaptam.

Jó érzés tornászni. — Kis területen lehet végezni. — Szép alakom lesz. — Ügyes leszek. — Jó. — Nem kell félni, — és hasonlóak voltak a pozitív válaszok.

A tagadóak pedig: Nehéz. — Nem tudok. — Jobban szeretek kézilabdázni. — Jobban tudok futni, ugrani — és ehhez hasonlóak.

A válaszok, mint látjuk, naivak, egyszerűek. Mégis mi igen sok következtetést vonhatunk le belőlük. Először is az értelmi belátás mozzanatait — néhány kivétellel — nem hozták felszínre. Ezek a válaszok így hangzottak: biztosítják az egészséget, erősít, ügyesít, bátor leszek, fejleszti az akaratomat, az erőmet. Íme ez azt mutatja, *annak ellenére, hogy oktató munkámban eddig főleg az értelemre hatottam, a gyermekek mégis érzelmi oldalról közelítik meg a kérdéseket. Ebből következik, hogy az érzelmvilágukon keresztül fokozottabban kell majd az értelmi belátást megerősíteni.* Igaz, hogy nem tudatosan ugyan, de eddig is ezt tettem. Most azonban a kérdés tanulmányozása közben ébredtem rá arra, hogy ezt a munkámat a jövőben tudatosan kell végezni. Mit jelent ez? Azt, hogy már a megismerési folyamatban ügyelek a pozitív érzelmi hatások kiváltására. Ilyen például a sikerélmény. A rávezető előkészítő gyakorlatok tervszerűbb alkalmazásával biztosítom, hogy a tanulók az első kísérletek során már kapjanak bizonyos érzelmi kielégülést is. A szekrényugrások során feltétlenül alkalmazom a terv által nyújtott azon lehetőséget, hogy a gyermekeket adottságaiknak megfelelően különböző magasságú szekrényeken ugratom. Jelenti továbbá azt is, hogy az óra céljának kitűzésénél ügyelek arra, hogy kerülöm a feladatok leegyszerűsítését. Már úgy fogalmazom azokat meg, hogy *az a tanulóknak az érdeklődésen kívül felkeltse az anyag megismerésének és a mozgás végrehajtásának a vágyát is.* A mai órán guruló átfordulást előre és hátra, valamint a guggoló

átugrást tanuljuk, illetve végezzük! — fogalmazás helyett a gyakorlatok végrehajtására serkentő szövegezést alkalmazok. Pl. „A guruló átfordulás végrehajtásával kapcsolatban megtanuljuk az átfordulások gördülékenységét, folyamatosságát biztosító feltételeket!” „A guggoló átugrás megtanulása során a mai órán az elugrás és lendületes átugrás okait vizsgáljuk!” Íme mennyivel másképp hatnak a gyermekekre ezek a mondatok! Ezek nemcsak az érdeklődést keltik fel, hanem vágyat ébresztenek aziránt, hogy az említett gyakorlatok végrehajtásának sikeres feltételeit megismerhessék. Azaz a gyermekben már előre felcsillannak a végrehajtás sikerének lehetőségei. És ebben a reményben már az a gondolat is foglalkoztatja, hogy ezt én meg akarom tanulni. *Amikor ideér a nevelő vezetésével a gyermek, akkor már biztosíthatjuk az aktivitás azon feltételét, mely szerint ő tevékenyen, kezdeményezően vesz részt az oktatásnak már az első fázisában is.* Íme a célkitűzésem, melyre igen kevés gondot fordítottam, sokszor csak úgy mechanikusan mondtam el, ezután remélem biztosítani fogja a célok világos látását, és az érdeklődéstől fűtve, valamint ráhatások az értelem segítségével kiváltja a belátástól elfogadott és a célok elérése érdekében végzett személyes erő kifejtést a tanulók részéről. Ezzel a motiválás egyik lehetőségét használtam ki.

Nem állhatok meg a célkitűzésnél. Lehet szerintem célkitűzésem a követelmények szerint a legmegfelelőbb, elérhetem vele, hogy a tanulók belső szükségletből, érdeklődésből, a tudás kiegészítésének vágyából, vagy kötelességtudásból fakadó indítékokkal kezdik meg az órán a munkájukat. Ezt az elért magas szintet azonban az óra további szakaszaiban is fenn kell tartanom. Ennek érdekében az óra folyamán az osztály egészére újabb indítékokat kell szolgáltatnom, ha a lelkesedés lanygulását tapasztalom. Ezen túlmenően az egyes csapatokra és egyénekre is kell hatnom, ha náluk tapasztalok bizonyos megtorpanást. Nem teledkezhetek meg arról, hogy a torna

tantervi anyagánál erre különösen kell ügyelnem. A torna területén a legkisebb lehetőség áll fenn a motiválásra. A játék, ha jól szervezzük meg, már önmagában is a tanulók érzelmvilágát széles skálán mozgósítja, gyakori, hogy az érzelmvilág megnyilatkozásai viharos formában törnek elő. Ebből a szempontból kedvezőbb helyzetben van az atlétika is. A tarkóállás, a csúsztatás, a vetődés, a szabadgyakorlatok, a bátorugrás stb. során bizony nem tör úgy ki az öröm, a bánat, a szeretet, a gyűlölet, az izgatottság, a harci láz, vidámság, szomorúság stb. Éppen ezért különösebb gonddal kell terveznem az oktatási folyamatban az új anyag ismertetését, az első kísérleteket — egy szóval a tanítás különböző fázisait. Hiszen ezt még a játékoknál, az atlétikai mozgásoknál sem lehet „eljátszani”, elversenyezni. Itt feltétlenül a didaktika idevonatkozó előírásait kell betartanunk. A magam részéről arra ügyelek, hogy a sikerélmény érzését feltétlenül kiváltsam a tanulóimban. Ennek érdekében a módszeres felépítést, a fokozatosságot, még az eddiginél is nagyobb gondossággal kell megterveznem.

A képzés, gyakorlás fázisában már a torna körében is nagyobb lehetőségeket látok a gyermek érzelmvilágának megmozdítására. Az egyik legjobb eszköz a versengés. *A gyermekek foglalkoztatását úgy kell megterveznem, hogy minél több versengési, sőt még versenyzési alkalmat is biztosítsak a tantervi anyag gyakorlása folyamán.* Nem kívánok most valamennyi anyagon végigmenni. Szemléltetésül kiragadom a mászást:

Versengések mászaskulcsolásból, mászásból: győz az a csapat,  
amelynek legtöbb tagja pontosan hajtja végre, vagy  
amelynek legtöbb tagja a legjobban szorítja a kötelet,  
amelynek legtöbb tagja ülésből fogás után a legmagasabbra húzza a térdét,  
amelynek legtöbb tagja a kinyúlásnál a legkisebb mértékben csúszik lefelé,  
amelynek legtöbb tagja 2—5 fogással a legmagasabbra mászik,

amelynek legtöbb tagja fel tud mászni teljesen magasságig,  
amelynek fogási átlaga a legkisebb,  
amelynek a mászási ideje a legrövidebb,  
amelynek a mászási és leérkezési ideje együttléve a legkisebb,  
mászóverseny a csapatok rangsorolt tagjai között.

A versengések lehetnek párok közöttiek stb. A variálási lehetőséget bővíti a *különböző testhelyzetekből* való indulás és érkezés is: ülésből, térdelésből, hason- és hanyattfekvésből, állásból. Továbbá bővíti alacsony teremnél az *ismétlések száma* is, vagy pl. mászás után a lejövetel bordásfalon történik, de bővíthetjük azzal is, hogy a leérkezés után különböző feladatokat kell végrehajtaniuk, pl. gurulóátfordulás előre és hátra, mellső, fekvőtámaszban karhajlítás és nyújtás, bordásfalnál fellendülés kézállásba, időre. Természetesen még nem merítettem ki a lehetőségeket. Fiúk esetében pl. *mászás közben feladatok* adhatók. Ilyen lehet: két fogás után hajlított karú függés, majd a mászás folytatása: vagy ugyanaz nyújtott függéssel, tisztelgéssel stb. A versengések és versenyek formáiban az ötletek szinte kimeríthetetlenek. Annyit azonban tapasztaltam, hogy *a változatosság túlhajtása negatív irányba hat*. Egy-egy formát 3—4 órán át alkalmazhatunk, de az órák száma sem köthető meg előre. Vannak olyan formák, amelyeket a gyermekek megkedveltek, ezeket hosszabb ideig is alkalmazhatjuk. A nevelő reagáljon a gyermekek érzelmi világára, és *amennyiben már lanyhulást tapasztal, alkalmazzon új versengési formát*.

A gyakorlás során egy másik motiválási tényezőt is kihasználhatunk a torna tantervi anyagának feldolgozása során. Ez pedig az *önálló alkotás eredményességének felismeréséből fakadó kielégülés érzése*. Munkám során ezt már alkalmaztam. A statisztikai rész ismertetésénél erre már utaltam is. Itt azt a feladatot látom, hogy a jövőben tudatosabban kell a gyermekek alkotóvágyát kielégítenem. Azaz egy-egy gyakorlat-elemet megfelelő szintű elsajátítás után

kapcsoljanak egy másik gyakorlatalemmel önálló elgondolás alapján. Az önálló munka örömét a szerkesztésben és a végrehajtásban ezzel még jobban erősítem.

A tanultak alkalmazása során is gondolnunk kell arra, hogy a gyermekek érzelmi világát megmozgassuk. Biztosítanunk kell az anyag örömteli elvégzését. Az előkészítő mozgásanyagra gondolok itt elsősorban. Ennek a megismerése, gyakorlása során olyan mély érzelmek kiváltására kell törekednünk, hogy *azok adjanak indítékokat a mindennapos otthoni testgyakorlásra*. Tudom, ez nem könnyű. Annak ellenére, hogy ma a mindennapos testgyakorlás sokak részéről lenéző mosolyt vált ki, a magam részéről abban a tudatban igyekszem a torna anyagával kapcsolatban az érzelmek kiváltására, hogy tanulóimban ennek fontossága meggyőződéssé váljon.

Az érzelmek kiváltásának szükségességét az eddigi gondolataimon kívül az is indokolja, hogy *a kellő szintű érzelmi állapotban levő gyermek magasabb fokú teljesítményre képes*. Ezt magam is tapasztaltam. Magyaroztatát az érzelmek fiziológiai alapjai adják meg. Az embernél, mint tudjuk, minden lelki jelenség alapját a nagyagy kérgében lejátszódó folyamatok képezik. Miben különböznek az érzelem alapját képező fiziológiai folyamatok más lelki jelenségektől? Minden lelki folyamat — érzékelés, észlelés, képzet, gondolkodás — emocionális színezetet kap abban az esetben, ha a folyamat átterjed a kéregről a kéreg alatti központokra is. Itt vannak többek között a szimpatikus idegrendszer irányító központok, amelyek a belső szervek és belső szekréciós mirigyek munkáját szabályozzák. Amikor az ingerület eléri ezeket a központokat, akkor állnak elő azok a változatos testi jelenségek, amelyek minden érzelmi folyamatot kísérik. A szimpatikus idegrendszer idegein keresztül tükröződik vissza az érzelem, a szív, a vér edények, a légzőszervek és néha az emésztőszervek munkájában (közismert pl. hogy erős izgalmi állapotban az ember elveszti étvágyát), az izmok általános állapotában,

fokozva vagy csökkentve azok munkaképességét. Az öröm stb. pozitív érzelmi megnyilatkozások munkánk során a gyermekekre tehát serkentőleg hatnak. A negatívak pedig gátló tényezőként lépnek fel. A pozitívoknak ennek alapján bő teret kell adnunk, a negatívokat a lehető legkisebb mértékig vissza kell szorítanunk.

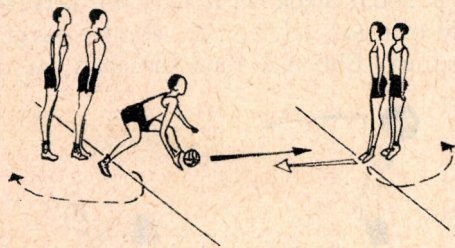
Természetes, hogy az értelmi ráhatásokkal párosult erős érzelmi impulzusok kiváltására kell törekednünk. Mennél többet, mennél mélyebben tudunk felkelteni, oktató-nevelő munkánk annál hatékonyabb lesz, és annál magasabb szintű a pedagógiai értéke. Amilyen értéknövekedést jelent az ilyen irányú tevékenységünk oktatási munkánkban, olyan mértékben ve-

szélyeztetjük nevelésünk hatékonyságát, ha túlhajtjuk, ha öncélúan végezzük az érdelemkeltő munkánkat. Feltétlenül úgy kell szerveznünk tevékenységünket, hogy — az elmondottakat figyelembe véve — a gyermekek számára a nehézségek leküzdését jelentse, kényszerítse őket az akaraterő igénybevételére, érezzék azt, hogy nemcsak játszanak, versenyeznek, hanem a testnevelési órákon is az életre készülnek.

Összefoglalva: szervezzük munkánkat úgy, hogy az életkort figyelembe véve, nemcsak érzelmi kiváltásával készítsük elő tanulóinkat arra, hogy társadalmi rendszerünk harcosává, építését tetteikkel segítő, igaz hazafiakká váljanak.

HETEV ISTVÁN

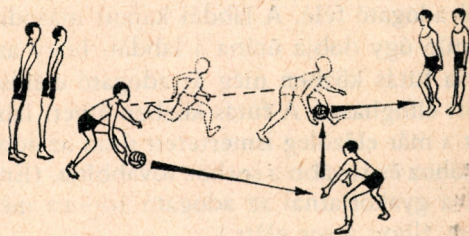
## Kézilabda az általános iskolában



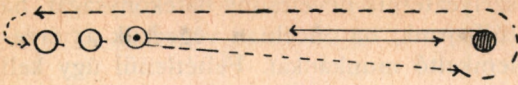
1. Párokban vagy egysoros oszlopban szemben állva, egymástól 8–10 méterre, a talajon nyugvó labdát fél kézzel a szemben levő társhoz gurítják a tanulók. A gurítás végrehajtásához a labdát érintő kézzel ellentétes lábbal lépjenek a tanuló a labda mellé — térdben és csípőben hajlított helyzetből —, a dobó kéz tenyerét terpesztett ujjakkal helyezték a labda mögé és lehető-

leg hosszán kísérve és utána nyúlva gurítsák át a labdát a szemben levő társhoz. Tekintetük mindvégig arra a pontra irányuljon, ahová a labdát gurítani akarják. Ha szemben álló sorok között gurítatjuk a labdát, a gurítás végrehajtása után a sorok mindegyikénél saját soruk végére álljanak a tanulók. A gyakorlást lépésben, majd fokozatosan gyorsuló futással végeztetjük.

2. A gurítás után a szemben levő sor végére menjenek a tanulók.

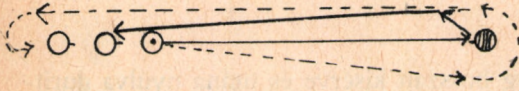


3. A két szemben álló sor között egy adogató helyezkedik el, és először az adogatóhoz gurítják a soron következők a labdát, majd menet közben visszakapják, és azután továbbítják a szemben levő sorhoz.

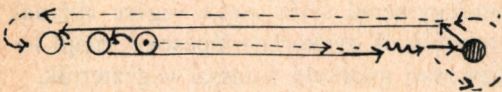


4. Futó sorváltó labdával. Egysoros oszlopban állnak a tanulók. A sorok előtt 4–5 m-re egy-egy adogató áll szemben a sorral. Az első tanuló a sorból a labdát az adogatóhoz továbbítja (a megjelölt dobásmóddal), majd futással megkerüli őt, és beáll a saját sora végére. Az adogató közben a következő tanulónak dobja a labdát. Több csoport esetén versenyszerűen is végezhető.

5. Az első sorozat adogatása után az adogató is beáll a sor végére, és a soron következő tanuló megy ki adogatónak. A verseny az előbb leírtak szerint addig tart, míg mindenki sorra nem került adogatónak.



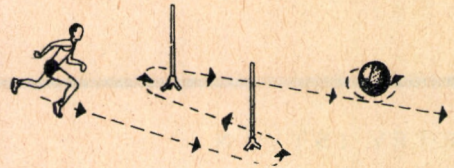
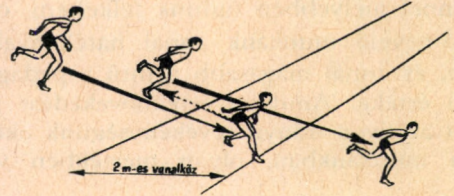
6. Az adogató az őt megkerülő tanulónak visszajátssza a labdát, és az továbbítja a soron következőhöz a szemben álló sor elejére.



7. Az eddigi gyakorlatokat tovább kombinálva, gyorsindításos elemet is beiktathatunk: a sorban első helyen álló tanuló indulása előtt feje fölött hátraadja a labdát a mögötte állónak, és futni kezd szemben álló adogató felé. A labdát kapott második tanuló úgy dobja utána a labdát, hogy azt térd futás közben még az adogató elérése előtt elfoghassa. A futás közben átvett labdát a már előzőleg ismertetett úton az adogatóhoz és tovább a sorhoz továbbítja. (Ennél a gyakorlatnál az adogató 10–12 méterre álljon a sor előtt.)

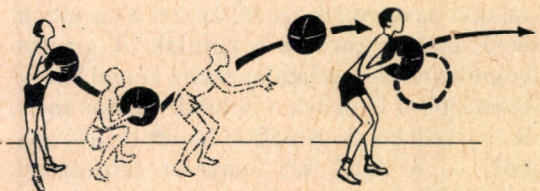
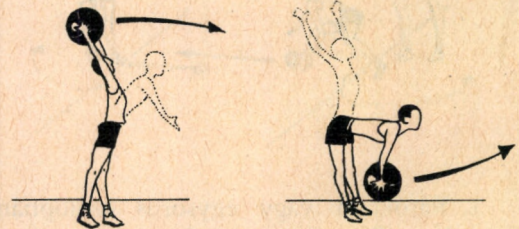
Gondoskodnunk kell természetesen arról, hogy a labdakezeléssel párhuzamosan a játékhoz szükséges labda nélküli mozgásokat is megfelelő szinten elsajátítsák a tanulók, valamint a labda dobásának minél több változatát megismerjék. Ezt a célt elő-

segítik a különböző futóváltók, melyekbe megállást, megindulást, irányváltoztatást és kitett tárgyak megkerülését tartalmazó feladatokat iktatunk be. Nagyon hasznosak a kisebb területen játszott fogójátékok is.



#### A dobások „komplex jellegű” tanítása

A labdadobások különböző változatait időtakarékoság céljából kapcsolhatjuk a tanterv anyagában előforduló nem sportjáték jellegű dobásokhoz. Például a gyógylabdával végzett erőt fejlesztő dobások mellett a labdajátékokban használatos kétkezes dobásokat (9., 10., 11., 12. ábra) is megtaníthatjuk. Ebben a vonatkozásban azt ta-



pasztaltam, hogy a sportjátékok labdadozás-változatai gyorsabban és jobb végrehajtással alakulnak ki, ha nehezebb (tömött) labdával tanulták meg azokat. Ezt azzal magyarázom, hogy a tanulók jelentős erőfelesleggel végzik a még ismeretlen dobásokat, és a nehezebb labdák kezelése ezért kiegyensúlyozottabb mozgást eredményez. Az egykezes labdadozások az atlétikai dobásokkal együtt taníthatók, sőt alkalomszerűen stukklabdával speciális kézilabdadozásokat\* is megtaníthatunk.

Az ábrán látható térdelő helyzettel elérhetjük azt, hogy a felső test izomzatára korlátozzuk a speciális dobómozgás végrehajtását. Így kezdetben kizárhatjuk a lábak helyzetétől függő különféle egyensúly-eltolódásokat, melyek a dobás gazdaságos kialakítását károsan befolyásolják.

A különleges dobások színesebbé és eredményesebbé teszik a játékot. Megtanításuk

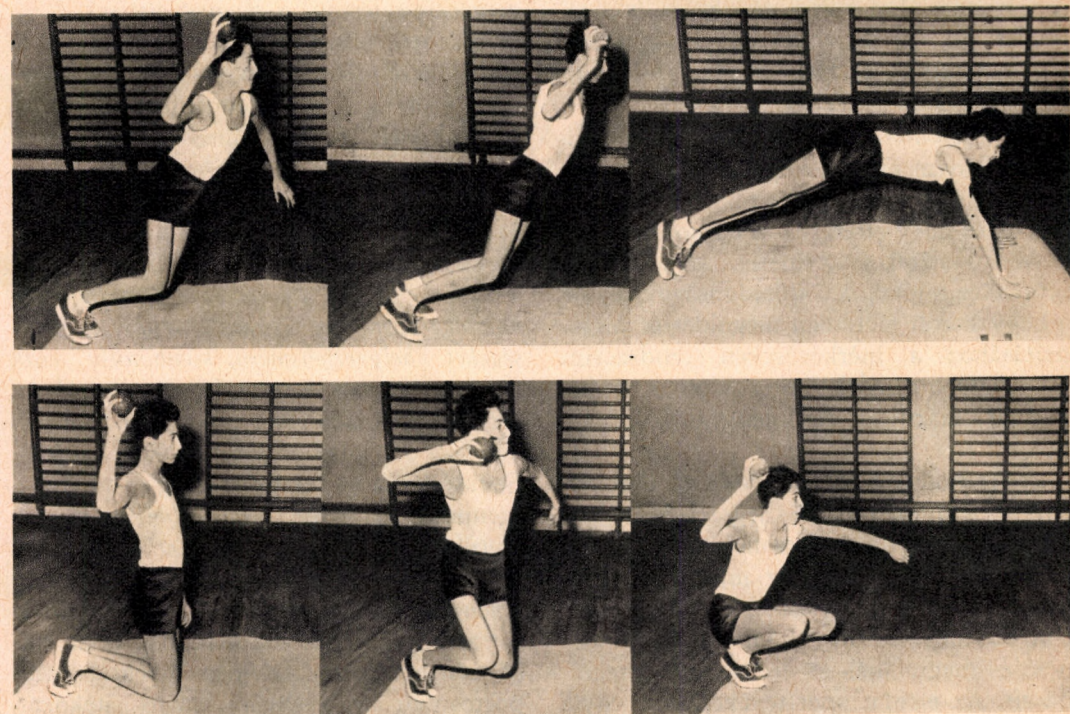
\* A különleges dobások tanítására az érvényes tanterv nem ad lehetőséget. Ez inkább a tanórán kívüli sportfoglalkozások témája lehet. — Szerk.

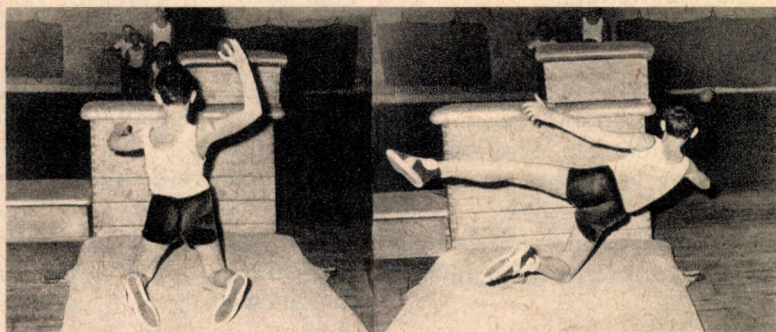
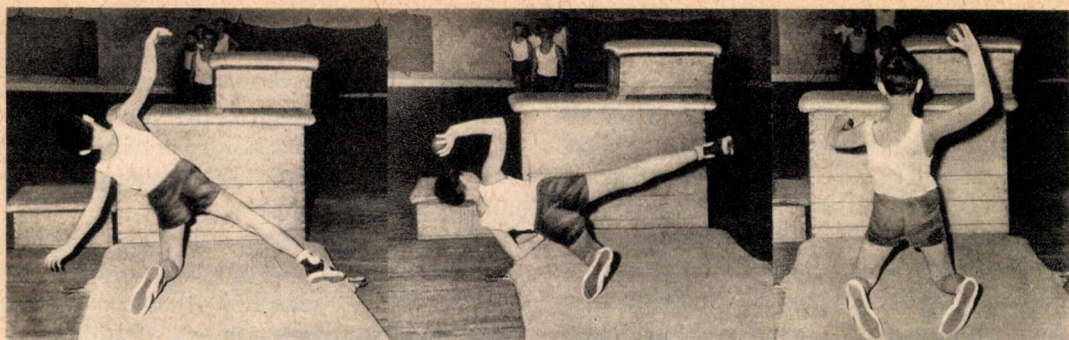
nem egyszerű feladat, de az ábrázolt módon elég hamar kialakul a mozgás lényege. A begyakorlás soronkénti váltóverseny vagy cicajáték közben is megoldható. Váltóverseny esetén a különleges dobás elvégzése versenyfeladatot képez, ilyen jelenetet mutat be a fenti ábra is.

Mivel a gyógylabda vagy a stukklabda érkezése, fogása egészen más, mint a felújított labdáé, a dobások megfelelő végrehajtásának kialakulásakor át kell térnünk a felújított labdákkal folytatott gyakorlásra.

### Taktikai nevelés

A labdajátékok hármás képzési csoportjából (fizikai, technikai, taktikai) a taktikai rész mutatkozik a legbonyolultabbnak. Képzettebb versenyzőknél is hosszabb időt vesz igénybe, amíg az edzésgyakorlat versenyszilárdá, felhasználhatóvá válik a mérkőzéseken, „beérik”. Alacsony fokon — az általános iskola 7–8. osztályában — a rendelkezésre álló évi összóraszám nem lenne elegendő valamilyen előre elképzelt taktikai megoldás megvalósításához.





A taktika fogalmi meghatározója a játékban tanúsított magatartásunknak. Ezt a magatartást általában a védekezés és a támadás két szemben álló nagy csoportjára vonatkoztatjuk, és kiterjesztjük azok minden elképzelhető részletére.

Megfigyelhettük, hogy fizikailag és technikailag nem azonos képességűek tanítványaink, így természetesen taktikai vonatkozásban is nagy eltérések mutatkoznak.

A labdajátékok területén az a játékos rendelkezik jótaktikai tulajdonságokkal, aki a begyakorolt technikai megoldások végrehajtásához a mérkőzéseken rendszerint megtalálja a megfelelő megoldást, s ezt képes alkalmazni az eredményesség érdekében.

Hogyan alakul az e képesség az általános iskolai tanulóknál? A legszélsőségesebb módon. Játék közben vannak eleinte tanácstalanok, ha labdához jutnak — majd később utánozni igyekeznek társaik sikerültebb megoldásait —, mások ügyeskednek, és megtalálják az eredményes megoldásait. Az iskolai sporttevékenység egyik

nevelési célja a rendszeres sportoláshoz való szoktatás, ami többek között a sportjátékok megszerettetésével is megvalósítható. A tanulók játék iránti szeretete a minélgyakoribb sikerélmény függvénye is. Igyekezünk ezért arra összpontosuljon, hogy tanulóink játék közben minél többször érjenek el eredményeket. Erre nem az egyes feladatok „súlykolásával” taníthatjuk meg őket, hanem a játék adta sokoldalú lehetőségek felhasználásával. A taktikai szemléletre nevelni kell a tanulókat. *A csapatjátékok sikeres megvalósításához szükséges készségeket (helyzetfelismerő, kombinatív) csak tényleges játékon keresztül fejleszthetjük ki.* Az általános iskolában nem lehet azonban a kézilabdát a legmagasabb fokon kezdeni. Szükséges, hogy a játékkészség és a taktikai szemlélet kialakítása érdekében *a leegyszerűbb játéktól kezdve az életkornak megfelelő fokozatokon keresztül közelítsük meg a tényleges kézilabdázást.* Az alábbi táblázat az egyes iskolai osztályoknak és az előképzettségnek megfelelően igyekszik csoportosítani az egyébként ismert játékokat,

valamint megjelöli, hogy milyen képzési célok megvalósítását szolgálják. Általános módszertani elv volt a táblázat összeállításánál a *növekvő összetettségre* törekvés a játékok egymásutániségában, valamint a kézilabdázásban ténylegesen előforduló feladatok minél közvetlenebb megközelítése.

A játék megfelelő kialakításában jelentő-

sége van még a *játékvezetésnek is*. Mindig törekedjünk a folyamatos játék kialakítására. Kisebb vétségekért, technikai fogyatékoságokért ne állítsuk meg a játékot. Általában igyekezni kell minél kevesebb szer beavatkozni a játékba. Jogosulatlan előny szerzés vagy durvaság esetén viszont minden esetben be kell avatkozni.

Osztály	Képzési (technikai, taktikai) cél	Játékok
5.	A kézilabdázáshoz szükséges alapvető fizikai képességek fejlesztése, különös tekintettel a labda nélküli mozgásra: futás, irányváltoztatások, megállás, megindulás, helyezkedés. — A labdával kapcsolt alapvető technikai feladatok. — A dobás és a labda elfogásának gyakorlása.	Egyszerű érintőfogó. Keresztezőfogó. Kézilabdafogó (három lépésenkénti labdaleütéssel). Szabadulás a labdától. Cica a körben. (Páros létszámú köröket igyekezzünk kialakítani, mert a cicák számának fokozatos emelésével jutunk el a következő játékhoz, a Pontszerzőhöz, amikor is nemcsak a cicák mozognak, hanem az adogatók is.) Pontszerző.
6.	A fizikai képességeket továbbfejlesztő, labdával végzett mozgások bekapcsolása: labdaátvétel-átadás gyors futás közben; gyors futásból kapura lövés.	Pontszerző. Mindenki mindenki ellen (más néven: Kidobós). Kidobós csapatban. (4–5 tanuló szalaggal vagy más módon megelőelve egymásnak adogatva igyekezik a többi csoportok tagjait kidobni. Azok természetesen ugyanerre törekcsenek.) Váltók futás közben átadott és átvett labdákkal. Célba dobó versenyek. Tenyérlabda. (Téglalap alakú játszótér. Nagyságától függően 4–4-től 7–7 játékos, kézilabda kapukkal. Kapus nélkül játsszák. A kapu előtt 3×2 méteres kapuelőtér, melybe senki sem léphet be, és a labdát csak a társ átadásából, tenyérrel lehet a kapuba juttatni. A labdakezelés és lépésszabály a kézilabdajáték szabályai szerint.)
7.	Előkészítő játékok a kézilabdázás közvetlen kialakítására. A különleges dobások alkalmazási lehetőségeinek megtalálása.	Tenyérlabda. Fejelő kézilabda. A tenyérlabdához hasonló játék, de a gölt nem tenyérrel ütik, hanem fejelik a védő nélküli kapuba.
8.	Kézilabdázás, szükség szerinti szabálymódosításokkal.	Kézilabdázás a) emberfogásos védekezéssel, b) területvédekezés hatos fallal, c) területvédelem egy zavaró játékosal.

## Pillanatképek az iskolai úszásoktatásról

Körsétánkat Debrecennel kezdjük, ahol a miniszteri utasítás megjelenésével egy időben, már 1959-ben megindult az általános iskolák 5. osztályos tanulóinak úszásoktatása a testnevelési órákon.



Az elmúlt időben 15 000 tanulót tanítottak meg úszni a nagyerdei fedett uszodában.

Az elmúlt oktatási évben 49 osztály vett részt a munkában.



Győrben évente 1200-an tanulnak meg úszni a fedett és a nyitott medencékben.

Székesfehérvárott is rendszeresen folyt a munka és évente 400 tanuló sajátította el az úszást. Sajnos ez évben az uszoda üze-

metetése körüli nehézségek miatt a beindított munka megszakadt.

Pest megyében Abony és Cegléd munkája érdemel dicséretet, ahol az elmúlt 5 évben 3699 főt tanítottak meg úszni a testnevelő tanárok. Abonyban a kötelező úszásoktatás olyan eredményekkel zárult, hogy az úszni megtanultak foglalkoztatására úszószakosztályt kellett szervezni a helyi sportkörnek.

Szegeden a Tisza-parti uszodában nagy szakmai felkészültséggel folyik az oktatás.



A szegedi testnevelő tanárok, átértéve az úszásoktatás fontosságát, valamennyien elvégezték az Úszószövetség oktatói tanfolyamát. Évente 1200 fiú és leány tanul meg a kezük alatt úszni.



Pécsett a Nagy Lajos Gimnázium udvarán elkészült a Művelődésügyi Minisztérium anyagi támogatásával az első iskolai  $33\frac{1}{3}$  m-es uszoda. Sajnos, hogy az üzemeltetése körüli vita miatt, víz hiányában a tanulók nem vehették a birtokukba. Az eddigi úszásoktatás eredményes volt. Az Urán uszodában évente 1000 tanuló tanult meg úszni. A karbantartás miatt ez évben többnyire szünetelt az oktatás.

És Budapesten mi a helyzet?

Az elmúlt iskolai évben nem folyt úszás-

oktatás a testnevelési tanterv szerint. Csak az 1965—66-os tanévtől biztosítják, hogy a fővárosi tanulók is részt vehessenek a testnevelési tantervben az 5. osztályosok számára előírt úszásoktatásban.

Körsétánkat Gyulával zárjuk, ahol a szabadtéri uszoda mellett az idén elkészült a fedett uszoda is, ahol az 1965—66.-i tanévben megindul a kötelező úszásoktatás, hogy ne legyen Gyulán se olyan 5. osztályos tanuló, aki nem tud úszni.

TIBOLDI TIBOR

## Tájékoztató

### Országos úttörő-bajnokságok döntői

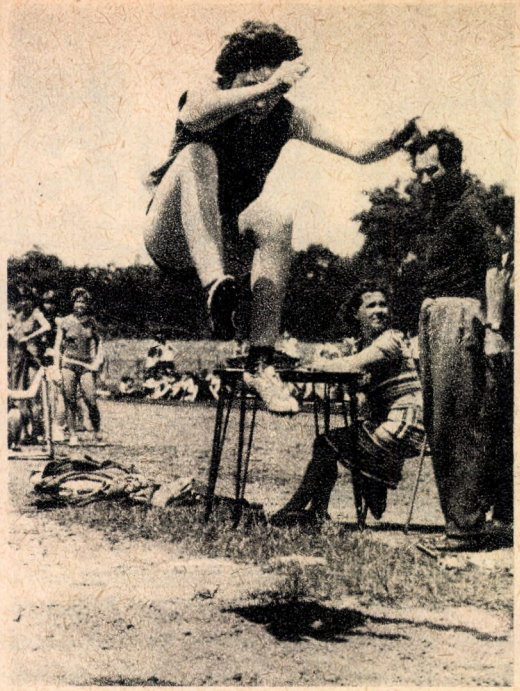
Június 14 és 23 között rendezték meg atlétikában, tornában, röplabdában, sakkbán, modellezésben és rádiós rókavadászatban az országos úttörőbajnokságok döntőit. Tíz napon át 1100 gyermek táborozott Csillebércen, a megyei bajnokságok legjobbjai.

A bajnoki döntők szép sikerrel zárultak, több sportágban nagyon figyelemre méltó eredmények születtek annak ellenére, hogy az árvíz, az esőzés nagyon megzavarta a programot a margitszigeti Úttörő Stadiont a döntőt megelőző napon

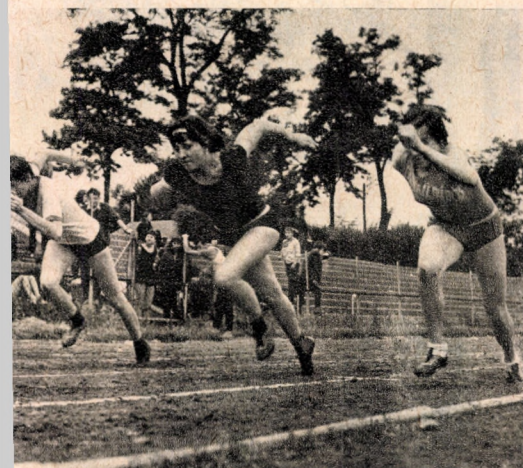
le kellett zárni, a tornát sem lehetett szabadtéren megrendezni.

A csillebérci táborban a sportversenyeken kívül az úttörők az egyes sportágakkal alapsabban is megismerkedtek. A tábort felkereste a röplabda-válogatott is, és bemutatót tartott a pájtásoknak.

ATLÉTIKÁBAN első eset volt, hogy a négytúsán kívül más versenyágak is helyet kaptak a programban (súly,  $4 \times 100$ , 600, ill. 300 m). A döntőkön nemcsak a győztes csapatok, hanem az egyéni számok legjobbjai is részt vettek. Ez igazi atlétikai bajnoksággá avatta a versenyeket. A legfigyelemreméltóbb eredmény leányoknál súlylökésben született (Dely Izabella, Bácsalmás 10,90 m), fiúknál pedig 600 m-en (Herczeg Ferenc, Budapest, 1 perc 35,1 mp).



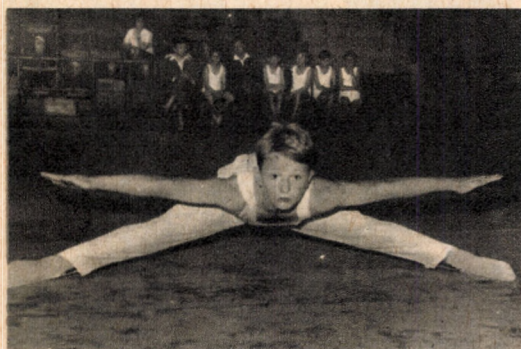
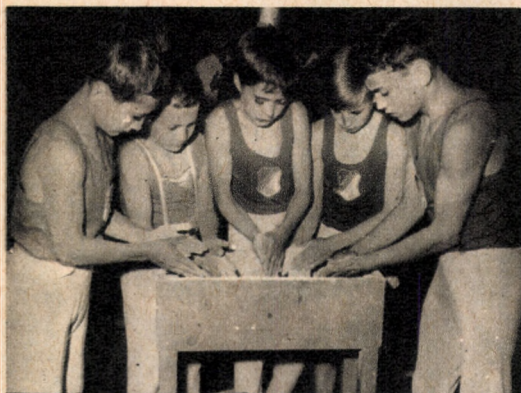
TORNÁBAN a fiúknál a győri és a budapesti VI. ker. Bajza u.-i csapatok kiemelkedtek a mezőnyből. A lányoknál viszont nagyon szoros volt a verseny. Jellemző, hogy az összetett csapatban az első és a harmadik helyezett között 0,4 pont különbség volt!





**RÖPLABDÁBAN** különösen a fiúk játéka volt színvonalas. Ebben a sportágban volt a legjellemzőbb a vidéki csapatok kitűnő szereplése. A bajnokságot Mihályháza csapata nyerte!

Fotók: Kozák—Simay—Kútvölgyi



# S z e m l e

## Az NDK oktatási törvénye

Ez év elején jelent meg az NDK-ban az egyseges oktatási (képzési) rendszerről szóló törvény. A törvény a bölcsődéktől egészen az egyetemekig bezárólag foglalja egységbe az NDK oktatási rendszerét.

Ebben a rendszerben hangsúlyozottan szerepelnek a testnevelésre és a sportra vonatkozó határozatok. Leszögezi a törvény: „A modern, szocialista általános műveltség tartozékai a matematikai, természettudományi és politechnikai, az állampolgári, a társadalomtudományi és erkölcsi, az anyanyelvi, az idegen nyelvi, az esztétikai és a testi képzés és nevelés.”

A törvény az egyes fokozatokban a testnevelés és sport célját és feladatait is meghatározza.

Így az *alsófokú oktatásban*: a központi feladat a sokoldalú testi alapképzés biztosítása. A sokoldalú gyakorlatok és játékok révén olyan tulajdonságokat kell kifejleszteni, mint az erő, a bátorság, az ügyesség, az állóképesség és a gyorsaság. Emellett az egyszerű sportkészséget is fejleszteni kell. A tanulókat hozzá kell szoktatni a fegyelemhez, a helyes higiénikus magatartáshoz és szabad idejükben a rendszeres sporttevékenységhez.

A *középfokú oktatásban*: tovább kell folytatni a megkezdett alapfokú testi képzést. Emellett figyelemmel kell lenni a test feletti uralomra és az egészség megőrzésére, a sokoldalú sporttevékenység révén. Meg kell kezdeni a rendszeres úszásoktatást.

Képesse kell tenni a tanulókat a sport egyes gyakorlatainak szabatos végrehajtására. Nagyobb mértékben kell gondoskodni a sportversenyek rendezéséről. Az egyéni érdeklődésnek és hajlamlaknak a kielégítéséről az iskolán kívüli sportnak kell gondoskodnia.

A *felsőfokú oktatásban*: meg kell erősíteni az eddig elért alapképzés eredményeit a további rendszeres és sokoldalú sporttevékenységgel. Magas sporteredmények elérésére kell törekedni. Valamennyi tanuló szerezzék meg a sportjelvények valamelyik fokozatát. Az iskolai sportnak hozzá kell járulnia a tanulók egészségének a megőrzéséhez, életörömlükhöz és egészséges, higiénikus életmódjukhoz. Hasonló feladatot kell a testnevelésnek és a sportnak megoldania az egyetemeken és a főiskolákon is, ahol fokozott gondot kell fordítani még a hallgatók önálló sportolására is. Ezért az egyetemi és főiskolai sportegyesületek munkáját az egyetemek, főiskolák vezetőségeinek támogatniuk kell.

Az NDK oktatási törvénye tehát igen határozottan és részletesen határozza meg a testnevelés és sport helyét és szerepét a német ifjúság egyseges oktatásában, képzésében. Ennek bizonyára meg is lesz az eredménye. *Sós István*

## KÖRPERERZIEHUNG

Heft 4/1965

János Nyiri: Einige wichtigere Aufgaben des Schuljahres .....	97
Ottó Orosz: Körpererziehung in den Schulen eines Bezirks .....	100
Csaba Szuh: Jahresbilanz des Sports in der Grundschule im Schuljahr 1964—65	103
László Édes: Aufgaben der Schulsportvereine in der Mittelstufe für das Schuljahr 1965—66 .....	108
László Harsányi—István Novák: Organisierung von Pionier-Sportfachkreisen .....	110
Die Ordnungsübungen und die Verteidigungsvorbildung (T. T.) .....	112
Frau János Kalász: Aktivisierung der Schüler im Turnen .....	114
István Hetey: Handball in der Grundschule	119

## MITTEILUNGEN

## RUNDSCHAU

## ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 4 1965 г.

Янош Нири: О некоторых более важных задачах учебного года .....	97
Отто Орос: Школьная физкультура одного района .....	100
Чаба Сух: Баланс 1964—65-го учебного года по школьной физкультуре общих школ	103
Ласло Эдеш: Задачи 1965—66-го учебного года в школьных физкультурных кружках средних школ .....	108
Ласло Харишани—Иштван Новак: Организация пионерских физкультурных кружков ...	110
Порядковые упражнения и оборонительная подготовка (Т. Т.) .....	112
Яношине Калас: Активизация учащихся в обучении гимнастике .....	114
Иштван Хетей: Хандбол в общей (восьмилетней школе) .....	119
Тибор Тиболди: Моментальные снимки об обучении плаванию в школе .....	124
СООБЩЕНИЯ .....	
ОБЗОР .....	

# A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTERIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATAI:

Magyartanítás .....	18,— Ft
Történelemtanítás .....	14,40 Ft
A fizika tanítása .....	14,40 Ft
A biológia tanítása .....	14,40 Ft
A kémia tanítása .....	14,40 Ft
A matematika tanítása .....	14,40 Ft
A földrajz tanítása .....	14,40 Ft
Az idegen nyelvek tanítása .....	14,40 Ft
Gyógypedagógia .....	14,40 Ft
Rajztanítás .....	36,— Ft
Az ének és zene tanítása .....	30,— Ft
A testnevelés tanítása .....	14,40 Ft

**Előfizethetők: a Posta Központi Hírlap Irodánál**

**Budapest, V., József nádor tér 1. és minden  
postahivatalnál**

# A testnevelés tanítása



A MŰVELŐDÉSÜGYI  
MINISZTERIUM  
MÓDSZERTANI  
FOLYÓIRATA  
I. ÉVFOLYAM  
1965.

5.



*Kozák Lajos felvétele*

# A testnevelés tanítása

Szerkesztő

Burka Endre

Szerkesztő bizottság

Bellay Lászlóné  
dr. Kálmánchey Zoltán

Nyíri János

Paku Ernő

Raffel Zoltán

Sós István

dr. Székely Gabriella

Szuh Csaba

*E számunk munkatársai: Czégény Sándor szakfelügyelő, Salgótarján, dr. Juhász Károly a Pedagógusok Szakszerv. KV munkavédelmi főfelügyelője, Budapest, Kálmánchey Tiborné tanár, Debrecen, dr. Krizsanec Károlyné főisk. tanár, Budapest, Kunos Andrásné intézeti tanár, Szarvas, Sós István MTS orsz. szakfelügyelője, Budapest, Szekeres Sándor vez. szakfelügyelő, Debrecen, Varga Sándor vez. szakfelügyelő, Budapest, dr. Veszprémi László szakfelügyelő, Szeged.*

## TARTALOM

Sós István: A testnevelés érdemjegyének megállapítása .....	129
Szekeres Sándor: Tanterv — nevelési terv..	137
Czégény Sándor: Nevelőmunka a testnevelésben .....	139
Dr. Juhász Károly: Ötszáz tanulóbaleset ..	142
Dr. Veszprémi László: Az őszevi—téli testnevelési óra didaktikai kérdései .....	147
Varga Sándor: Budapesti szakfelügyelők látogatási tapasztalatai .....	150
Kálmánchey Tiborné: A testnevelés időszerű problémái .....	154
TÁJÉKOZTATÓ .....	156

*Megjelenik évente hatszor*

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228—203, 228—238, 228—609, 108 mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető a Posta Központi Hírlapirodnánál (Budapest, V., József nádor tér 1.) és bármely postahivatalnál. Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft. — Csekk-számlaszám: egyéni: 61.256, közületi: 61.066 (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószám-lájára).

Egyetemi Nyomda, Budapest.

## A testnevelés érdemjegyének megállapítása

Az alábbiakban ismertetjük a testnevelési érdemjegy megállapításának elveire és gyakorlatára megjelent határozatokat, elvi állásfoglalást (megjelent a Művelődési Közlöny 1965. augusztus 15-i számában), valamint ennek végrehajtására vonatkozó szempontokat. A határozatot dőlt betűkkel, a végrehajtási szempontokat pedig rendes betűkkel tüntetjük fel.

### „Az osztályozás célja

*Az osztályozás célja, hogy a tantervi követelmények és a tanulói teljesítmények viszonyát érdemjegyek formájában kifejezze és ezzel a tanulót további munkára serkentsse.*

*Az osztályozásnak az iskolai testnevelés elé tűzött célok megvalósítását kell elősegítenie: a gyakorlás által bekövetkező fizikai-szellemi-erkölcsi tökéletesedést, a tárgyi ismeretekben való gyarapodást. Ezért az osztályozás alapjául szolgáló követelményrendszer olyan hatású legyen, hogy minden tanulót az egyéni adottságai, képességei szerint optimális teljesítményre sarkalljon.*

### Az osztályozás alapelvei

*Az osztályozás célja csak akkor érhető el, ha az osztályozás, illetve a követelményrendszer minden tanuló számára ismert, reálisan teljesíthető; ha a tanuló, a szülő, a tantestület is áttekintheti.”*

Az osztályozásnak, illetve a követelményrendszernek olyannak kell lennie, hogy az minden tanuló számára hozzáférhető, teljesíthető legyen. Reálisnak kell lennie, nem követelhet olyan teljesítményt, amely valamilyen különös született adottságot tételez fel. A tanterv alapján felállított gyakorlati követelmények olyanok, hogy azoknak minden egészséges, átlagos testi adottságokkal rendelkező tanuló megfeleljen. A követelmények teljesítése természetesen megköve-

tel bizonyos gyakorlást, elsősorban a testnevelési órákon való szorgalmas gyakorlást, ezért a jó érdemjegyért a tanulónak bizonyos erőfeszítést kell kifejtenie.

A követelményrendszernek egyszerűnek, áttekinthetőnek kell lennie, ezért feltétlenül szükséges, hogy év elején a tanulók megismerjék és tisztán lássák, hogy milyen feladatoknak kell eleget tenniük ahhoz, hogy jó osztályzatot szerezzenek. Hangsúlyozzuk az *osztályzat szerzését*, amelyért a tanulónak saját magának kell megdolgoznia. A nevelők ne „adják” az érdemjegyet a tanulóknak, hanem azt a tanulók *tudatosan* „szerezék”. A nevelők feladata, hogy a tanulókat ebben a törekvésükben segítsék, és tevékenységüket érdemjegyekben mérjék le.

Mint a nevelés egyéb viszonylatában, az osztályozási eljárásban is érvényesülnie kell a bipolaritás elvének, vagyis a tanulóknak is tisztába kell lenniük az osztályozási eljárással, és tudniuk kell, hogy milyen teljesítményért milyen osztályzatot érdemelnek, s hogy milyen erőfeszítést kell tenniük a jobb érdemjegyért. A tanulók tehát az osztályozási folyamatnak nemcsak *tárgyai*, hanem *alanyai* is legyenek.

Szükséges, hogy az osztályozás követelményrendszerével a testnevelőkön és a tanulókon kívül a szülők, a tantestület többi tagjai is tisztában legyenek. Módot kell tehát találni, hogy a nevelők velük is megismertessék az osztályozás követelményrendszerét, mert csak így vehetik elejét a testnevelés osztályozása körüli felesleges, sokszor indokolatlanul felmerülő ellentéteknek, vitáknak, amelyek az elmúlt időkben a szülők, a tantestületek, sőt — a sajtón keresztül — az egész társadalom körében nemegyszer felmerültek. Ezeket a jövőben el kell kerülni.

*„Az osztályozás folyamatában a nevelőnek az objektivitásra kell törekednie. Ehhez feltétlenül szükséges:*

- *a tantervi követelmények és a rendtartás előírásainak alapos ismerete;*
- *a tanulók különböző testgyakorlati ágakban elért teljesítményeinek értékelése;*

- a követelményekhez mért teljesítmények tárgyilagosa elbírálása ;
- az osztályozás elveinek ismerete és a gyakorlati megvalósításukban való jártasság”.

Az objektivitásra való törekvés feltételezi a tantervi követelmények ismeretét. Ez szinte magától értetődőnek tűnik, a valóságban azonban mégsem az. Nemegyszer találkozunk már olyan követelményekkel, amelyek eltértek a tantervi előírásoktól.

Hasonlóan ismerniük kell a nevelőknek a mindenkori érvényben levő *Rendtartás* előírásait is. Jelenleg az 1964-ben megjelent *Rendtartás* az érvényes az általános iskolák és a gimnáziumok számára.

A *Rendtartás* a testnevelés osztályozásában érvényesíthető általános érvényű szempontokat is tartalmaz. A testnevelésre vonatkozó speciális, szaktárgyi osztályozási eljárást azonban a jelen útmutatás foglalja össze.

Helytelen, ha a tanulók elbírálása csak a tanterv egyik testgyakorlati ágából történik s nem az összes mozgásanyagból. A tantervi fegyelmet sérti meg az a nevelő, aki a tantervből csak egy testgyakorlati ágat részesít előnyben, ha valamely „kedvelt” sportága van, ezt tanítja, a többit elhanyagolja. A tanulókat a torna, az atlétika, a játék anyagából kell osztályoznunk, mert ezekre épül a tanterv is.

A követelményekben előírt teljesítmények tárgyilagosa elbírálása azt jelenti, hogy a tanterv osztályonkénti előírásaihoz és a tantervi követelményeihez kell viszonyítani a tanulók teljesítményét. Bár a testnevelési tanterv nem foglalja össze osztályonként külön-külön a követelményi szinteket, a tanterv megszövegezéséből és a tantervi utasításból ez kivehető. A tanulók teljesítményét tehát az osztályuk átlagos tantervi követelményi szintjéhez viszonyítjuk — és így értékeljük —, nem pedig a legjobb teljesítményeihez.

A nevelők csak akkor felelhetnek meg az egységes osztályozási eljárásnak, ha ismerik azt, és annak ismeretében osztályozzák tanítványaikat. Meg kell szünnie annak a

helytelen gyakorlatnak, hogy minden egyes nevelő a saját osztályozási eljárása szerint osztályozzon. Előfordult olyan eset is, hogy ugyanaz a tanuló az egyik iskolában rossz, egy másik iskolában pedig jeles érdemjegyet kapott. A két érdemjegy két különböző értékelési eljárásból fakadt. Az osztályozási elveket egységesen kell az egész országban érvényesíteni, hogy így kisebb lehetőség adódjon a szélsőséges eljárásokra. Az osztályozásra vonatkozó előírásokat meg kell tanulni, mert csak így lehet a gyakorlatban megvalósítani.

### „Az osztályozás szempontjai

A tanuló tanórai testnevelési érdemjegyének megállapításakor osztályoznunk kell :

- a) az oktatott mozgásanyag végrehajtásának minőségét, a bennük szereplő mozgásfeladatok lényegének ismeretét és megértését, a tanultak alkalmazásában elért jártasság színvonalát, vagyis a tanuló mozgásismereteit, továbbá jártasságai és képességei révén elért teljesítményének színvonalát — figyelembe véve a tanuló egészségügyi csoportbeosztását ;
- b) a tantervi anyag elsajátításában az órákon mutatott aktivitását, valamint a tantervi anyag feldolgozásában, a közös tanulmányi munkában való részvétel mértékét ;
- c) figyelembe lehet venni a tanórán kívüli önkéntes jellegű, testneveléssel és sporttal kapcsolatos tevékenységét, ha ez előnyösen befolyásolja a végső osztályzatot.

A tanterv torna-, atlétika- és játékananyagából külön-külön állapíthatjuk meg a részéremjegyet. Ahol a mozgásanyag sportágankénti szétválasztása tanterv szerint nem lehetséges (pl. általános iskola 1—4. osztályában, a gyógytestnevelésben), ott a tanterv mozgásanyagát egy részéremjeggyel értékeljük.

A testnevelés végső érdemjegye több részéremjegyből alakítandó ki : a torna, az atlétika, a játék, az aktivitás (közös munkában való részvétel), a tanórán kívüli tevékenység részéremjegyből.

*A végső érdemjegy megállapításakor figyelembe kell venni a tanuló fejlődését. Ennek megállapításához irányt mutatnak a tanuló előző érdemjegyei s bizonyos mértékben a számszerűen mérhető eredményei is. A tanulók fejlődése nem egyenletes, ezért a fejlődést a számszerű eredmények alapján helytelen mechanikusan megítélni. Ezért a fejlődést, esetleg a visszaesést elsősorban a tanulónak az előző időszakban mutatott mozgási és magatartási szintjéhez viszonyítsuk.*

Az osztályozási eljárásnak a fenti szempontok a leglényegesebb részei, hiszen azt tartalmazzák, amit osztályoznunk kell, amiből a tanulókat értékeljük.

Az a) -hoz: Elsősorban le kell szögeznünk, hogy csak azoknak a gyakorlatoknak számonkéréséről lehet szó, amelyeket az órán oktattunk, vagyis tanítottunk a tanulóknak, és a tanulók azt a kellő ideig gyakorolták. Előfordult — sajnos — nemegyszer, hogy a nevelők nem, vagy csak 1–2 órán át tanították az anyagot, s ebből a gyakorlatból már osztályozták is a tanulókat. Ez helytelen. Elegendő alkalmat kell biztosítanunk arra, hogy a tanulók legalább 4–8 órán át gyakorolják a gyakorlatokat.

Az elbírálás szempontjai: a végrehajtás minősége, a mozgásfeladatok lényegének ismerete és megértése, az alkalmazásban elért jártasság színvonala, vagyis a tanuló mozgásismeretei, továbbá jártasságai, készségei és képességei révén elért teljesítményének színvonala — figyelembe véve a tanulók egészségügyi csoportbeosztását — igen összetettek.

Itt nem arról van szó, hogy minden egyes szempontot külön-külön osztályozzunk, hanem a gyakorlat végrehajtásakor általában összegezzük a szempontok alapján szerzett benyomásunkat, s ezt egy osztályozási jegyben fejezzük ki.

Példaként vegyük az általános iskola 8. osztályában szereplő gyakorlatot: fellendülés pillanatnyi kézállásba, szabadon. A tanítás folyamán ezt a gyakorlatot a tanulók sokszor gyakorolták (esetleg házi feladatként is), s a nevelő elmagyarázta már a kéz, a kar, a fej tartását, a testsúly helyzetét fel-

lendüléskor stb. Ezeket a tanulóknak tudniuk kell, s szóban is el kell tudni mondaniuk. A mozgásvégrehajtás lényeges szempontjait tehát tudniuk kell. Ez a végrehajtás során azonnal kiderül. A mozgás után azonnal meg lehet azt is állapítani, hogy milyen jártassági színvonalon áll a tanuló (esetlen vagy biztos mozgású-e), hogyan alkalmazza a tanultakat a gyakorlatban (főleg a középiskolákban követelhetjük ezt meg). Még teljesítményének színvonalát is meg lehet állapítani, ahhoz viszonyítva, hogy pl. év elején milyen szinten állt, s most mennyit fejlődött — a képességei révén. Ezeket a nevelőnek pillanatok alatt át kell tudni tekintenie, s ennek alapján az érdemjegyet megállapítani.

Hasonlóképpen járunk el pl. a magasugrás osztályozásakor. Itt is sokat gyakorolt a tanuló; tudja pl. a légmunkában a gazdaságosság elvének érvényesítését: csipőemelést a lendítő lábba történő rádúlással, a lábak váltogatott átvitelével, a karok mélyen tartásával. Bár centiméterekben nem határozzuk meg a követelményt, a nyújtott teljesítményt azonban többre értékeljük, ha az ugrást a tanuló nagyobb magasságon hajtja végre. A centiméterekben kifejezésre jutó eredmények csak tájékoztatnak bennünket a tanuló képességeiről.

Figyelembe veendő szempont még a tanuló egészségügyi csoportbeosztása, erről később esik szó.

Miután mindenütt a gyakorlatok végrehajtási módját értékeljük, még az atlétikában is, a végrehajtás minősége szerint: 5-ös érdemjegyet kap az a tanuló, aki a mozgást helyes technikával, biztosan, megfelelő ütemben és lendülettel, könnyedén, pontosan hajtja végre; 4-est kap az, aki a mozgást helyesen végzi el, csak nem elég könnyedén és pontosan, és kevésbé fontos technikai hibát ejt; 3-ast kap az, aki a mozgást elvégzi ugyan, de nincs meg a kellő biztonsága, kisebb technikai hibákat ejt; 2-est kap az, aki a gyakorlatot bizonytalanul, rossz ütemben nagyobb technikai hibákkal hajtja végre; 1-est kap az, aki a gyakorlatot nem hajtja végre.

Az osztályozás további szempontjaira Az osztályozás módszere című fejezetben térünk ki.

### „Az osztályozás módszere

A testnevelés osztályzatát az oktatás folyamatában kétféle módszerrel végezzük:

időszakos ellenőrzéssel és  
folyamatos ellenőrzéssel.

Az időszakos ellenőrzésre ún. ellenőrző gyakorlatokat jelölünk ki a tantervből (számuk félevenként 6-8 lehet, s ezeket előre közöljük a tanulókkal)''.

Ellenőrző gyakorlatokként olyan anyagot válasszunk, amely az osztálynak új, s amelynek végrehajtása kellő gyakorlást igényel. Ellenőrző gyakorlatokat csak az alaptanterv gyakorlatai közül választhatunk.

A torna ellenőrző gyakorlatait úgy válogassuk ki, hogy azok között támasz-, függő- és ugrógyakorlatok legyenek. Kijelölhetünk egyes gyakorlatokat is, de a téli időszak vége felé (a tornaidőszak végén) legcélszerűbb összefüggő gyakorlatokat kijelölni.

Az atlétika ellenőrző gyakorlatait a futás-ugrás-dobás gyakorlatok közül jelöljük ki — a tantervben előírt technikai végrehajtásban.

A játék ellenőrző gyakorlatai az osztályban előírt technikai elemek közül kerülhetnek ki. A játék osztályozása azonban nemcsak a játék technikai elemeivel történhet, hanem ezenfelül értékelnünk kell a tanulóknak a játék közbeni játékkészségét, ügyességét, a technikai-taktikai elemek alkalmazni tudását stb. is.

„Az ellenőrző gyakorlatok számonkérésére ellenőrző órákat állítottunk be. Az ellenőrző órák valamely tanítási egység lezárását jelentik. Az ellenőrző gyakorlatok számonkérése azonban nem szorítkozhat csupán az ellenőrző órákra, mert az oktatás folyamatában előzően is osztályozzuk azokat a tanulókat, akik az ellenőrző gyakorlatokat már elsajátították, s akik esetleg önként jelentkeznek az osztályozásra. Az ellenőrző órákon tehát csak azokat a tanulókat osztályozzuk, akik az ellenőrző gyakorlatokból még nem kaptak érdemjegyet.”

Az ellenőrző óra olyan óra, amelyen az elsőrendű didaktikai feladat a tanulók osztályozása. Az ellenőrző órát a tanítási egység végén tartjuk, amikor is a tanulóknak alkalmuk volt a gyakorlatokat már jól begyakorolniuk. Pl. ha a fejjállást 8 órán át gyakorolták a tanulók — és a fejjállást ellenőrző gyakorlatként jelöltük ki —, az utolsó órán ellenőrzést tartunk. Az összes tanulót azonban ne ezen az utolsó ellenőrző órán osztályozzuk le, hanem az előző ellenőrző órákon már bejegyezzük az eredményjegyet azoknak, akik a fejjállást 5-ösre megcsinálják. Leosztályozhatjuk esetleg a 4-eseket is, de ezek még javíthatnak osztályzatukon. Az ellenőrző órán azonban már mindenkinek számot kell adnia felkészültségéből, ez az utolsó alkalom az osztályozásra. Az ellenőrző óra tehát nem úgy zajlik le, hogy az osztály ül, s a nevelő egyenként szólítja a tanulókat a gyakorlat bemutatására, hanem mindenki gyakorol, s közben — az óra folyamatában — a nevelő végzi az osztályzást. (Pl. csapatfoglalkozások keretében osztályozza a magasugrást, míg a leosztályozottak kézilabdáznak.)

„A folyamatos ellenőrzést minden órán alkalmazzuk, az oktatás folyamatában megfigyelünk néhány tanulót, s eredményüket az az óra végén osztályozzuk. Folyamatos ellenőrzéssel csak az olyan tantervi anyagot értékeljük, amely az időszakos ellenőrzés anyagában nem szerepel, illetve amely ennek mozgáseleme”.

A folyamatos ellenőrzés tehát azt jelenti, hogy minden órán „zongorázunk”, azaz minden tanuló számíton a nevelő értékelésére. A nevelő pl. a gimnasztika végzésekor vagy utána — megnevez két-három tanulót, akiknek szép munkájukért az óra végén 5-öst ad. Esetleg nem jó, hanem rossz jegyet ad, mert a gyakorlatokat hanyagul, immel-ámmal végezték. Vagy az előző órán új anyagként tanította a nevelő a térdelő rajtot. A következő órán átismétli, de egy két tanulótól számon kéri a tanultakat. A tanulókat értékeli: folyamatos osztályozást végez. Vagy: akik szépen végzik szekrényen a guggoló átugrás rávezető gyakorlatoként

végzett gyakorlatot — talajon mellső felső támaszban csípőjeztegetésből ugrás a kezek vonalába guggolásba, kezek magastartásba lendítésével —, azokat értékeli.

A folyamatos osztályozás tárgya (gyakorlata) tehát nem az ellenőrző gyakorlatok anyaga, hanem ezen kívüli gyakorlatok.

A folyamatos osztályozáskor elegendő, ha a nevelő a gyakorlatozás közben bemondja a tanuló nevét, és megjelöli az osztályzatot. Pl. Faludi Pista, 5-ös. Ezt a felmentett tanulók jegyezhetik, s óra végén a nevelőnek bediktálják, aki az érdemjegyeket beírja. Az is lehet, hogy a tanulók diktálják be a kapott érdemjegyeket az óra végén.

„A torna, atlétika és a játék részéremjegyeit tehát a folyamatos és az időszakos érdemjegyek egybevetéséből alakítjuk ki”.

A folyamatos osztályozáskor és az ellenőrző gyakorlatokért adott érdemjegyeket egybevetjük, s a kettő összevetéséből állapítjuk meg a torna, az atlétika és a játék osztályzatát.

„A tantervi anyag elsajátításában mutatott óra alatti aktivitást, valamint a tantervi anyagfeldolgozásában, a közös tanulmányi munkában való részvétel mértékét részéremjeggyel értékeljük. Az aktivitásban a tanuló saját személyiségének fejlesztésére tett egyéni erőfeszítését értékeljük. Az erőfeszítés nem mindig függ össze az egyéni teljesítményi szint emelkedésével, ezért csupán a gyakorlással járó fizikai és főleg erkölcsi-akarati tulajdonságok megítélésére terjed ki. A közös tanulmányi munkában való részvétel megítélésekor figyelembe kell venni a tanulónak a közösség érdekét szolgáló tevékenységét, amellyel a tantervi anyag feldolgozását segíti, illetve nehezíti. (Pl. csapatjátékokban mutatott aktív vagy passzív magatartása, társaival szemben tanúsított segítőkészsége, önzetlensége stb.)”.

A fentiek Az osztályozás szempontjai című fejezet b) pontjára vonatkoznak. Az osztályozásnak ez a szempontja tehát nem a gyakorlás eredményére (a teljesítményre, a gyakorlatok végrehajtási módjára) vonatkozik, hanem a gyakorlat közbeni magatartásra, hozzáállásra, szorgalomra. Az aktivitás jelzi

a gyakorlatok végrehajtásának intenzitását, azt, hogy milyen kedvvel, lelkesedéssel végzi a tanuló a gyakorlatokat (ez persze a nevelő oktató-nevelő munkájától is függ). Ez az aktivitás az egyén erőfeszítésére vonatkozik: milyen hajlandóságot mutat a saját teljesítőképeségeinek a növelésére. Itt tehát elsősorban pszichikus tényezők jönnek számításba és nem fizikai képességek.

A másik szempont a közös tanulmányi munkában való részvétel. Amíg az előbbi szempont elsősorban egyéni, ez a szempont már közösségi vonatkozású. A közös tanulmányi munkában való részvétel azt jelenti, hogy a tantervnek vannak olyan részei, amelyeket egyénileg nem lehet végrehajtani, hanem csak közösségben, társakkal. Ilyen pl. a sportjátékok védekezési vagy támadási rendszere, ahol legalább 2–3 tanuló együttműködésével lehet csak a tantervi előírást megvalósítani. Ha a 3 tanuló közül egy nem hajlandó a közös munkában együtt dolgozni (pl. szándékosan nem adja át a labdát a védőjétől elszakadt támadótársának, vagy amíg a társai gyors mozgással közelítik meg az ellenfél kapuját, addig ő cammogásával meggátolja a sikeres végrehajtást), már vét a közös tanulmányi munkában való részvétel ellen.

„A tanuló általános magatartásának és szorgalmának értékelése a Rendtartás 16. §-ában lefektetett magatartás- és szorgalomosztályzatokban jut kifejezésre”.

Az 1964-ben megjelent Rendtartás előírja, hogy a tanulók külön osztályzatot kapnak magatartásból és szorgalomból. E két osztályzatot az osztályban tanító nevelők közösen állapítják meg. A testnevelést tanító nevelő ebben az osztályzatban érvényesítheti a tanuló magatartására és szorgalmára vonatkozó véleményét. Kétségtelen, hogy a testnevelés szaktárgyi osztályzatokor figyelembe kell venni a tanuló szorgalmát, ez a szorgalom azonban speciálisan csak szaktantárgyi vonatkozású, míg ebben az általános szorgalmi jegyben a Rendtartásban előírt szempontokat kell érvényesíteni. Az iskolai rendszabályok megsértését, a tanuló helytelen viselkedését, kötelességének el-

mulasztását (pl. a testnevelési órákra kapott megbízatását — mint pl. a szerek előkészítése, padlózat feltörlése stb.) nem testnevelési érdemjegyének megállapításakor vesszük figyelembe, hanem általános szorgalmi és magatartási érdemjegyének megállapításakor.

„Az aktivitás és a közös tanulmányi munkában való részvétel részeredményének félévi és év végi megállapításakor hasonlóan támaszkodhatunk a folyamatos ellenőrzés alkalmával adott érdemjegyekre”.

A két szempontot: az aktivitást és a közös tanulmányi munkában való részvétel mértékét egybevetve állapítjuk meg a tanuló osztályzatát. Ennek az osztályzási szempontnak a jellegéből adódik, hogy itt csak folyamatos ellenőrzésről lehet szó, mert ellenőrző gyakorlatokat ebből nem állíthatunk fel. A végleges osztályzatot félévkor és az év végén kell megállapítanunk.

„A tanórán kívül testneveléssel és sporttal kapcsolatos tevékenység elbírálásakor figyelembe vehetjük egyrészt a mozgásos tevékenység mértékét (pl. az alkalmak számát, a Kilián Testnevelési Mozgalomban való részvételt stb.), másrészt a részvétel minőségét (a különböző versenyeken elért eredményeket). Az érdemjegy megállapítására félévkor és év végén kerül sor; támaszkodhatunk az úttörő őrsvezetők, illetve az osztálysportfelelősök naplójának adataira is”.

Az osztályzásnak ez a harmadik szempontja. Az első pillanatban ellentmondónak látszik, hogy a tanórán kívüli tevékenység is beszámít a tanórai testnevelés osztályzásába akkor, amikor az osztályzásnak az a célja, hogy a *tantervi* követelmények és a tanulói teljesítmények egymáshoz való viszonyát érdemjegyek formájában kifejezze.

A testnevelésnek azonban sajátos jellegéből adódik, hogy az egyik legdöntőbb szempont a mozgás mennyiségének a biztosítása, illetve az erre való nevelés. Ez megfelel a testnevelés elé tűzött tantárgyi feladatoknak. Ezért helyes, ha a tanórán kívüli tevékenységet is figyelembe vesszük az osztályozási szempontoknál. Ez *önkéntes jellegű*,

s ezért csak akkor vesszük figyelembe, ha a tanuló óhajtja, illetve, ha ennek érdemjegye nem rontja a másik négy érdemjegy (torna-atlétika-játék-aktivitás) átlagát.

A tanórán kívüli tevékenységet két formában értékelhetjük: egyrészt *mennyiségi* szempontból (részvételi alkalmak száma szerint), másrészt *minőségi* szempontból (versenyeken elért eredmények szerint). Kérdés, hogy itt milyen követelményeket állítsunk fel.

Az alkalmak száma szerinti mennyiségi követelményt összeköthetjük a Kilián Testnevelési Mozgalomban való részvétellel; pl. félévenként 50 pont = 5-ös, 40 pont = 4-es osztályzat; vagy: félévenként 10 alkalommal történő részvétel úttörő- vagy sportköri foglalkozáson = 5-ös, 8 alkalom = 4-es osztályzat.

A minőségi eredmények értékelése akár iskolai, akár nem iskolai sportszervezetekben elért eredmények alapján történhet.

A mérhető eredményeknél a tanuló életkorának megfelelő átlageredményeket vegyünk figyelembe, pl. az osztályátlagnál jobb eredményeket már 5-ös, illetve 4-es osztályzattal értékelhetjük. Figyelembe vehetjük pl. az úttörő-negyedusa pontértékeit is, szintén az osztály átlageredményeihez viszonyítva.

Erre vonatkozó pontos előírást nem lenne célszerű adni, a követelményeket minden nevelő — a helyi adottságoknak megfelelően — maga állítsa fel. Két alapvető szempontot azonban tartson szem előtt:

1. ne szabjon túl magas követelményt,
2. a követelmény minden tanulónak biztosítsa a jó érdemjegy megszerzésére a lehetőséget.

A tanórán kívüli sporttevékenységet nem szükséges minden alkalommal a nevelőnek nyilvántartania, az őrsvezetők, illetve az osztálysportfelelősök majd minden osztályban vezetik a foglalkozási naplót. Elegendő, ha a félévi és az év végi osztályzat lezárásakor az osztály nyilvánossága előtt — kollektív értékelés alapján — írja be a nevelő az érdemjegyet.

„Az osztályozás differenciáltsága

A testnevelési érdemjegy megállapítására vonatkozó általános előírásokat nem valószínűsíthetjük meg mindenütt azonos mértékben.

Az általános iskola 1—4. osztályában, valamint a II. és III. egészségügyi csoportba sorolt tanulóknál csak a folyamatos ellenőrzés és az aktivitás (közös tanulmányi munkában való részvétel) alapján osztályozzuk a tanulókat.

Az általános iskola 5—8. osztályában, valamint a középiskolákban a tanórán kívüli testnevelési és sporttevékenység csak a mozgásos testnevelési és sporttevékenységre terjed-

het, míg a II. és III. egészségügyi csoportba sorolt tanulóknál az írásos (adminisztrációs) vagy egyéb hasznos közösségi tevékenység (játéktevésztés stb.) is figyelembe veendő”.

A fenti megállapításokhoz nem szükséges magyarázat.

Az osztályozási eljáráshoz hozzátartozik a nyilvántartás is. Az osztályozás szempontjainak és módszereinek figyelembevételével mintának az alábbi kimutatási formákat ajánljuk.

Testnevelési osztályozási napló (általános iskola 5—8. osztályai, valamint a középiskolák számára):

Sor- szám	Név	Torna			Atlétika					Játék			Akti- vitas		Önk. tev.	Vég- osztá- ly- zat	Megjegyzés	
		F	E	O	F	Fu- tás	Ma- gas	Tá- vol	Do- bás	O	F	E	O	F				O
I.	Balázs I.	5	4		5	9.2	125	360	43		5	5		5				173 p. Örsvez., aktív, szorg.
	Mihály II.		5	5	5	5	4	5	4	5				5	5	5	5	

Magyarázat: F = folyamatos ellenőrzés. E = ellenőrző gyakorlatok, O = osztályzat. Az atlétika futás-, magas-, távol-, dobás-rovatának felső részébe írjuk be a szám-szerű legjobb eredményeket, amelyeket bármely versenyen ért el a tanuló.

Példa egy tanuló osztályozására

Balázs Mihály az általános iskola 7. osztályába jár, az I. egészségügyi csoportba tartozik, így a rendszeres testnevelési órán vesz részt.

Dicséretet (5-öst) kapott, mert szépen végezte a szabadgyakorlatokat. (Az 5-öst a Torna F rovatába írjuk.) A torna 3 ellenőrző gyakorlatát 4, 5, 5-re végezte. (Az érdemjegyeket a Torna E rovatába írjuk.) Tornából 5-ös érdemjegyet kap. (Ezt a Torna O rovatában írjuk.) Atlétikából kétszer kapott az óra alatt dicséretet (egyszer jól végezte a térdelő rajtot, egyszer pedig helyesen mondta el a guggolótechnika végrehajtását.) (A két 5-ös érdemjegyet az Atlétika F rovatába írjuk.) 60 m-es versenyen 9,2 mp-et, magasugrásban 125 cm-t, távolugrásban 360 cm-t, kislabdahajításban pedig 43 m-t ért el. (Az eredményeket a megfelelő rovat felső részébe írjuk.) Az ellenőrző gyakorlatokból: térdelő rajtból 5-ös, magasugrásból 4-es, távolugrásból 5-ös, kislabdadobásból 4-es érdemjegyet szerzett a technikai végrehajtás során. (Az érdemjegyeket a

megfelelő rovat alsó részébe írjuk.) Atlétikából az osztályzata 5. (Ezt az Atlétika O rovatába írjuk.)

Játékból az egyik órán a hosszú metán minden labdát eltalált az ütővel, dicséret. (Az 5-öst a Játék F rovatába írjuk.) Az ellenőrző gyakorlatra állóhelyből indulva, egyszerű labdaleütéssel kapura lövés — 5-öst kapott. (Az érdemjegyet a Játék E rovatába írjuk.) Játékból az osztályzata 5. (Az érdemjegyet a Játék O rovatába írjuk.)

Balázs Mihálynak a kötélmászás nehezen ment, ezért, ha alkalom kínálkozott rá, mindig gyakorolta. Aktivitása 5-ös. Kézilabdázáskor jól segítette annak megértését, hogy az üres helyre helyezkedő játékosnak át kell adnia a labdát (nem önzösködött, ezzel elősegítette a közös tanulmányi munkát). Ezért újból 5-öst kapott. (Mindkét érdemjegyet az óra után beírjuk az Aktivitás F rovatába.) A félévi érdemjegy megállapításakor a két 5-ös osztályzat, valamint a kialakult általános benyomás alapján Balázs Misi aktivitásból 5-ös érdemjegyet kap. (Ezt az Aktivitás O rovatába írjuk.)

Balázs Misi az úttörő-negyutusa őszi versenyén 173 pontot ért el, ezért önkéntes sporttevékenységét 5-ös osztályzattal értékelhetjük. (Az érdemjegyet az Önkéntes sporttevékenység rovatába írjuk.) A negyutásában elért pontszámot a Megjegyzés rovatába írhatjuk be. Ide írjuk be a tanulóra vonatkozó egyéb megjegyzést, jellemzést, pl. örsvezető, aktív, szorgalmas, műtét után 2 hóna-

pig felmentve, ügyes, de kényelmes, hirtelen indulatú stb.

Balázs Misi félévi testnevelési osztályzatát tehát öt részéremjegyből kell megállapítanunk:  $5 + 5 + 5 + 5 + 5 = 25$ ;  $25 : 5 = 5$ .

Természetesen nem minden tanulónál ilyen egyszerű a végső osztályzat megállapítása. Az osztályzás nemcsak összeadási és osztási művelet (bár ez nélkülözhetetlen), hanem figyelembe kell vennünk az egész tanuló előrehaladását, fejlődését, és a részéremjegyeket is, s ezek alapján kerülhet sor a végosztályzat megállapítására.

Testnevelési osztályzásra az általános iskola 1—4. osztályában megfelel a rendes osztályzási napló Testnevelés rovata. Ide írjuk be a folyamatos ellenőrzés és az aktivitás érdemjegyet (esetleg két színnel.) A II., illetve a III. egészségügyi csoportba sorolt tanulókat szintén e két szempont szerint osztályozzuk. Mivel azonban ebben a két csoportban több osztályból tevődnek össze a tanulók, célszerű itt is külön osztályozási naplót készíteni az alábbi minta szerint:

Sorszám	Név	E.ü. csop. beoszt.	Folyam. ellenőrzés	Aktivitás	Osztályzat	Megjegyzés
I.	Acél Ida I. II.	II.	3,2,3	5,5	4	Elhízott, mozgásgátlós, igen szorgalmas

Az úszás vagy a téli sportok értékelésére is sor kerülhet. Ezekben a tantervi sportokban elegendőnek látszik, ha csak az aktivitást értékeljük. Az érdemjegyet az Aktivitás rovatba írjuk.

Ha a tanuló a IV. egészségügyi csoportba tartozik, testnevelésből felmentett, osztályzatot nem kap. A felmentés tényét az anyakönyvben és a bizonyítványban (ellenőrző

könyvben, osztályzási naplóban) az Osztályzat rovatban „fm” rövidítéssel kell jelezni (Rendtartás, 42. § 9/a pontja).

Minden érdemjegyet indokoljunk meg, hogy az értékelés módjával a tanuló is tisztában legyen.

Az osztályzás eszköz a cél elérésének érdekében, ezért gondos munkát igényel.

## Rendeletek — közlemények

A Művelődésügyi Közlönyben és az MTS Értesítőben az utóbbi hónapokban megjelent rendeletekből, közleményekből a következők áttanulmányozását ajánljuk:

156/1965 (M.K. 16.) MM számú utasítás a koedukált osztályok testneveléséről.

Az iskolai sport támogatásáról. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1965. augusztus 15-i számában.)

A testnevelési érdemjegy megállapításának elveiről és gyakorlatáról. (Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1965. augusztus 15-i számában.)

12/1965 (MTS É. 7.) MTS Orsz. Eln. számu határozata a nyári sporttáborok szervezésének és működésének általános szabályozásáról.

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség Országos Tanácsának irányelvei a különböző típusú sportegyesületek működéséhez (Az irányelvek C) pontja a középfokú iskolai sportegyesületek működésének irányelveit tartalmazza.)

13/1965 (MTS É. 8.) MTS Orsz. Eln. számu határozata az Országos Sportnapok 1966. évi megrendezéséről.

## Tanterv — Nevelési terv

Az elmúlt iskolai év folyamán a Művelődésügyi Minisztérium rendezésében megtartott tájértekezleten a Tanterv és a Nevelési terv egységét vizsgáltuk — Hajdú-Bihar megye és Debrecen város általános iskoláiban — a testnevelés tantárgy keretében. E tájértekezlet néhány gondolatát kívánom közreadni azért, hogy az új iskolai évben testnevelést tanító nevelőink tervezőmunkájukban hasznosítsák, illetve kutassák az újat a még eredményesebb oktató-nevelő munka érdekében.

A tájértekezleten a referátum az alábbi fő témakörökkel foglalkozott:

- a) A Nevelési terv és a Tanterv egysége.
- b) Hogyan illeszkedik be a testnevelés az iskolai nevelőmunka egységébe?
- c) Az oktatás-nevelés egysége a testnevelési órán.

A Nevelési terv bevezetésével iskoláinkban — ha nem is egyforma mélységben — megindult a végrehajtási folyamat. Legfontosabb feladatunknak tekintettük a Nevelési terv további, szélesebb körű tanulmányozását, menetközben való gyakorlati megértését. E munka egységes vitele érdekében előbb szakfelügyelői munkaközösségünk, majd a munkaközösségi vezetőkkel kibővített kollektíva vitatta meg a felmerült problémákat. A tapasztalatok alapján arra törekedtünk, hogy a nevelőink körében fellelhető bizonytalanságot egységes szemlélet váltsa fel. Az első félév ilyen irányú munkája hasznos útkereséssel telt el. Nevelőink a gyakorlati példák egész sorával támasztották alá a Nevelési terv pozitívumait és negatívumait egyaránt. A legtöbb esetben helyesen világítottak rá az új Tanterv és Nevelési terv elválaszthatatlan egységére. Természetesen nem mondhatjuk azt, hogy „helyére tettük” a Nevelési tervet.

Ezekben a napokban is úgy él bennünk, mint egy forrásban levő, de egyre inkább a letisztulás stádiumába lépő munkafolyamat.

Feltétlenül szólnunk kell arról is, hogy a Nevelési tervből adódó újszerű munkánkat az egész társadalom reflektorfényében végezzük. Nemcsak társadalmi igényről beszélhetünk tehát, hanem arról a nagyszerű eredményről is, hogy a célkitűzések megvalósításának, az igények valóra váltásának aktív szemlélője és segítője lett maga a társadalom. A szülői értekezletek, családlátogatások felfokozott élénksége, a megnyilvánult tenni akarás, a témával foglalkozó tanácsülések hangulata, mind-mind alámasztják véleményünket.

E rövid bevezető után rátérnék arra a munkára, melyet a Nevelési terv bevezetésével kapcsolatosan végeztünk, és azokra az eredményekre is — természetesen igen differenciáltan — melyek megyénk területén mutatkoznak.

A Nevelési terv megismerésével és végrehajtásának első lépéseivel párhuzamosan végeztük munkánkat az új Tanterv bevezetéséből adódó feladatokkal. Képtelenség csak a Nevelési terv alapján nevelni, és csak a tanterv alapján oktatni. Helyes úton járunk akkor, mikor a Tantervet — mint alapdokumentumot — fogadtuk el nevelő-oktató munkánk iránytűjeként, a Nevelési tervet pedig mint olyan pillért, mely segítséget ad munkánk végzésében, elvi és gyakorlati kérdésekben egyaránt.

Tervezőmunkánk során munkaterveket, tanmeneteket készítettünk. Szakfelügyelői munkaközösségünk mindent elkövetett annak érdekében, hogy a testnevelési tanmenetek készítésekor nevelőink az oktatási és nevelési cél megtervezésének teljes összehangolására törekedjenek, és ez az egység kísérje végig egész évi tervszerű oktató-nevelő munkájukat. Ez a tervezés minden esetben tükrözze a helyi körülményeket, tanulóink neveltségi szintjét. Ez lényeges, hiszen nevelésügyünk új irányú törekvése megköveteli, hogy célkitűzéseink megvalósításában a testnevelés is hatékony szerepet töltsön be. Szaksovinizmus nélkül elmondhatjuk,

hogy nincs a nevelésnek olyan területe, melynek kiaknázására ne nyílna bő lehetőség testnevelési óráinkon, iskolán kívüli sportfoglalkozásainkon egyre inkább „súlyos van” a testi nevelésnek iskoláinkban. Ezt tapasztalták a tájértekezlet résztvevői mind a meglátogatott órákon, mind az iskolavezetőkkel történt beszélgetéseik alkalmával. A tájértekezlet résztvevői iskolai látogatásuk során tapasztalták, hogy az iskolák igazgatói mennyire tájékozottak a Nevelési terv testnevelésre vonatkozó részével. Ez így természetes.

Állításomat egy példával szeretném bizonyítani. A debreceni Szoboszlai úti általános iskola munkaterve többek között a közösségi nevelés fokozottabb megvalósítását tűzte ki célul. Ez nem jelenti azt, hogy csak ebben az iskolai évben foglalkoznak e problémával, hanem a közösségi nevelés terén kívánnak egy lépést előrelépni. E probléma megoldása érdekében — az összes tantárgy keretében — a nevelőtestület minden tagja óráról órára tervszerűen valósítja meg a közösségi nevelés egyes részterületeit. Hogyan történik ez a testnevelési órán?

A testnevelési közösségek legegyszerűbb formáinak kialakítása a testnevelési órán történik, mely a tanár szervező tevékenységének és a tanulók aktív közreműködésének eredménye. Létrejöttüket az eredményesebb oktató-nevelő munkára törekvés tette szükségessé. A közösségben nincsenek túl nagy eltérések a közösséget alkotók képességeiben, vágyaiban, törekvéseiben. A tanulók között meglévő képességbeli egyéni eltérések problémája a közösség vállalásában jelentkezik.

A testnevelő tanárnak az állandó közösségek kialakítása az érdeke, természetesen úgy, hogy a már kialakult közösségeket figyelembe veszi — a közösségi nevelés cél-

jainak megvalósítása érdekében. A nevelő alkalmazza a legeredményesebb és a legalkalmasabb foglalkoztatási módot, az állandó csapatrendszerű foglalkozást.

Az óra bevezető és előkészítő része zömmel a közösség formai alakítására ad módot, és nem annyira a csapat—, mint inkább az osztályközösséget szilárdítja. Elsősorban a játékok, csapatjátékok azok, amelyekkel legjobban lehet a közösségtulajdonságok alapjait létrehozni és megerősíteni. A játékok nemcsak a testi fejlődésnek, ügyesedésnek az eszközei, hanem a közösségi magatartás, a jellem formálásának, általában a tanulók erkölcsi nevelésének nélkülözhetetlen lehetőségeit is jelentik. A közös tevékenység, a közös játék, versengés megfelelő nevelői tudatossággal való megszervezése a tanulók aktív közösségi magatartásának formálását teszi lehetővé. A játék szolgáltatja a leggazdagabb nevelési lehetőségeket. Kiváló alkalmat nyújt a közösségi nevelés alapjául szolgáló egyéniség megismerésére.

Úgy gondolom, hogy a fenti példa mutatja a testnevelő tanár szerepét az adott iskola munkatervének megvalósításában, mutatja az iskolavezetésnek a tantárgy ellenőrzésével kapcsolatos feladatait. Elsődleges feladatnak tekintjük, hogy az igazgató az óra pedagógiai részét értékelje, és e területen nyújtson újat a szaktanárnak oktató-nevelő munkája végzéséhez. Természetesen fontosnak tartjuk, hogy értékelje a nevelő egyéniségét. Mondjon bírálatot a megterhelésről, az óra tagoltságáról, valamint a baleset-elhárításról is.

Így válik alkotóvá a testnevelés tantárgy oktatásán belül az iskolai nevelési célkitűzések megvalósítása. Szakmai továbbképzésünk fő célkitűzése, hogy megmutassuk testnevelőinknek tantárgyunk oktatásában a Nevelési terv eredményes alkalmazását.

---

## Helyreigazítás:

A Testnevelés Tanítása 4. számában a 113. oldal 2. hasáb 9. sora helyesen: „Lábujjak között egy lábfej távolság.”

Ugyanezen számunk 121. oldalán található képsor két sora tévedésből felcserélődött.

A hibákért szíves elnézést kérünk. — Szerk.

## Nevelőmunka

## testnevelésben\*

Nevelői tevékenységem legfontosabb céljának az aktív gyermekközösségek kialakítását tartom. E téren Makarenko az eszményképem. Kezdetben, ha nehézségeim voltak, mindig arra gondoltam, vajon mit tenne ő a mi viszonyaink között, az én helyemben. Mit tennék én az ő szellemében? Hogyan adnák aktív gyermekközösséget kialakítani? Milyen ráhatásokkal érhetném el, hogy tanulók képesek legyenek egyéni érdekeit alárendelni a közösség érdekeinek? Hogyan szoktathatnám őket áldozatvállásra, egymás segítésére, a józan kritikára? Hogyan ébreszthetném fel felelősségtudatukat társaik tevékenysége iránt?

Hogyan? Hogyan? Hogyan?

Nem láttam át a tennivalókat. Ha jól emlékszem, 1959 tavaszán rátértem az úttörősök együttes foglalkoztatására a tanórákon. Hamarosan kiderült azonban, hogy az úttörősök összetételüknél fogva nem alkalmasak csapatfoglalkozásra. A vezetők általában tanulók voltak, de nem minden esetben vezető egyéniségek. Ekkor határoztam el, hogy a baráti kapcsolatok felmérése alapján úttörősöket szervezek. Így is tettem.

Az átszervezést a tanulók nagy megelégedéssel fogadták. Az új csapatokat azonnal is próbáltuk, és labdarúgó-villámtornát rendeztünk. A vezérek rögtön szervezni kezdtek és lelkesítettek. Örült a lelkem!

A csapatfoglalkoztatás ettől kezdve simán, zökkenőmentesen folyt, megindultak az úttörősök közötti versengések. Mind gyakrabban jelentek meg nálam a sportfelelősök, hogy a délutáni barátságos mérkőzésre labdit kérjenek. Kezdetben úttörősök, majd rajok érték össze erejüket. Aztán kiterjesztették ortkapcsolataikat a közeli iskolákra is.

\* Tapasztalatcsere-dolgozatból részlet

Szülő vagy ifivezető kíséretében mindig elengedtem őket, azzal a feltétellel, hogy magatartásukkal iskolánkra és csapatunkra szégyent nem hoznak. A találkozóról mindig be kellett számolniuk; kérdéseim állandóan ugyanolyan sorrendben követték egymást: — Pontosak voltatok-e? Fegyelmezetten, sportszerűen küzdöttetek-e? A taktikai utasításokat betartották-e a játékosok? Mi lett az eredmény?

Vereség esetén: Mi volt a hiba? Hogyan lehet kijavítani?

Győzelem esetén: — Mi volt játékokban jó, mi volt rossz? A szélsők tudták-e a feladatukat? Nem hősködtek-e? Ki volt önző?

Összefoglalva: a baráti alapon szervezett csapatok (űrsők) beváltak, összeszoktak, és önálló munkára alkalmasak lettek.

Az úttörősport átszervezése számunkra semmi bonyodalmat nem okozott. Ismertettem a sportprogramot és az akkor született követelményrendszeremet, és a műsort kifüggesztettem a falújságra. A vezetőkkel megbeszéltem a lebonyolítás rendjét és formáit, aztán — legnagyobb meglepetésemre — kb. 90%-os részvétellel indultunk. Ez időtől kezdve az úttörősöket mindkét foglalkozási formában önálló egységekként együtt foglalkoztatom. Fejlődésüket éber figyelemmel kísérem, s arra törekszem, hogy szervezetileg megerősödjének. Igyekszem odahatni, hogy az egységekben baráti szellem alakuljon ki. Egymással szemben udvariasak legyenek s ne durváskodjanak. Egymás testi épségére vigyázzanak, a gyengébbeket segítsék. A rendbontást ne tűrjék, s a fegyelmezetlenekkel szemben határozottan lépjenek fel. Segítsék egymást az ismeretek elsajátításában, s arra törekedjenek, hogy valamennyien ügyesek legyenek. Az ügyetlenek kinevetését nem tűröm! Az ilyen megnyilatkozásokra azonnal és nyersen reagálok. Azt sem tűröm, ha játék közben az ügyetlenkedőket szidják, de szót sem szólok, ha a lustákat ostorozzák.

Megkövetelem a játékszabályok tiszteletben tartását, hogy a veszekedésnek elejét vegyem.

A gyengék segítségét a vezetők kötelességévé teszem, s arra szoktatom őket, hogy örüljenek azok sikerének. Igyekszem jó példát mutatni nekik. Minden tanítvánnyal egyformán törődöm. A magas beosztású szülő gyermeke éppúgy Feri vagy Ági nekem, mint a legegyszerűbb munkásé. Bánásmódban az utóbbiak javára teszek csak különbséget. A mostoha szociális viszonyok vagy rendezetlen családi körülmények között élő gyermekeket jobban támogatom. Ők több meleg szót, biztatást kapnak tőlem, úgy is mondhatnám: több szeretetet.

A szeretetet a munka egyik legfőbb hajtóerejének tartom. Olyan érzelmi momentum ez, amelyről keveset beszélünk, s amelynek létezéséről és fontosságáról néha meg is feledkezünk. Pedig a nevelő és tanítvány közötti érzelmi kapcsolat hiánya szinte semmivel sem pótolható. Az a nevelő, akit tanítványai szeretnek, mindent elérhet, s az a közösség, melyet ez kapcsol össze, mindig erős. A kölcsönös tisztelet, megbecsülés és szeretet ápolását éppen ezért döntő fontosságúnak tartom. Ugyanakkor meg kell jegyezni, hogy a szeretet csak a bátor követelés alapja lehet, a megalkuvásé nem!

A közösségek megerősítését célozzák az osztályozási eljárások, ugyanazt szolgálják a jutalmazások is. S erre valók azok az értékelések is, melyeket a versenyekkel kapcsolatban időről időre végzek.

Az őrsi keretek megszilárdításával párhuzamosan kell végezni a vezetők tekintélyének növelését. Ez igen fontos pedagógiai aprómunka, mely során tudatosítanom kell bennük tevékenységük fontosságát, jogukat és kötelességeiket. Fel kell hívnom figyelmüket a személyes példa jelentőségére, s meg kell tanítanom őket a szervezés és vezetés alapjaira.

A mindenkivel törődést és az igazságos bánásmódot alapvető kötelességükké kell tenni. Munkájukat és fejlődésüket állandóan szemmel kell tartani, s azonnal reagálni kell azokra a magatartásbeli eltorzulásokra, melyek a felnőttekhez hasonlóan egyrészt basáskodásban, másrészt nagyképszerűségben vagy primadonnáskodásban jelentkez-

nek. Először négyszemközt, s ha ez nem használ, akkor a közösség előtt kell megmondani hibáikat. Ha ez sem használ, akkor átmeneti időre le is kell őket váltani, s valamelyik talpraesett őrsi tagot kell megbízni a vezetéssel, azzal indokolva a leváltást, hogy szeretnénk vezetőképességeit kipróbálni. A próbaidő letelte után szabaddá kell tenni az őr előtt a választást. Két-három hónap alatt általában kijózanodnak a volt vezetők, és a sértődöttséget is megunták.

Fontos feladatnak tartom a tanulók türelmének és állhatatosságának fejlesztését is. Sohasem szabad elém állniuk azzal, hogy nem tudom. — Hányszor próbáltad már? — mordulok rájuk ilyenkor. — Talán málnának tartod magad? Miért esel kétségbe a nehézség előtt? Ilyenkor a szükséges segítséget megadva közösen küzdjük le az akadályokat, s együtt örülünk a sikernek.

Nevelési lehetőségeink óriásiak. Azokat ki nem használunk: bűn! Ha ismerjük és magunkévá tesszük a nevelési célt, akkor a hozzá vezető utat és eszközöket is előbb-utóbb megtaláljuk. Tervszerű ráhatásokkal a fejlődést meghatározott irányba állíthatjuk, de nem biztos, hogy minden tanuló nál egyforma sikerrel. A ráhatások csak bizonyos körülmények között érvényesülnek, ezért azok folyamatát mindenkor gondos elemzésnek kell megelőznie. Sémát adni erre nem lehet. Kritikus nevelési helyzetekben gyakran állunk választás előtt. Mit tegyünk? Ilyenkor a közösség állásfoglalása lehet a legjobb segítség. Éppen ezért kell annak megerősítését elsődleges feladatunknak tartanunk.

Volt néhány eset az életemben, amikor elfogott a tehetetlenség, mert „már mindent megpróbáltam” eredmény nélkül, s már-már lemondtam a tanulóról — s akkor váratlanul a közösség állásfoglalása segített. Legyen szabad egy ilyen esetet megemlítenem.

A labdarúgó-bajnokság már vége felé járt, és az első hely sorsa el is dőlt. A második helyért a Tigris és a Bagoly őr vívott

nagy csatát. A Tigris döntetlen eredménnyel is második lehetett volna. Érdeklődve figyeltem a kissé kemény, de sportszerű küzdelmet. A Tigris őr s védelembe szorult, s akkor vettem észre, hogy csak hatan vannak. Az őr jelenlevő hetedik tagja a pálya széléről nézte társai küzdelmét. Kikaptak. Elkeseredve vonultak le a pályáról. Sajnáltam őket. A hetedik fiú T. Jóska volt. Őnemtelt, fegyelmezetlen, haszontalan, önző fiú, akivel „már mindent megpróbáltunk”, de eredményt nem értünk el. Emellett jónövésű, ügyes gyerek volt. Sportfoglalkozás után a tánciskolában láttam őt serénykedni. A következő órán szóvá tettem az esetet. Miért játszottak 6-an, hol voltak a többiek? S ekkor derült ki, hogy ketten üdülni voltak, egy pedig Erdélyben volt rokonlátogatáson.

— És miért nem játszott T. Jóska? — tettem fel a kérdést. — Meg voltam hülve, tanár bácsi, azért nem játszottam — jelentkezett azonnal a fiú. — Igen? Akkor miért nem maradtál otthon, s miért jöttél tánciskolába? Talán ott kúrálta a betegségedet? — kérdeztem.

Néhányan nevetni kezdtek, a Tigrisek azonban nem. Nevükhöz méltóan támadtak a fiúra. — Beteg voltál? Nem is igaz, kutya bajod se volt! Pizok alak vagy! Igen, Tanár bácsi, mindig baj van velem, mindig más akar, mint mi. Térden állva könyörögjünk neked? Tán kegynek tartod, ha velünk játszol? Te vagy az őr szégyene! Menj át más őrbe, közénk többet ne gyere! — Nekünk nem kell — kiabáltak a Sirályok. — Nekünk se, menjen a fenébe — tiltakoztak a Vaddisznók.

Irgalmatlan lárma kerekedett. A gyerekek körülfogták T. Jóskát, és villogó szemekkel kiabáltak az arcába. Hogy miket, azt talán senki sem értette, de nem is volt fontos.

A kezdetben kihívóan mosolygó fiú összeroppant, és zokogni kezdett. Nehezen sikerült lecsillapítanom őket. Más nem történt, de T. Jóskával többé nem volt semmi baj. Sőt, tagja lett az iskola négytusacsapatának, és az országos versenyen minden

versenyszámban jobb eredményt ért el, mint otthon.

Az ember a közösségben formálódik közösségi szelleművé. A közösség formálja azzá. Ezért kell a közösségek megerősítésére oly nagy gondot fordítanunk. Nevelési eljárásaink akkor jók, ha olyan érzékenyen reagáló közösségeket tudunk kialakítani, melyek a fegyelmezetlenséget nem tűrik, és a fegyelmezetlen tanulóknál szabadságuk veszélyeztetettségét látják. Ez igen izgalmas feladat, s talán azt is mondhatnám, hogy nevelői képességeink próbaköve.

Ezzel kapcsolatban néhány szót kell még szólnom a labdajátékokról, mint a közösségi nevelés leghathatósabb eszközeiről.

A tanterv kötelező anyagként csak a kézilabda tanítását írja elő, de az úttörő-sportfoglalkozások műsorában a labdarúgás is szerepel. A tanulók mindkettőt szeretik. A játékokban jelentkező változatosság, érdekesség és küzdelem népszerűvé teszi őket. A játék közben előforduló helyzetek és feladatok megoldása sikerélményt kelt. Az eredmények a játékosok harmonikus együttműködése során jönnek létre, ebben rejlik közösségformáló erejük. Ugyanakkor az egyéni képességek sem szorulnak háttérbe, hiszen az eredményben a játékosok egyéni tudása, ötletessége és küzdőszelleme is összekeződik.

A labdajátékok már alapfokon is érdekesek, izgalmasakká azonban csak akkor válnak, ha a tanulók megfelelő technikai és taktikai ismeretekkel is rendelkeznek. A technikai ismereteket állandóan erősíteni kell. Ehhez egy-két labda nem elég, s ráadásul a kézilabda — méreteinél fogva — nem is alkalmas az 5-6. osztályos tanulók tanítására. Ezért vásároltam annak idején 40 db gumilabdát, s azóta együttes osztályfoglalkoztatás keretében oktatok mindent, amit csak lehet. Jelszavam: Labdát a tanulóknak minden szabadtéri órára! Tanóráimon egy csapat mindig valamely technikai elemet gyakorol, sportfoglalkozásaimon pedig félórát fordítok erre.

A labdajátékok lehetővé teszik a tanulók megismerését. Mikor szenvedélyesen bele-

merülnek a játékba, rejtett tulajdonságaik előbukkannak, megismerhetem és nyesegethetem azokat. A mérközéseket nagy vita követi. Szeretek ezeknek észrevétlen hallgatója lenni. Vitáik szenvedélyesek, különösen akkor, ha vereséget szenvedtek. Ilyenkor kíméletlenül bírálnak, vádolnak és védekeznek. Vitáikba ritkán szölok bele. Ha-

gyom szidni az önzöket és kényelmesekeket csak az ügyetleneket védem meg olykor olykor. — Mit tettek azért, hogy ügyesebb legyen, foglalkoztok-e vele eleget? — szerelem le őket. A labdajátékok a tanulók küzdőszellemét, önbizalmát és összetartozásának tudatát nagymértékben fokozzák, ezér jelentőségük óriási.

---

DR. JUHÁSZ KÁROLY

## Ötszáz tanulóbalet

Az iskolának az oktató-nevelő munka során fontos feladata a tanulóifjúság egészségi szintjének fejlesztése. Az egészséges és harmonikus fejlődést alapvetően a testi neveléssel, a testnevelési órákkal és a sportfoglalkozásokkal segítjük elő. Iskoláinkban nap, mint nap több százezer tanuló vesz részt e tanórákon, e foglalkozásokon. A testnevelés megszerettetését, a sport további széles körű elterjesztését, a testedzés örömet, az elérhető maximális erkölcsi határfokot egy-egy közben bekövetkezett sérülés, baleset nagymértékben csökkenti, visszaveti. A tanulók körében zavart, elbizonytalandást, ingadozást, sőt sokszor indokolatlan félelmet is hoz létre egy baleset. A tanterv, az órák és a foglalkozások anyaga messzemenő gondossággal nyert összeállítást, ezért önmagában — lényegileg — nem tartalmazhat baleseti veszélyt. A sérülések mégis bekövetkeznek, törések, ficamok, rándulások stb. történnek nap, mint nap. *Egy iskolaév alatt e sérülések száma meghaladja az 5 ezret.* Ha az okokat vizsgáljuk, találunk közöttük tárgyi és személyi tényezőket egyaránt. Ezek a tényezők — ha teljesen nem is szüntethetők meg — tudatos és tervszerű munkával a minimálisra csökkenthetők. Elgon-

dolgoztató, hogy azonos középiskolában működő két testnevelő keze alatt a tanulók sérülési adatai mennyire eltérőek. Holott a gyermekanyag, a tárgyi felszereltség, a munkakörülmény és a tanterv is azonos. Egy iskolaév alatt egyikük keze alatt egyetlen sérülés történt, míg a másik tanítványa közül 22 szenvedett balesetet.

Ilyen és hasonló gondolatok vezettek oda, hogy a baleseti okok felismerhetősége, a biztonságos munka megszervezése érdekében 500 testnevelési, illetve sportfoglalkozási óra alatt bekövetkezett tanulóbaletet elemezzünk. Az elemzés minden bizonynyal sok vitára ad alkalmat, mert eredményei egyesek elképzeléseit igazolják, másokét nem. Az e témán való gondolkodás, különösen, ha ez nyílt vitákra is vezetne, csak hasznos és gyümölcsöző volna valamenynyünk számára.

A felmérési munka hat megyében és hat budapesti kerületben történt. A kérdőíveket a testnevelést tanító pedagógus, az iskola igazgatója és a szakszervezeti bizottság titkára írta alá. Az elemzőmunkában részt vettek a Művelődésügyi Minisztérium, a Magyar Testnevelési és Sportszövetség, az Országos Pedagógiai Intézet illetékes munkatársai, több gyakorló testnevelő, szakfelügyelő és munkavédelmi felügyelő is. A több mint 25 ezer adat elemzéséből az alábbiak ismertetését tartjuk fontosnak.

Az 500 baleset közül 295 általános, 205 középiskolában történt. Ha a baleseti számokat a tanulók összlétszámához hasonlítjuk, akkor azt tapasztaljuk, hogy 1000 általános iskolai tanuló közül 0,9%, míg 1000



középiskolai közül 5,1% sérült meg egy tanév alatt. Ez azt mutatja, hogy a baleseti gyakoriság a középiskolákban több mint ötszöröse az általános iskolainak.

Az abszolút baleseti számok megoszlása a tanulók neme és osztálya szerint:

#### Általános iskola

Osztályok	1.	2.	3.	4.	Összesen
Fiútanuló	4	4	4	8	20
Leánytanuló	2	3	3	10	18
Együtt	6	7	7	18	38

Az alsó négy osztályban tehát a lányok és a fiúk baleseti számai összességükben alig mutatnak eltérést: 18, illetve 20. Az osztályok emelkedése egyre emelkedő sérülési számokat mutat. A jelentős ugrás a 4. osztályban van.

#### Általános iskola

Osztályok	5.	6.	7.	8.	Összesen
Fiútanuló	21	34	46	58	159
Leánytanuló	13	15	32	38	98
Együtt	34	49	78	96	257

A kép erősen elüt az alsó négy osztály eredményétől. Az osztályok számával itt is emelkedik a sérülések száma, de szembeötlik a 6. és a 7. osztályok közötti nagy különbség. A legmagasabb a sérülés a 8. osztályban: ez az 5. osztálynak majdnem háromszorosa — 96, illetve 34! A fiútanulók sérüléseinek száma egyre nagyobb, 60%-kal meghaladja a lányokét.

#### Középiszkola

Osztályok	I.	II.	III.	IV.	Összesen
Fiútanulók	55	32	28	26	141
Leánytanuló	20	16	14	14	64
Együtt	75	48	42	40	205

Külön érdekesség, hogy ebben az iskola-típusban az osztályok számának emelkedését nem kíséri a sérülések számának növekedése, éppen ellenkezőleg, fokozatosan csökkennek a balesetek. A IV. osztályban az I. osztály baleseti számának majdnem felére csökken a sérülési szám: 75, illetve 40. Legmagasabb az általános iskolából érkezéskor, az első osztályban, ezt nyilván az új körülmények, a minél jobb tanulmányi eredményre törekvés stb. idézheti elő. A fiúkhoz képest a lányok baleseti számai további csökkenést mutatnak, s az arány itt már a két és félszeresre torzul a fiúk kárára: 141, illetve 64. A II., III. sőt még a IV. osztály baleseti számai is szinte azonosak.

Az 500 sérülésen belül 320-at fiúk, 180-at lányok szenvedtek el, ez 64% arányt jelent a 36%-hoz.

Érdekes képet kapunk, ha megvizsgáljuk, hogy a tanulók hányadik tanrendi óra alatt sérültek meg. (L. az alábbi táblázatot.)

A balesetek zöme tehát a délelőtti tartott testnevelési órák alatt következik be. Nincsen adatunk az órák megosztására e két napszak között. Nyilván hasonló lehet az

Napszak	Első	Második	Harmadik	Negyedik	Ötödik	Összesen
	tanrendi órában					
Délelőtti	49	35	69	78	151	382
Délután	15	5	8	10	11	49
Sportfoglalkozások alatt						69

órák között is az arány. Feltűnő azonban, hogy mindkét napszakban az első órán sok a baleset. Bizonyára a közeli étkezések gyakorolta fiziológiás hatások, az emésztés következtében bizonyos bágyadság vagy a nem kellő bemelegítés stb. játszanak itt közre. A második órákon — mindkét napszakban — a balesetek száma csökken. A délelőtti órák során, a fáradtság emelkedésével, fokozatosan nő a sérülések száma is. Tetőzik a legutolsó, az ötödik órán, az ugrás majdnem kétszeres a negyedik órához viszonyítva, és több mint háromszorosa az

első órához arányosítva. A harmadik és a negyedik óra között alig van változás — 69 — 78 —, nyilván még a fáradtsági tényezők is majdnem egy szinten mozognak. Az utolsó órán már tanár is, tanítvány is egyaránt a legfáradtabb, a figyelem dekoncentrálódik, a fegyelem is fellazul. Ezek szerint a legmegfelelőbb időpont a testnevelési óra megtartására a délelőtti második tanrendi óra. A bátorság és az ügyesség szerepét is megvizsgáltuk. A testnevelő tanárok véleménye szerint a sérült tanulók közül 269 bátor (ez 54%!), 142 bátortalan (28%); nem

kaptunk választ 91 esetben e kérdésre. A sérült tanulók közül 345 ügyes (ez 69%), 94 ügyetlen (18%); nem adtak választ 61 esetben. Megállapítható tehát, hogy túlnyomó részben a bátor és ügyes tanuló az, aki a balesetet elszenvedí, tehát ezek irányítására, munkájára, felügyeletére az ed-

diginél nagyobb figyelmet kell fordítani. Érdekes lesz e gondolatot a tanulók tanulmányi eredményeire vonatkozó elemzéssel öszszvetetni!

Megvizsgáltuk azt is, hogy a sérülések hol történtek: zárt vagy nyílt helyen s ezen belül is hol.

Iskolatípus	Zárt tér					Szabad tér			Összesen
	Tornaterem	Tornaszoba	Tanterem	Folyosó	Öltöző	Iskolaudvar	Iskolai sportpálya	Mezőrét	
Általános isk.	104	6	15	9	2	103	50	6	295
Középiskola	132	—	2	—	2	43	26	—	205
Együtt	236	6	17	9	4	146	76	6	500

A két iskolatípust figyelembe véve megállapítható tehát, hogy a balesetek 55%-a zárt térben történik, ebből is 47% tornateremben. Ebből le kell vonnunk azt a következtetést, hogy a tornatermi testnevelési órákra nagyobb felkészültséggel, komolyabb fegyelem biztosításával kell felkészülnünk. Megvizsgáltuk a sérülések neveit és a sérült testrészek megoszlását is. A felmért 500 baleset során 544 sérülés következett be, ugyanis volt olyan agyrázkódás, amelyik pl. alkartöréssel is járt, vagy olyan csontrepedés, amelyet belső szervek vérzése kísért.

A sérülés neve	A sérülések száma	Százalék
Csonttörés	319	68,6%
Csontrepedés	85	15,6%
Rándulás	61	11,2%
Zúzódás	32	5,9%
Agyrázkódás	23	4,2%
Porcleválás	11	2,0%
Belső vérzés	8	1,5%
Egyéb	5	1,0%

Súlyos baleseti helyzetképet mutat, hogy a sérülések közel 60%-a csonttörés. Az efféle sérülések után mindig marad vissza bizonyos károsodás. Különösen magas az agyrázkódások száma!

A sérülések súlyosságát bizonyítja az a tény is, hogy az 500 sérült tanuló közül 283-at kellett balesetét követően kórházba szállítani. Ezek közül 72-t meg is műtöttek.

Érdekes a sérülések megoszlása testrészek szerint:

*Felső végtagon* 338 sérülés (azaz 62%), ebből

felső kar	15,
könyök	16,
alsó kar	177,
csukló	33,
kézfej	25,
ujj	72.

*Alsó végtagon* 101 sérülés (azaz 19%), ebből

felső lábszár	10,
térd	22,
alsó lábszár	18,
boka	27,
lábfej, ujjak	24.

*Fejen, szemben* 31 sérülés (6%).

*Törzsön* 52 sérülés (10%), ebből

váll	35,
gerinc	9,
mellkas	3,
medence	5.

*Egyéb* sérülés 22.

A felső végtag sérülési gyakorisága tehát háromszorosa az alsó végtagénak. Lényegesen több fejsérülésre lehetne számítani, ehhez képest meglehetősen alacsony. Különösen kevésnek tűnik a 4 zsemsérülés. Érdekes, hogy hét esetben már törött kar, illetve további három esetben törött láb szenvedett ismét törést.

A balesetet szenvedett tanulók általános tanulmányi eredményük szerinti megoszlása a következő:

Ki-tűnő	jeles	jó,	közepes	elég-séges	elég-telen
20	60	142	206	47	25
4%	12%	28%	41%	10%	5%

A sérülések zömét — 41%-át — közepes tanulmányi eredményt elért tanulók szenvedték el.

A testnevelés tantárgyból a sérülést megelőző félévben a balesetet szenvedettek az alábbi érdemjegyeket kapták:

Jeles	jó	közepes	elég-séges	elég-telen
243	167	86	4	—
49%	33%	17%	1%	—

A vizsgáldás eredménye szerint tehát minden második sérült tanulónak jeles érdemjegye van testnevelésből.

Kutattuk azt is, hogy a sérülés következtében történt iskolai mulasztás kimutatható, érzékelhető tanulmányi visszaesést jelentett-e a sérült tanuló számára. Idevonatkozóan 478 esetben „nem” választ kaptunk a kérdőíveken. Vagyis: a sérülés általában nem jelentett visszaesést a tanulók tanulmányi eredményében. Ha a 22 fennmaradt esetet megvizsgáljuk, azt kell tapasztalnunk, hogy a tanulmányi eredményben a visszaesést az iskolától való hosszú, huzamos távolmaradás okozza: pl. elhúzódó kórházi kezelése, agyrázkódások, gerinctörések, kulcscsonttörések. Az általános iskolás korú gyermekeknél — a kérdőívek tanúsága szerint — 30-40 napos kiesés sem okoz a tanulmányi eredményben visszaesést. A középiskolákban folyó feszítettebb munka-ütem mellett már rövidebb hiányzás is lemaradáshoz, visszaeséshez vezet. A 22, tanulmányi eredményben érezhetően visszaesett tanuló kétharmad része leány.

Persze e vonatkozások vizsgálatainál is fel kell ismernünk az iskolai tanulóbaesetek egyik sajátosságát. Az üzemben elszerve-

dett kartöréses baleset a dolgozót az üzemi munkából rövidebb-hosszabb időre kizárja. Bármelyik karja is törött, a fizikai munka végzésére képtelen. Ha egy tanuló karját töröi, iskolai mulasztása esetleg nem is lesz. Ha nem is vesz teljes értékkel részt az iskolai munkában, ott jelen van; ha bal karját törte, akkor az írásos munkákat akár maradéktalanul is elvégzi, a hiányzók közé nem kerül. Ilyen okok miatt tanulmányi eredménye sem esik vissza. Ezért az üzemi baleseti átlaghoz képest a tanulók viszonylag súlyosabb testnevelési balesetei kb. 10-12 napos tanulmányi kiesést eredményeznek országos átlagban. Az üzemi balesetek következtében mulasztott napok száma a 16 munkanap felett áll.

Még így is igen nagyszámú azonban az a tanulmányi, szorgalmi nap, amelyet az 5000 baleset miatt a tanulók egy-egy iskolaév során hiányoznak: kb. 60 000. Foglalkoznunk kell tehát a balesetek elemzésével, okainak feltárásával. E vizsgáldásokra irányuló propagandamunkánk egyre szélesebb körökben kezdi éreztetni hatását. Továbbképzések alkalmával, megbeszélések során napirendre került a baleset-elhárítás, s eddig már két rövid iskolai oktatófilm is készült a tanulók számára e témában. Most készül baleset-elhárítási kézikönyv és szemléltető tabló a testnevelést tanító pedagógusok számára. Minden vonatkozásban igyekszünk e problémákra felhívni a figyelmet, elgondolkoztatni, vitára kényszeríteni az érdekelteket. Úgy hisszük, megéri.

Hibás nézőpont, ha valaki úgy érzi, hogy ez a tárgy lebecsüléséhez vezet, illetve a gyakorlati tevékenységre gátlólag, akadályozólag hat. Ezzel szemben hangsúlyoznunk kell, hogy ha néha túlzónak és túl aprólékosnak is tűnve taglaljuk a baleseti okokat, esetleges veszélyeket, ezt csak azért tesszük, hogy ezáltal több segítséget tudjunk adni a tanítási anyag teljes értékű biztonságos megtanításához. A figyelmeztetésnek, az ajánlásnak a célja nem az elriasztás, hanem az óvatosságra intés, a körültekintő gondoskodásra késztetés.

## Az őszei-téli testnevelési óra didaktikai kérdései

Az iskolai testnevelés alkalmi, lehetőségei, mai formája nem gyakorolnak a serdülő korú tanulók szervezetére, egészségére az esetek jelentős százalékában olyan rendszeresen kedvező hatást, amelyet elvárunk tőle. A kellő mértékben ki nem használt alkalmak, sportfoglalkozások, az őszei-téli időszakban poros, rossz levegőjű, olajos padlós tantermekben erőltetett órák, a szabad, friss levegőn beiktatott testnevelési foglalkozások csekély száma s az ezeket alátámasztó szemléletünk, mind-mind arról tanúskodnak, hogy alaposan felül kell vizsgálnunk e téren jelentkező tennivalóinkat, ha eleget akarunk tenni a testnevelésemélet, az új Tanterv kívánta követelményeknek.

Ezzel kapcsolatban elsősorban a tornateremmel nem rendelkező iskolák szempontjából vizsgáljuk meg a tanév közel felét kitevő őszei-téli hónapok testnevelési óráit.

A szabad, friss levegő igénye a fűtési időszak megkezdésével, az őszei-téli hónapokban még nagyobb mértékben jelentkezik. Az égés következtében keletkezett szén-dioxid egyre növeli a tanterem levegőjének romlottsági fokát. Ez időszakon belül éppen ezért talán még felelősségteljesebb kötelességünk a 10—14 éves tanulókat a szabadba vinni. Ilyen tantárgyi lehetőség, ha csak heti 2 alkalommal is, a testnevelési óra. Elsősorban a november közepétől kb. március közepéig terjedő időszakra gondolok, amikor már legtöbb esetben az elmélet előírásainak megfelelő órát nem tarthatunk a szabadban. Több év gyakorlatában kísérleteztem, tettem próbát, hogyan lehetne e 24—30 testnevelési órát úgy megszervezni, hogy a tantervanyaga se szenvedjen csorbát,

és az ugyancsak ebből fakadó célt is, a tanulók egészségének megőrzését, megszüldését szem előtt tarttam.

Arra egy-két év után rájöttem, hogy a tanulók testi képességének fejlesztése, a jártasságok, készségek kialakítása, illetve alkalmazása terén olyan minimális lehetőséget nyújt az olajpadlós, vaskályhával fűtött tanteremben töltött óra, ami szinte említésre sem méltó. Az az ingerhatás pedig, amit egy ilyen tanteremben elérhetünk úgy, hogy csak egy kicsit is ügyelünk a kultúrált magatartásra, az egészségre, csak mérsékelt, kisebb százalékban közepes intenzitású lehet.

Mi történik ugyanis akkor, ha egy ilyen tantermi foglalkozáson az elmélet kívánta mértékben legalább közepes intenzitású mozgásanyaggal terheljük meg a tanulók szervezetét az óra 20-25 százalékában? Elsősorban az, hogy a port felverik a teremben, „bemelegednek”, kisebb-nagyobb mértékben leizzadnak. Óra közepére, végére a mozgás hatására is a légzés egyre saporább, felületesebb lesz, a beszívott sok-sok rossz összetételű levegőből pedig mindig kevesebb oxigén jut a tüdőbe, mindig kevesebb oxigént szállíthat a vérkeringés a szervezetbe. S így leizzadva, rossz levegőjű tanteremben, ahol a mosdásnak, a tisztálkodásnak semmi lehetősége nincs, töltik a tanulók a hátralevő órát, óráikat.

Világosan látható mindebből, hogy az osztály egészére kiható, említésre méltó szaktárgyi előrehaladásról nem beszélhetünk ilyen tanteremben tartott testnevelési óra esetében, a tanulók szervezetére, egészségére pedig — állítom — határozottan káros ez az élettani hatás. Nem változik az elmondottakkal kapcsolatos helyzet lényegesen akkor sem, ha az órák némelyikében megvan a lehetőség arra, hogy ablakon keresztül időközönként szabad levegőt juttassunk a tanterembe. (Mínusz 2-25 fok közötti hőmérséklet esetében természetesen arról szó sem lehet, hogy egész órán nyitva tartssuk az ablakokat.)

E helyzet elméleti-gyakorlati ismerete, tarthatatlansága, a változtatás szükséges-



*Hetedik osztályos tanulók téli testnevelésének órája*

sége világossá tette előttem, hogy ilyen tanteremben testnevelési órát tartani a legnagyobb lelkiismeretlenség.

*Ki kell vinni a szabadba télen is a tanulókat, mert ekkor még jobban szükségük van a szabad levegőre, tüdejük szellőztetésére!*

A szabadban töltött órákkal kapcsolatban viszont a következő problémák vetődtek fel:

Mennyi legyen, és mit tartalmazzon az a mozgásanyag, gyakorlatanyag, amellyel megterheljük a tanulókat?

Milyen formában folyjon a gyakoroltatás?

Megtarthatjuk-e az elmélet kívánta négyrészes óraszerkezetet?

Milyen mértékben térhetünk el a hagyományos óravezetéstől?

Az utóbbi két évben bővelkedtünk hóban, hidegben. Olyan tél volt, ami huzamos idegi tartott, tehát komoly nehézséget jelentett mind a tantermi, mind a szabadtéri testnevelés számára.

Vizsgáljuk meg, e két őszevi—téli időszakban hogyan tudtam megoldani a felmerült nehézségeket.

A mozgásanyag intenzitásával kapcsolatban a következő általános elv alakult ki: a fokozatosság szem előtt tartásával mérsékelt és közepes erősségű gyakorlatanyaggal terheltem meg a tanulókat, de úgy, hogy ebben a mozgásban mindenki az óra egészében állandóan, tevékenyen részt vett. Nem lehet pl.  $-10^{\circ}\text{C}$  esetén „izzadásig” megterhelni a tanulókat, de ugyancsak nem tétlenkedhetnek, ácsoroghatnak passzívan az óra egyetlen részében sem. Séta, légzési gyakorlat töltötte ki az esetenként jelentkező szabad időt.

*Az óra anyaga a következőket tartalmazta: korcsolyázás, szánkózás, hógolyózás, téli játékok, távolba, célba dobó versenyek, szánkóversenyek, turisztikai jellegű csoportversenyek, akadályok leküzdése.*

A felsorolt anyag, a sajátos objektív körülmény előrevetíti azt is, hogy az óraszerkezet merev sémáját legtöbb esetben egyszerűen nem is alkalmazhattam. Csupán arról lehetett szó, hogy az elmondott néhány elvi szempontot vegyem figyelembe az óravezetés alkalmából.

A hőmérséklettől, az időjárástól függően általában a következő szerkezeti formát mutatták ezek az órák :

I. Bevezető rész : a) Szervezés.

b) Játékos bemelegítés.

II. Főrész : Testi képességek fejlesztése. Szem előtt tartva legfőbb célként a tanulók egészségének megőrzését, szervezüknek a téli hőmérséklettel, időjárással szembeni edzettségét.

III. Lecsillapítás.

Az óra I. részében jutottunk el az iskolától mintegy 200 méterre levő — több száz, főleg fenyőfából álló 18 kh-nyi területű — ligetbe.

Játék, játékos bemelegítés, futkározás, gimnasztika és a főrésztől függő szervezési feladatok elvégzése alkotta a bevezető részt minden alkalommal.

Az óra III. részében légzési gyakorlat, séta szerepelt. Ez idő alatt értünk vissza az iskolába.

Az óra főrészét a hőmérséklet, az időjárás és a tárgyi lehetőségek szabták meg. (Pl. használható volt-e a korcsolyapálya, volt-e hó stb.)

Három különböző időpontban megtartott óra főrészének anyagát mutatom be, amely tehát „télisport”-tartalmú volt, és 7—8. osztályos fiútanulók vettek részt benne.

1. Az óra főrésze :

a) Hócsata meghatározott faszor között: beszögelési pontok, „várhelyek” kijelölése után hógolyó- készítés, majd jelre a „csata” megkezdése.

b) Célba, távolba dobó verseny.

c) Játék : „özlövő”.

2. Az óra főrésze :

Csoportonként külön feladatok végzése :

a) csoport : korcsolyázás. (A létszám attól függően alakult, hogy hány tanulónak volt felszerelése.) b) csoport : szánkózás.

c) csoport : hógolyózás, célba, távolba dobó versenyek, séta, gyalogtúra. (Erre csak akkor került sor, ha nem volt elég korcsolya vagy szánkó.) A csoportoknak vezetőik irányításával megadott helyre kellett megérkezniük csöngetés előtt 8-10 perccel.

3. Az óra főrésze :

Csoportos túraverseny : 3-4 túraállomáson kellett különböző akadályokat leküzdeni, feladatot megoldani, gyakorlatot végrehajtani az állandó jellegű csoportoknak. Pl. 6-8 méter távolságra levő 2 fa megkerülése „óriásjárással”, „törpejárással” vagy „indiánszökdeléssel”; egy fa törzsének eltalálása hógolyóval, kislabdával 8-10 méter távolságból; célba dobás 12-15 méterre levő 2,5-3 méter átmérőjű vízszintes körbe (a kör kialakítása gallyal); kiálló faágon húzózkodás; 3-4 méterre levő két fa között kifeszített kötélén végigmászni kéz és láb segítségével úgy, hogy a képzeletbeli szakadékba ne essenek bele. (A társak segíthetnek a feljutásig.)

Minden állomáson egy-egy tanuló jegezte a végrehajtás pontosságát, a találatok számát, s a csoportokat meghatározott időn belül stopperrel indítottam. (Futni, rohanni nem volt szabad.) Rendkívül közkedvelt formája ez a testnevelési óráknak télen és tél végén egyaránt.

A közbeiktatott szakaszon nem volt szabad erőteljesen futni, csak túratempóban menetelni. Figyelnem kellett erre többször, mert a serdülő korúakra jellemző „Mire vagyok képes?”, „Mennyi idő alatt érek célba?” versenyszellemet nem lehetett szertelenkedésig szabadjárá engednem ebben az esetben sem.

Az óra gerincét e három „télisport”-tartalmú rész valamelyike töltötte ki az időjárástól függően november végétől március közepéig. Egy-egy ilyen óra kb. 30-35 percig tartott. A becsöngetés után a számbavétel, a csoportok elosztása, a ligetbe való kibe sétálás, visszaérkezéskor a cipő, bakancs megtisztítása kb. 10-15 percet elvett az órából.

(Folytatjuk)

# A tanítás gyakorlatából.

VARGA SÁNDOR

## Budapesti szakfelügyelők látogatási tapasztalatai

A budapesti szakfelügyelők több éven át tartó tematikus vizsgálatot határoztak el az 1963/64. tanév elején. Az ez évi látogatásaik fő témája „Az egyes testgyakorlati ágak alap- és kiegészítő tantervi anyagának hatása a tanulók testi képességeinek fejlesztésére, különös tekintettel az állandó jellegű gyakorlási anyagra és rávezető gyakorlatokra” volt. Összefoglaló jelentésük sok értékes megállapítást tartalmaz, melyből — inkább a helyszűke miatt — csak az alábbi két fejezetnek tudunk helyt adni.

### A tantervi anyag tanítása

A Rendtartás 8. §-a „Az iskola nevelői” c. fejezete 7. pontjában a következőket írja: „A nevelő az egyes tanítási órákra egyéni felfogásának megfelelő *óravázlattal* készül. A jól bevált óravázlat a szükséges kiegészítésekkel együtt több tanéven át használható”.

A feladatokban, didaktikai egységekben történő tervezés megkönnyíti a tanár felkészülését az egyes órákra, mert nem önmagában álló kiragadott mozgásanyagot tanít, hanem megfelelő előkészítés, alapozás, kondicionálás, a testi képességek módszeres fejlesztése útján jut el a tanuló mozgáskészsége arra a fokra, hogy éretté válik egy magasabb szintű vagy összetett mozgásanyag elsajátítására.

A készség fokára történő eljutás (ez a testnevelési érettségi követelménye is) sok év alapos, egymásra épülő, rendszeres munkájának eredménye. Az óratervezés és vezetés bonyolult, sokféle szempontot igénylő (pedagógiai, didaktikai, pszichológiai, élet-tani szakmódszertani, testnevelésméleti stb.) folyamatából tematikus vizsgálódásként a szakfelügyelet e tanévben csak egy részkérdést, a mozgásanyag elsajátításának

módszeres felépítését, illetve a tanítás módszeres fogásait választotta.

Az e téren szerzett tapasztalatokat adjuk közre csupán az alábbi részkérdés vizsgálata alapján:

*A mozgásanyag tanításánál felhasználták-e kartársaink az állandó jellegű gyakorlatokat a testi képességek fejlesztésére (erő, gyorsaság, ügyesség, állóképesség), továbbá a speciális jellegű rávezető gyakorlatok és kényszerítő helyzetek alkalmazása — mint a mozgástanítás módszeres fogása — használatos-e a testnevelési órákon vagy már felelésbe ment.*

A vizsgálat azt mutatja, hogy testnevelő tanár kartársaink zöme a helyesen elrendezett tantervi anyagot módszeresen felépítve oktatja.

Ennek általunk is helyesnek tartott megoldásai:

— az általános testi képességek fejlesztése érdekében alapozó és kondicionáló jelleggel távolabbi célunk és az egyes időszakoknak, továbbá az adott oktatási feladatnak megfelelően is alkalmaznak állandó jellegű gyakorlási anyagot. Pl. fokozatosan emelkedő időben közepes iramú futásokat az állóképesség növelése, repülőváltákat a gyorsaság megszerzése, érdekében;

— az egyes időszakoknak megfelelően (termi, szabadtéri) néhány órában (2—3 óra) a megtanítandó mozgásanyag előkészítésére alapozó órákat is tartanak az általános képesség megszerzésére, ill. fokozására;

— az időszakban elsajátítandó mozgásanyag speciális előkészítését hosszabb időn keresztül végzik, pl. a támaszugrások előkészítését egy-egy időegységen belül, állandó mozgásanyaggal;

— a sportjátékok tanításánál a feladatokból kiindulva (taktikai elgondolások, csoportjáték, szabályismeret) állítják be a célszerű technikai elemek megtanítását;

— a testnevelési mozgásanyag egyes tanórán sorra kerülő anyagát a távlati előkészítés érdekében speciális rávezető gyakorlatokkal, szükség esetén kényszerítő helyzetek alkalmazásával segítik. Pl.

Támaszugrások előkészítése padon, bakon, talajon; pillanatnyi repülőhelyzet alkalmazása az életkoroknak és elpezdés érzékelésére az életkoroknak megfelelően; sportjátékokban pl. a kosárlabdában a fektetett dobás oktatásakor a lépésnyújtáshoz szőnyeg, pad, zsámoly stb. alkalmazása; atlétikában főleg a súlylökés, a kislabdahajítás, a magasugrás, a távolugrás módszertani szakkönyvekben szereplő anyaga (felugrások, fordulatok, léccel együtt is, labda felvétele a földről, a törzs befordításának kényszerítése bordásfalnál gumikötél felhasználásával stb.);

— a nehezebben elsajátítható mozgásanyag tanítását vagy a rossz beidegződés megelőzését, kiküszöbölését kényszerítő helyzetek alkalmazásával segítették pl. az általános iskolában krétavonalak közötti futás a helyes lépéshossz kialakítására; oldalhajlítás bordásfal vagy fal mellett történő végrehajtása az előredőlés megakadályozására; fején átfordulásnál az ugrószekrényen vagy a talajon a fej helyének megjelölése; függőleges repülésnél kört rajzolnak a leérkezés helyének megjelölésére; a távolugrás ívének emelésére ugrólécet használnak; a kislabdahajítás ívét kifesztett kötél feletti átdobással biztosítják; kézilabda felugrásos lövésnél mérce felett lőnek kapura; a törzskörzést ugrókötéllel végeztetik úgy, hogy a kötél mindig a talajt érintse, vagy a fej előrehajításának kényszerítése a repülő gurulóátfordulásnál papírnak az áll alá szorításával stb.

Vizsgálatunk azonban megállapította azt is, hogy a rávezető gyakorlatokat egyes iskolákban nem alkalmazzák, a kényszerítő helyzetek alkalmazása pedig feledésbe ment. Ezekben az iskolákban a következőket tapasztaltuk:

— a tantervben megjelölt mozgásanyagot, mely az ismeretközlés, a gyakoroltatás és alkalmazás utáni mozgásszintet jelzi, a fokozatok átugrásával, azonnal az alkalmazás szintjén kezdték tanítani, annak módszeres felépítése nélkül. Pl. a sportjátékok esetében az ezek előkészítését szolgáló testnevelési játékokat nem, vagy nem

céltudatosan alkalmazták; vagy a sportjáték fokozatos felépítése nélkül az ismeret alkalmazása szintjén kezdték tanítani azzal, hogy „kézilabdáztak”, „kosárlabdáztak”, „röplabdáztak” stb.

A sportág sajátosságainak megfelelően a fokozatosság és módszeres felépítés hiányát tapasztaltuk a torna és atlétika mozgásanyagánál is. Pl. előkészítés nélküli terpeszátugrás ugrószekrényen; felépítés nélküli súlylökés, magasugrás stb.;

— csak a dinamikus sztereotípia kialakítását tekintették feladatnak és csupán súlykolásszerűen és öncélúan gyakoroltatták a technikai elemeket, az összefüggő gyakorlatkapcsolást a tornában, vagy a sportjátékokban a taktika tantervileg kötelező megoldásait nem tanították és nem alkalmazták. Mindezek hátráltatják a tanuló magasabb szintű tudatos tevékenységének és aktivitásának kibontakoztatását;

— rávezető gyakorlatokat kartársaink csak azokban a sportágakban alkalmaztak, amelyekben különleges szakképesítéssel rendelkeznek, a többi mozgásanyagnál igen elvétve vagy egyáltalán nem;

— a kényszerítő helyzetek alkalmazása feledésbe ment.

Mint említettük, vizsgálódásunk célja e területen az volt, hogy megállapítsa a helyzetet, felhívjuk a figyelmet a fokozatosságra és az ennek elősegítésére alkalmazott módszeres fogások alkalmazására.

A fennálló helyzet tisztázására a szakfelügyelet állásfoglalása a következő:

1. A mozgásanyag tanításában az ismeretszerzés, a gyakoroltatás és alkalmazás fázisait be kell tartani. A mozgásanyag tanításában a módszeres fogások alkalmazása és helyes aránya a tanár feladata, egyben szakmai, didaktikai, módszertani, pedagógiai felkészültségének fokmérője.

Nem tartjuk helyesnek a módszeres fogások túlzását és ezzel a fő gyakorlatokról a figyelem elterelését, de azt sem, ha a mozgásanyag szintjét jelző tantervi anyagot nem a fokozatosság figyelembevételével oktatják. Hatásosnak tartjuk, ha az előkészítő rész speciális mozgásanyagán kívül a fő

gyakorlatokra ráhangolás a fő gyakorlatok mellett végrehajtott kiegészítő mozgásanyagként szerepel.

2. A rávezető gyakorlatok, kényszerítő helyzetek feltüntetését még a fokozatos felépítés mellett sem tartjuk szükségesnek a tanmenetekben feltüntetni, mert ez a didaktikai egység tervezéséből kitűnik. A tanár óratervezésénél az óra anyagának elrendezésénél ezeket azonban figyelembe kell venni.

3. Javasoljuk a munkaközösségeknek, hogy bemutató tanításaikban e témakörrel foglalkozzanak, létesítsenek tapasztalatsere-lehetőségeket.

#### *A tanítási órákon szerzett ismeretek alkalmazása*

A szocialista iskola a felnövekvő nemzedéket a felépült szocializmus és az épülő kommunizmus távlataira készíti elő. Olyan ismeretekkel, jártasságokkal, készségekkel kell rendelkezniük, amelyeket az élet bonyolult cselekményeiben felhasználhatnak. A gazdasági fejlődéssel együtt járó fokozatosan emelkedő szabad idő felhasználása az élet minden területén hasznos testi képességek fejlesztésén kívül olyan speciális jártasságokat, készségeket kíván, melyek a hasznos szórakozást jelentő sporttevékenységre készítik elő. A tanterv célkitűzései és anyaga erre lehetőséget adnak, sőt a tanterv és nevelési terv célkitűzései ezek.

A tanterv mozgásanyagának sokoldalú, változatos körülmények közötti alkalmazására lehetőséget ad az iskolában a tanórán kívüli sportfoglalkozás, illetve az iskolán kívüli sportiskolai, sportegyesületi foglalkoztatás.

A szakfelügyelet e tanévben a tantervi mozgásanyag felhasználásának egy területét a tanórán kívüli sportfoglalkozások és tantervi mozgásanyag kapcsolatát vizsgálta abból a szempontból, hogy a tantervi mozgásanyag megtanítása alapul szolgálhat-e a tanórán kívüli sportfoglalkozásokhoz, illetve a tanórán kívüli sportfoglalkozások a tantervi mozgásanyag sokirányú felhasználását biztosítják-e.

Tapasztalataink a következők:

Iskoláink nagyobb részében az úttörő sportfoglalkozások, és a középiskolai sportkörök munkája egyaránt ráépül az iskolai testnevelés tantervi anyagára, a testnevelési mozgásanyag magasabb szintű, sokoldalú, változatos körülmények közötti felhasználására ad lehetőséget.

— Az úttörő sportfoglalkozások őrsi versenyeit, kisdobos foglalkozásait a tanult tantervi mozgásanyag felhasználásával rendezték (atlétika, torna, testnevelési, illetve sportjátékok), melyeken a tanulók eddigi tudásszintjén versenyeztek, sőt azt tovább is fejlesztették;

— a középiskolai sportkörü tömegsportmunka alapján a tantervi anyagra épülő osztályok, évfolyamok közötti, területi és iskolák közötti versenyek, bajnokságok alkották;

— továbbfejlesztették a tantervi anyagot és szélesebb körű mozgásanyagot sajátítottak el egy-egy sportágban az úttörő testnevelési és sportszakkörökben, valamint a középiskolai sportkörü szakosztályokban tömörült tanulók;

— a megrendezett őrsi és középiskolai háziversenyeket felhasználták mozgalmi módszerek alkalmazásával a közösségi nevelés érdekében és a „Kilián Testnevelési Mozgalom” pontkövetelményeinek teljesítéséhez;

— az őrsi és háziversenyekben a tanulók nagy többségét foglalkoztatták, melyhez a középiskolai szakosztályok és az általános iskolai testnevelési és sportszakkörök tanulói mint ifjúsági aktívák segítséget nyújtottak.

A tanórán kívüli sportfoglalkozásokban kitűnt iskolák mellett vannak lemaradott iskolák is. E téren az alábbiakat tapasztaltuk: — nem vették figyelembe az iskola lehetőségeit, az alap- és kiegészítő tantervi anyagot a tanórán kívüli úttörő sportfoglalkozásokhoz, szervezésük ötletszerű és kampányszerű volt. Az eltérő mozgásanyag miatt — melyet a tanulók nem tanultak — nem bontakozhattak ki versengések, versenyek;

— az általános iskolákban egyes helyeken csak szűk körben, nagyobb versenyekre készítettek fel (budapesti országos versenyek), ilyen módon a tanulóknak csak kis részét tudták foglalkoztatni. A középiskolákban még fellelhető a „minőségi” szemléletben, szakosztályi keretben történő gondolkodás, mely a fő figyelmet kis csoportok felkészítésére fordítja, így nem került előtérbe az MTS határozata alapján megvalósítandó tömegsport;

— nem keresték a „Kilián Testnevelési Mozgalom” elterjesztésének lehetőségeit, illetve a teljesítés mögött lemaradt adminisztrálás nem tette lehetővé a jelvények megszerzését.

A szakfelügyelet mint az alapfeladathoz közel álló tanórán kívüli foglalkozást segíti a sportfoglalkozásokat. Iskolalátogatási óraszámunk egyharmad részét a tanórán kívüli sportfoglalkozások segítésére fordítja.

A Budapesti Általános Iskolai Sporttanáccsal, a Magyar Testnevelési és Sportszövetség Budapesti Tanácsával egyetértésben a következő álláspontot alakítottuk ki a tanórán kívüli sportfoglalkozások kérdésében:

1. A foglalkozások megszervezésére és levezetésére az MM rendelkezése alapján az általános iskolákban tanáronként heti 4 órát, középiskolákban heti 7 órát kell fordítani, melyet az MTS Budapesti Tanácsa megbízás alapján a középiskolákban tanáronként heti 4—12 óráig megállapodás és a helyi körülmények figyelembevételével tömegsport, illetve szakosztályi munkára fordítható órászámmal kiegészít. A rendelet, valamint mozgalmi szervek által hozott határozatok betartását az iskolák részéről szorgalmazzuk és ellenőrizzük.

2. Az iskolai úttörőcsapat vezetősége és az iskola igazgatója javaslata alapján testnevelési és sportszakkörök jöhetnek létre az általános iskolákban, melyeket a kerületi tanács oktatási osztálya és a kerületi úttörőelnökség együttes jóváhagyása alapján a nem költségigényes szakkörök között lehet működtetni (kéthetenként 2,

illetve heti 1 órában). Ezek működtetését a helyi lehetőségek figyelembevételével szükségesnek tartjuk és a heti 1 óras bontásban történő foglalkoztatást helyeseljük.

3. Szükségesnek tartjuk azt is, hogy a középiskolai testnevelő kartársak a helyi lehetőségek figyelembevételével éljenek az MTS által adott megbízáson alapuló szakosztályi és tömegsport lehetőségek óravállalásával az MM által engedélyezett iskolánkénti heti 7 órát mindenütt felhasználják a tanórán kívüli sportfoglalkozásokhoz. A tömegsport illetve szakosztályi munka MTS Budapesti Tanácsától vállalt órászáma nem jelentheti azt, hogy a heti 7 órát nem használják fel, illetve tanórán kívüli sportfoglalkozások összóraszámában a heti 7 órát nem szerepeltetik.

4. Ahol erre mód van, célszerűnek és helyesnek tartjuk orvosi hozzájárulással a II. és III. testnevelési csoportokban (könnyített és gyógytestnevelés) foglalkoztatott tanulók tanórán kívüli sportfoglalkoztatásban való részvételét úttörőházakban, illetve középiskolákban. Erre vonatkozóan azonban órászámot csak az úttörőmozgalommal történt megállapodás (Budapesti Általános Iskolai Sporttanács), illetve a Magyar Testnevelési Sportszövetség Budapesti Tanácsával történt megállapodás alapján lehet adni, melyet e szervek fizetnek a középiskolai sportköri munkához, illetőleg az úttörő központi szakkörök-höz hasonló módon. Kívánatosnak tartjuk, hogy e munkába gyógytestnevelő kartársaink is bekapcsolódjanak.

5. Az úttörő sportfoglalkozásokat és versenyeket az Országos Általános Iskolai Sporttanács és Budapesti Általános Iskolai Sporttanács által közölt irányelvek és programok szerint, a testnevelési és sportszakkörök működését pedig az Országos Úttörő Elnökség által kiadott szakpróba-könyvek alapján szervezzék és vezessék.

6. A középiskolai sportmunka alapját az MTS 1964. május 22-i tömegsportra vonatkozó határozatai, továbbá az MTS ügyvezető elnöksége 1964. augusztusi és az MTS Budapesti Tanácsa tanévre vonat-

kozó irányelvei alapján készült sportköri munkaterv és versenynaptár alapján végzik.

7. A tanórán kívüli sportmunka megvalósítása legfontosabb formájának a tömegsportban megnyilvánuló általános iskolai őrsi, középiskolákban osztályok közötti versenyait, bajnokságait tekintjük, mely a tantervi anyagra épül és lehetőséget ad a Kilián Testnevelési Mozgalom szélesítésére.

8. A Budapesti Általános Iskolai Sporttanáccsal együtt egyetértünk azzal, hogy az általános iskolák tanáronkénti heti 4 óra

terhére iskolánkénti havonta két órát az ifjúsági vezetők felkészítésére fordítsanak, akik a kisdobos-foglalkozásokat vezetik.

9. A központilag szervezett úttörő és középiskolás sportaktív-képzésen felül szorgalmazzuk az iskolákban történő aktív-képzést és az aktívák minél nagyobb tömegben történő felhasználását a tanórán kívüli sportfoglalkozások szervezésében és vezetésében.

Jelen kiadványunk tapasztalatcsere jelleggel a gyakorlati munka segítésére készült. Alapját képezi a fővárosi testnevelési szakfelügyelet 1965/66. tanévi segítő és ellenőrző munkájának.

---

KÁLMÁNCHEY TIBORNÉ

## A testnevelés időszerű problémái

Az USA tragikus körülmények között elhunyt elnöke, Kennedy, annak idején éles szemmel mutatott rá az amerikai testnevelés elgondolkodtató hiányosságaira. Észrevételének lényege az, hogy Amerikában a sztárkultusz nemcsak a filmvilágban, hanem a sport területén is óriási méreteket öltött. Divattá vált a versenyző sportolók dédelgetése, de emellett meglehetősen elhanyagolt a tömegek testkultúrája, mert az átlagember testi nevelése az iskolás kortól kezdve nem elég tervszerű, nem elég átgondolt.

A volt elnök aggodalma jogos és nem egyedülálló. Nemrégiben az UNESCO mellett működő Testnevelési és Sport Világtanács budapesti konferenciáján Simon dr., a Világtanács titkára is foglalkozott ezzel a problémával. Hangoztatta annak szükségességét, hogy a testi nevelés keretei kö-

zött a fő figyelmet nem is annyira a legtehetségesebbekre kellene fordítani, hanem sokkal inkább azokra, akik nem különösebben tehetségesek, sőt esetleg testi felépítésükben gyengébbek. Ezek számára olyan testnevelésről kellene gondoskodni, amely ellenállóvá tesz, és a munkához szükséges életerőt biztosítja. Az iskolai testnevelés elsőrendű feladata nem a sporttehetségek ki-nevelése, hanem inkább az, hogy tervszerű harmonikus felkészítéssel fizikailag is alkalmassá tegye a fiatal nemzedéket a feladatok elvégzésére abban a társadalomban, amelyben él.

Sporttörténetünk már is feljegyezheti, hogy a mi népi demokráciánkban született meg először a világon az iskolai testnevelés leghumánusabb intézkedése. A 184/1963. MM rendelet az iskolai tanulókat négy kategóriába sorolja, és a reform gyakorlati megvalósítására hívja fel az egész magyar testnevelési apparátust. Az első kategóriába tartoznak a teljesen egészségesek, a másodikikat az ún. könnyített testnevelésben részesülők, a harmadikat pedig a gyógytestnevelésre utaltak alkotják. A negyedik kategória a teljesen felmentettek, de ezek száma az intézkedés következtében már minimális, szemben a korábbi helyzettel, amikor az iskolai testnevelés alól felmentésben

észesültek száma országosan szinte ijesztő néretekert kezdett ölni.

Sajnos, ennek az ésszerű és rendkívül előrelátó rendelkezésnek a gyakorlati végrehajtása eddig igen sok akadályba ütközött. Lassan két éve lesz, hogy a rendelet megjelent, de könnyített testnevelés a városokban jóformán sehol sincs, sőt még arra is csak elvétve akad példa, hogy legalább egy összevont csoportot alkottak volna az iskola második kategóriába sorolt tanulóiból. *Ha orvosilag megtörtént is a kategorizálás, a második kategória tanulói a testnevelésről vagy együtt tornásznak a teljesen egészségesekkel, és ugyanazokat a gyakorlatokat végzik, vagy — ahol ilyen van — a gyógytestnevelés tanulólétszámát növelik, neheztelve annak a munkáját.* Mindkét megoldás ényegében a rendelet megkerülését jelenti, és problematikus teszi az iskolai testnevelési reform célkitűzéseinek megvalósítását. A könnyített testnevelésre utaltak ugyanis nem tudnak lépést tartani a teljesen egészségesekkel, gyakran terhesnek érzik a testnevelési órát, félnek a gyengébb osztálytól is, és a gyógytestnevelés vagy a teljes elmentés irányában igyekeznek — szülői segítséggel — lépéseket tenni. Ha pedig sikerül a harmadik kategóriába jutniuk, ott nagy létszámuk miatt akadályozzák a gyógytestnevelés szakszerűségét, a tanulókkal való egyéni foglalkozás lehetőségét. A gyógytestnevelésnek speciális feladatai vannak. *De ezek a feladatok jórészt megoldhatatlanná válnak, ha a kereteket kitágítjuk, és olyan gyermekanyaggal árasztjuk el a gyógytestnevelést, amelynek foglalkoztatása tulajdonképpen nem tartozik hatáskörébe.* A gyógytestnevelő tanárok aggodalommal veszik tudomásul, hogy a szív- és érrendszeri diagnózissal vagy egyéb belgyógyászati ananisszal, ortopéd elváltozással hozzájuk tartozó gyermekkel nem tudnak érdemben foglalkozni, mert a könnyített testnevelés tanulóerege lehetetlenné teszi a gyógyított testnevelés sajátos munkáját.

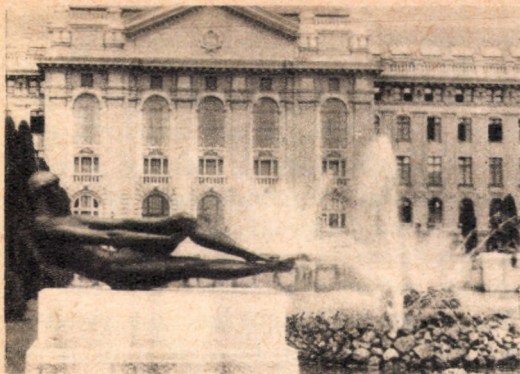
A 184/1963. MM rendelet kimondja, hogy a könnyített testnevelési órákat a tan-

intézetben, a rendes tanítási idő keretében kell megtartani, lehetőleg a tanítási nap utolsó órájában. Ezeket az órákat az intézet rendes testnevelő tanára tartja. Kétségtelen, hogy a testnevelő tanárok sokirányú, iskolán kívüli elfoglaltsága, személyi hiányok, takarékosági meggondolások stb. némiképpen magyarázzák, hogy a könnyített testneveléssel kapcsolatban jóformán alig történt valami a miniszteri rendelet óta. Mindez azonban aligha lehet megnyugtató. Annál kevésbé, mert tapasztalatunk szerint a kérdés elhanyagolásának van bizonyos helytelen szemléletet tükröző háttere is, amit szóvá kell tennünk. *Igazgatóink és testnevelő tanáraink egy része ugyanis maga sem ambicionálja a könnyített testnevelés bevezetését. Sokan szinte csak a versenysportolókat látják maguk előtt, ezek sikerével mérik le az iskola testi nevelésének színvonalát és a maguk munkája eredményességét is.* Az átlagos gyermek testi nevelésének árnyalt, több szíjú megoldására van szükség, de vezetőink helyes kezdeményezése még nem hatotta át a szükséges mértékben a gyakorlati szakemberek széles körének tudatát.

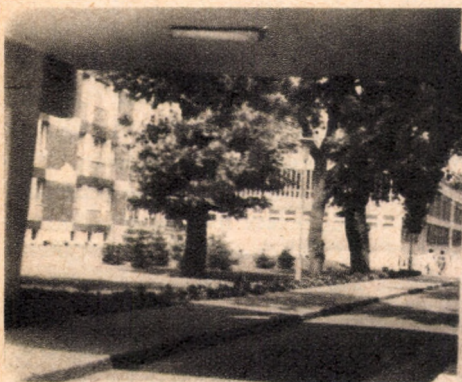
Egyoldalú túlzás volna azt képzelni, hogy a jövő átlagembereinek zömét az iskolában könnyített testnevelésben kell részesíteni. Erről természetesen szó sincs. Sőt rendkívül megnyugtató, hogy a mai ifjú nemzedék a jobb életkörülmények következtében lényegesen erősebb fizikumú, mint a régi volt. De ha összeszámolnánk mindazokat, akik valamilyen oknál fogva ma is kiesnek az iskolai rendes testnevelés hatósugarából, országosan nagy százalékot kapnánk. Különösen sok a neuro-vegetatív labilitás, az érrendszeri elváltozás, aminek okát részben az elmúlt háború hatásában, részben a tanulóiifjúság fokozott szellemi megterhelésében, részben pedig a szülők rendezetlen családi életében kell keresnünk. Az esetek többségében ezek a tényezők együttesen hatnak. Mindez nyilvánvalóvá teszi, hogy a könnyített testnevelés szervezeti megoldása egyre sürgetőbb feladat, és szükségszerű része kell hogy legyen az iskolai testnevelésnek. *(Folytatás a 160. oldalon.)*

## Tájékoztató

### Sikeres nyári tanfolyam Debrecenben



A tanfolyam színhelye: a debreceni Kossuth Lajos Tudományegyetem. Az elméleti előadások az egyetem Auditorium Maximumában voltak,



...a szállás pedig az egyetem kollégiumában

Atlétika, előadó: Harmati Sándor



„Akár már a következő évben is szívesen részt vennék ilyen táborozáson” — ez volt a többség véleménye a tanfolyam végén, ahogyan erről Christián László és Várkonyi József, a tanfolyam két bizalmija beszámolt a záróértekezleten.

Erre a véleményre több minden adott okot. Az elszállásolás, a koszt nem hagyott komoly kívánnivalót maga után. Az egyetem illetékesei messzemenő segítséget nyújtottak a zavartalan lebonyolításhoz. Az előadók — szinte kivétel nélkül — tudásuk legjavát adták, a hallgatók magas színvonalú, érdekes előadásokat hallhattak. Még az időjárás is kedvezett a tanfolyamnak.

Milyen is volt a program? Reggel elméleti oktatások voltak 10-11 óráig. Az előadások témájukat az edzéselmélet, a sportpedagógia és a testnevelés-módszertan köréből merítették. Ennek folytatásaként és délután 1/26-tól két-két órás gyakorlati foglalkozások voltak, amelyek során a különböző sportágak elméleti és gyakorlati problémáival ismerkedtek meg a hallgatók. Ebéd után a délutáni foglalkozásig és a délutáni foglalkozások után szabad idő volt. Ezt használták fel a hallgatók arra, hogy Debrecen-nel közelebbről is megismerkedjenek, vagy felkeressék a közeli nagyerdei strandot. Az egyetem nagyerdei környezetével, létesítményeivel ideális körülményeket biztosított a tanfolyamhoz. A legkedvezőbb munkafeltételeket és egyben a kellemes pihenést is biztosította.

A tanfolyam hivatalos programját kiegészítette egy ismerkedési és egy búcsúest, továbbá egy hortobágyi kirándulás.

Hogy kik voltak a tanfolyamon, álljon itt egy rövid statisztika:

Összlétszám: 160 fő, ebből szakfelügyelő, ÁIST-elnök, munkaközösségi

ezető stb.	54,
ltalános iskolai tanár	57,
özépiskolai tanár	34,
paritanuló-intézeti tanár	11,
elsőfokú intézeti tanár	4.

Nő 46, férfi 114.

A tanfolyam iránt várankozáson felül nagy volt az érdeklődés. A szervező bizottágnak nagyon sok egyéni kérést kellett visszamondania. Ezért nagyon sajnálatos, hogy mintegy 20-an maradtak távol a tanfolyamról. Ha ezt időben tudatják, helyüket könnyedén be lehetett volna tölteni. Sajnálatos felelőtlenség volt ez azokkal szemben, akiknek a kérését vissza kellett utasítani.

Hogy a tanfolyam zavartalan, zökkenőmentesen zajlott le, az az egyetem vezetőségén kívül a debreceni városi tanács, a Hajdú-Bihar megyei tanács és a megyei TS vezetőinek a segítségével is múltott. A tanfolyam nevében ezúton is köszönetet kell nyilvánítanunk hathatós támogatásukért. Külön köszönet illeti meg a helyi szakfelügyeletet, Szekeres Sándor vezető szakfelügyelőt és Szigeti Béla szakfelügyelőt állandó, önzetlen és nagyon eredményes közreműködésükért.

(B.E.)

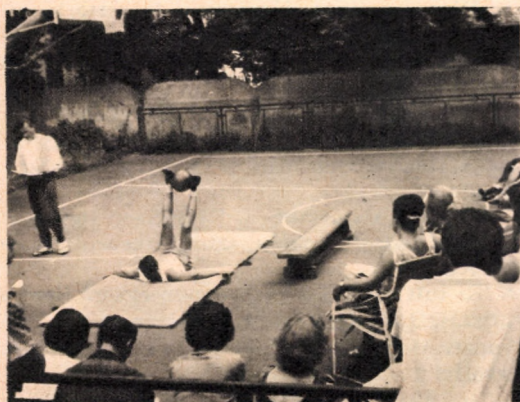


Csanádi Árpád MTS-elnökhelyettes a tanfolyam vezetőivel



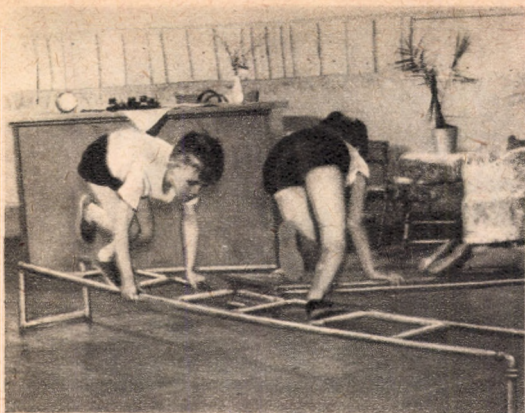
Kézilabda, előadó: Kellermayer Sándor

Torna, előadó: Erdős István

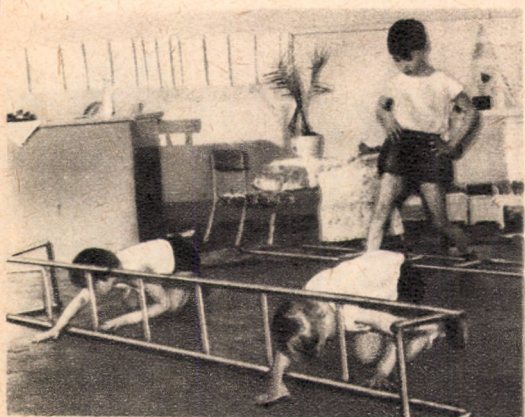


Kiránduláson a Hortobágyon

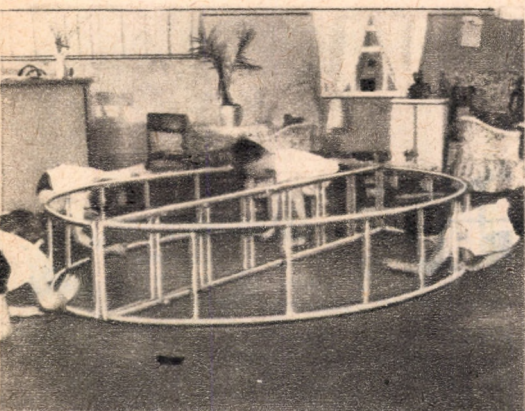




1.



2.



3.

## Meserács

### Új játék- és tornaeszköz

A tornaszer két létraszerűen kiképzett félellipsiszból áll. Ezekhez az eszközökhöz szerelhetők a megfelelő melléktartozékok, illetve az eszközök ezek segítségével kapcsolhatók össze egymással. Így lehet az eszközöket külön-külön és összekapcsolva is más-más jellegűvé és különböző gyakorlatok elvégzésére alkalmassá tenni.

Ezt a szarvasi óvónőképző óvodájában kipróbált testnevelési eszközt 1965. február 25-én Kecskeméten, az óvónőképző óvodájában hivatalosan is bemutatták. A játékos módon végzett gyakorlatok igen változatos felhasználási lehetőségét látták. A bemutatót részt vettek az MTS és a Művelődésügyi Minisztérium, valamint más érdekelt intézmények szakemberei, akiknek tapasztalata és ítélőképessége döntő tényező a szer használhatóságának megítélésében.

Egyöntetű volt a vélemény, hogy a szer jó. A szeren óvodás gyermekek életkori sajátosságainak megfelelő mászási és függési gyakorlatok végezhetőek. A szer elkészítésével nagy hiányt lehetne pótolni.

A fényképek a „meserács” néhány felhasználási módját mutatják be.

1. Ilyen alacsonyan kezdjük... Kar- és hátizom-erősítő játékos mozgás, a szerek változatos felhasználásával.

2. A változatosság öröme. Az izomzatot általánosan fejlesztő bujkálás, figyelmet nevelő mozgások, amit Jancsi könnyen tanul... .

A vízszintes és az élére állított létra sokféleképpen felhasználható.

3. Bújj, bújj zöld ág... Hátizom-erősítő, testtartásjavító mászás, kúszás. A közösségi érzésre nevelő mozgássorozat. Versengés formájában a gyorsaságot is fejleszti.

4. Csúszda. Kar- és hátizom-erősítő játékos mozgás. Bátorságra nevel. A lecsúszásnak ez a fajtája mindenkinek örömet okoz.

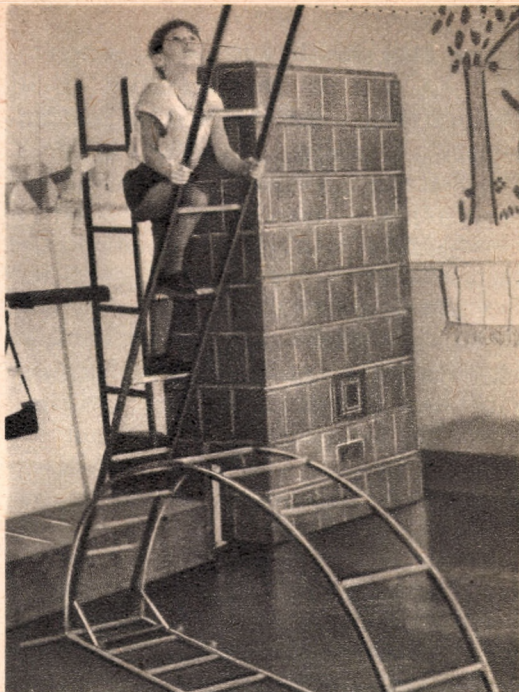
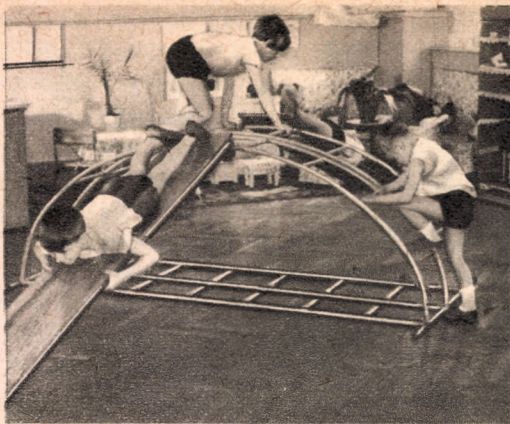
5. Hinta-palinta. Ügyességet fejlesztő, bátorságra nevelő játék. A középső gyermek közreműködése nélkül is végezhető. A kislány arca a játék öröme tükrözi.

6. Többet érsz el több erővel. Kar- és hasizom-erősítő játékos mozgás. (Ha ilyen korán így tudunk támaszkodni, majd ránk is támaszkodhatnak.)

7. Mindig magasabbra. Bátorságot, figyelmet fejlesztő mozgás, sokféle, talajra érkezési lehetőséggel.

8. Ki mit tud? Kar- és hasizom-erősítő játékos mászás. Bátorságra nevelő, figyelemfejlesztő gyakorlat. Aki már erre a fokra eljutott, megérett az iskolára.

*Dr. Krizsanec Károlyné és Kunos Andrásné*

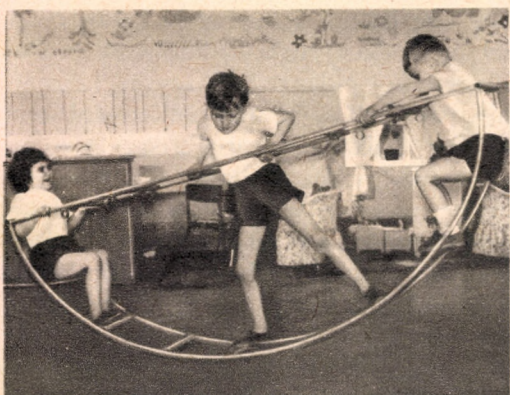


7.

A tornaszer a Pedagógusok Szakszervezete pályázatán díjat nyert és újtásként a Művelődésügyi Minisztériumba is benyújtották a tervezők.

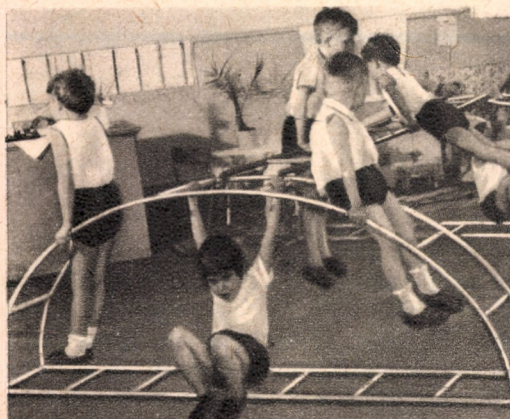
A felvételeket Malmos Károly, Szarvas, készítette.

8.



5.

6.



(Folytatás a 155. oldalról.)

lésnek. Ha a második kategóriába osztott tanulók a teljesen egészségesekkel együtt vesznek részt a testnevelés óráin, mindenképpen hátrányos helyzetbe kerülnek. Emellett nem egy esetben a kisebbrendűség érzése is fellép, a tanulók egy része elkedvetlenedik, félni fog a testnevelési órától, s az nem felüdülést jelent számára, hanem terhes fizikai igénybevételt, sőt esetleg szorongó, nyomasztó élményt, hiszen esetleges ügyetlensége és gyengébb testi felépítése miatt néha még szégyenkeznie is kell társai előtt. Ezt az egészségtelen állapotot feltétlenül meg kell szüntetnünk, s ennek legjárhatóbb útja a könnyített testnevelés gyakorlati megszervezése.

De már az elmondottakból is természetesen következik, hogy pedagógiailag nagyon helytelen volna, ha a második kategória tanulóit valami másodrendű, a testnevelés szempontjából csökkentett értékű tanulóknak tekintenénk. Éppen így hiba volna ezek kisebb teljesítményét az osztályzattal is kifejezésre juttatni, ami pedig a közös testnevelési óra szükségszerű velejárója jelenleg is. A külön testnevelési óra feltétlenül alkalmas lehet arra is, hogy az e téren ellentmondásokat feloldja, és a tanulók teljesítményét adottságaik, körülményeik figyelembevételével lehessen elbírálni.

A szellemileg és fizikailag egyaránt képzett, harmonikus, kiegyensúlyozott, optimista ember a szocializmus építésének leg-

főbb tényezője. Ez azonban nem spontán fejlődés, hanem nagyon gondos és körültekintő nevelőmunka eredménye. Jogosan lehetünk büszkéek a magyar sikerekre a nemzetközi sportélet legkülönbözőbb területein. A kiemelkedő sportteljesítmények szinte már nemzeti hagyományaink részét képezik, és serkentő, példamutató, nevelő hatásuk elvitathatatlan. Csakhogy nekünk nemcsak versenyképes sportolókra van szükségünk, hanem — talán ennél is inkább — a szocialista munkában helytállni tudó, testileg edzett, jó idegzetű átlagemberekre, akik nem dicsekszenek ugyan különösebb sporteredményekkel, de jól bírják a napi munka fáradalmait, és szívósságukkal, ügyességükkel, rátermettségükkel becsülettel segítik elő a szürke hétköznapok munkasikereit. Egy pillanatig se higgyük, hogy ehhez nem kell semmiféle különösebb testi nevelés, fizikai megalapozottság. A tömegek testkultúrája, az átlagember testi nevelésének tervszerű és folyamatos szolgálata a jövő szempontjából minden nagy sporteredménynél fontosabb feladat, de alapos okunk van azt feltételezni, hogy ennek jelentőségét még sokan nem mérték fel teljes komolysággal. A differenciált iskolai testnevelés gyakorlati megvalósítása világos terveink, céljaink fontos láncszeme. Itt az ideje, hogy általánossá tegyünk, és az ezzel kapcsolatos rendeletek is megfogalmazott szép elgondolásokat reálisan elvégzendő, végrehajtandó feladatnak tekintsük.

---

## Felhívás!

Kérjük olvasóinkat, hogy közlésre szánt cikkeiket gépelve, két példányban küldjék meg a szerkesztőség címére (Budapest VII., Gorkij fasor 17–21). — A papírlapnak csak az egyik oldalára, kettes sortávolsággal írjanak. Egy-egy oldalra 30 sort gépeljenek. A sor hossza 66 betűhely legyen. A cikkek terjedelme legfeljebb 6–8 gépelt oldal lehet.

A rajzokat, táblázatokat, fényképeket külön mellékletként, megfelelő ábraszöveggel (képaláírással) ellátva küldjék be.

## KÖRPERERZIEHUNG

Heft 5/1965.

<i>István Sós</i> : Die Festlegung der Zensuren im Fach Körpererziehung .....	129
<i>Sándor Szekeres</i> : Lehrplan — Erziehungsplan .....	137
<i>Sándor Czégény</i> : Erziehungsarbeit im Fach Körpererziehung .....	139
<i>Dr. Károly Juhász</i> : Fünfhundert Schüler-Unfälle .....	142
<i>Dr. László Veszprémi</i> : Didaktische Fragen einer Körpererziehungs-Unterrichtsstunde Ende Herbst oder im Winter .....	147
<i>Sándor Varga</i> : Hospitationserfahrungen der Budapester Fachinspektoren .....	150
<i>Frau Tibor Kálmánchey</i> : Zeitgemässe Fragen der Körpererziehung .....	154
MITTEILUNGEN .....	156

## ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 5 1965 г.

<i>Иштван Шош</i> : Установление оценок по физкультуре .....	129
<i>Шандор Секереш</i> : Программа — воспитательный план .....	137
<i>Шандор Цегень</i> : Воспитательная работа в области физкультуры .....	139
<i>Д-р Кароль Юхас</i> : 500 несчастных случаев учащихся .....	142
<i>Д-р Ласло Веспреми</i> : Дидактические вопросы урока физкультуры в конце осени и зимой .....	147
<i>Шандор Варга</i> : Опыт инспекторов по посещению уроков в г. Будапешт .....	150
<i>Тиборнэ Кальманчей</i> : Актуальные проблемы физкультуры .....	154
СООБЩЕНИЯ .....	156

# A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTERIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATAI:

Magyartanítás .....	18,— Ft
Történelemtanítás .....	14,40 Ft
A fizika tanítása .....	14,40 Ft
A biológia tanítása .....	14,40 Ft
A kémia tanítása .....	14,40 Ft
A matematika tanítása .....	14,40 Ft
A földrajz tanítása .....	14,40 Ft
Az idegen nyelvek tanítása .....	14,40 Ft
Gyógypedagógia .....	14,40 Ft
Rajztanítás .....	36,— Ft
Az ének és zene tanítása .....	30,— Ft
A testnevelés tanítása .....	14,40 Ft

**Előfizethetők: a Posta Központi Hírlap Irodánál**

**Budapest, V., József nádor tér 1. és minden  
postahivatalnál**

# A testnevelés tanítása



A MŰVELŐDÉSÜGYI  
MINISZTERIUM  
MÓDSZERTANI  
FOLYÓIRATA  
I. ÉVFOLYAM  
1965.

6.

# A testnevelés tanítása

Szerkesztő  
Burka Endre

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



Kozák Lajos felvétele

*E számunk munkatársai: Ambrus László TF könyvtárvezető, Budapest, Daróczi Sándor műhelyfőnök, Hajdúnánás, Detre Pál főisk. tanár, Pécs, Kun László főisk. adjunktus, Budapest, Novák István tanár, Bátaszék, Tarnawa Ferdinánd főisk. adjunktus, Budapest, Tiboldi Tibor OPI munkatársa, Budapest, Dr. Veszprémi László szakfelügyelő, Szeged, Villant László tanár, Kisújbánya.*

## TARTALOM

40 éves a Testnevelési Főiskola . . . . .	161
Tiboldi Tibor: Tapasztalatok az általános iskolai Tantervről és Nevelési tervről	163
Dr. Veszprémi László: Az őszi végi, téli testnevelési óra didaktikai kérdései (II)	166
Detre Pál: Téli szabadterei játékok . . . . .	171
Villant László: Készítsünk sílécet házilag!	177
Tarnawa Ferdinánd: Az alkarérintés és oktatása . . . . .	180
TÁJÉKOZTATÓ . . . . .	184

*Megjelenik évente hatszor*

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228—203, 228—238, 228—609, 108 mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető a Posta Központi Hirlapirodánál (Budapest, V., József nádor tér 1.) és bármely postahivatalnál. Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft. — Csekk-számlaszám: egyéni: 61.256, közületi: 61.066 (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószám-lábjára).

65.8424 Egyetemi Nyomda, Budapest

## 40 éves a Testnevelési Főiskola

Négy évtizede nyitotta meg kapuit első hallgatói előtt a Testnevelési Főiskola. E negyven év alatt a kiváló tanárok, szakemberek százait, ezreit képezte az iskolák, a magyar sport számára. Sőt, nemcsak a magyar iskolák, a magyar sport számára, hiszen viszonylag rövid idő alatt európai hírűvé nőtte ki magát és külföldről is szívesen jöttek és jönnek tanulni falai közé.

A négy évtized alatt végzett tanárok emlékeznek most a kezdet hősi korszakára, a haladásért, az egyre korszerűbb képésért folytatott állandó küzdelemre. A Főiskolán töltött évek ma is eleven emlékével a szívükben köszöntik az Alma Mater-t a jubileum alkalmából. Ehhez a köszöntéshez csatlakozik folyóiratunk is, jó egész-



séget, sok sikert kívánva a Főiskola vezetőségének, oktatói karának és minden dolgozójának a tanárképzés terén kifejtett munkájukhoz.

A Csörsz utcai pálya





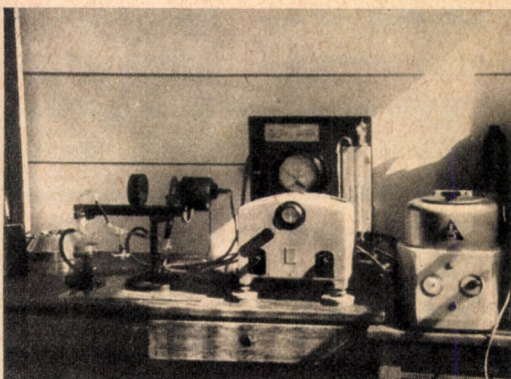
Kollégium és ebédlő



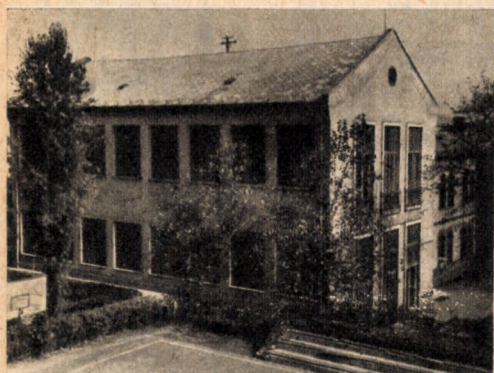
Játékcarnok, szabadtéri röp- és kosárlabdapálya



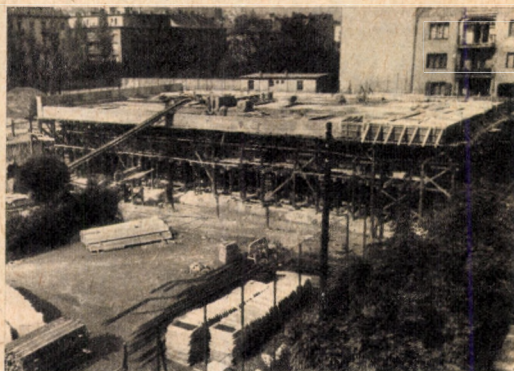
A könyvtár



Az Orvostudományi Tanszék biokémiai laboratóriuma



A tornacsarnok



Az épülő uszoda

Kozák Lajos felvételei

## Tapasztalatok az általános iskolai Tantervről és Nevelési tervről

A harmadik tanévnyitóra került sor iskoláinkban, mióta bevezetésre került az új Tanterv és Nevelési terv.

A bevezetéssel kapcsolatos tapasztalatok még csak két év munkájából adódnak, de alkalmasak arra, hogy felfigyeljünk rájuk, hogy a következő időben végzendő munkánkban segítséget nyújtsanak.

A tapasztalatokat Budapesten, Szegeden, Bács, Fejér, Somogy és Szolnok megyében gyűjtöttük össze. Nem öleli fel valamennyi megyét, de a levont következtetések mégis jelzik, hogy mely területen kell a munkát megjavítani.

### *A Tanterv lehetőségeinek felhasználása*

Az iskolák zömében helyesen választották meg a kiegészítő anyagot. A kiválasztásnál figyelembe vették az Utasítás ide vonatkozó részét. Sok iskolában a testnevelési munkaközösség határozott a kiegészítő tantervi anyag kiválasztásáról.

Sok negatívum is mutatkozik, amelyen feltétlen javítani kell. Ilyenek: nem választottak kiegészítő anyagot, csak az alaptantervet tanították, mások feldolgozták az összes kiegészítő anyagot. Ez szükségtelen, mivel a tanítási anyagot elsősorban a jobb képzési és nevelési eredmények elősegítéséért csökkentették.

Sokan más-más kiegészítő anyagot dolgoztak fel az egyes osztályokban, noha egy testgyakorlati ág magasabb szintű oktatása csak úgy lehetséges, ha a Tantervben és Utasításban foglaltak szerint járunk el, és az 5. osztályban oktatott testgyakorlati ág vonul végig a 8. osztályig.

Nem egy iskolában figyelmen kívül hagyták, hogy a kézilabda a kötelezően fel-

dolgozandó anyag, és a kosárlabda csak abban az esetben kerülhet feldolgozásra, ha nincs iskolaudvar, de van tornaterem.

Kevesen állították be a téli foglalkozásokat, noha a kötelezően feldolgozandó anyagban szerepel, minimális 2—3 órával. (Úgy látszik, ezekben az iskolákban nem látják világosan, hogy a Nevelési terv követelményeinek a tantárgy tanításában maximálisan kell érvényesülnie. Az ilyen tervező munka a tanítást csak szűk szakmai szempontból nézi, nem gondol a Nevelési terv követelményeire.)

A választhatóság a gyakorlatban, ahol az utasításnak megfelelően hajtották végre, bevált. A tantervi fegyelem minden nevelőre vonatkozik, és a szakfelügyeletnek kell érvényt szereznie annak betartására.

### *A nevelés tervezése és a nevelés eredményeinek vizsgálata*

A Nevelési terv szükségességét a legtöbb iskolában nem vitatták, sőt inkább leplezték az olyan megnyilvánulásokat, amelyek elutasították használatának lehetőségét.

A bevezetéssel kapcsolatos ellentmondások sok zavart okoztak a nevelőkben. Ma már az első hullámok lecsillapodtak, és sok tanmenetben lehet találkozni a nevelési feladatok tervezésével, melyek többnyire az adott oktatási anyaghoz kapcsolódnak.

Sajnos, még sokan nem ismerik eléggé a Nevelési tervet, a tevékenységi formákat célnak tekintik, s nem eszköznek, és nem egyszer összetévesztik a követelményekkel. Sok tervezés nem reális, felületes, mechanikus másolása a Nevelési tervnek.

A tudatosabb nevelőmunka nem nélkülözheti a tervszerűséget, és akik e nyomon indultak el, ma már valóban érzik a segítséget, melyet a Nevelési terv nyújt.

Vitatott kérdés volt a nevelők között a neveltségi szint megállapítása, az oktatási és nevelési követelmények szintézisbe hozása. Kétségtelen, hogy a neveltségi szint megbízható elbírálása nehezebb feladat,

mint a tantervi anyag elsajátításának mérlegelése.

Ez érthető is, mert a pedagógia nem is kutatta a nevelési eredmények elbírálásának a metodikáját. Az idej tanév nevelési értekezletének anyaga „A nevelési eredményvizsgálat módszertani kérdései” OPI kiadvány, e területen sok segítséget fog adni.

### *Alsó tagozat*

A szakfelügyelet e területen kevésbé tájékozott. A tanterv bevezetésének első időszaka a felső tagozat felé irányította a munka zömét.

A legnagyobb hiányosság az, hogy a nevelők nem ismerik a Tantervet. E területen a továbbképzésben nagy hiányok mutatkoznak. A következő évek feladata lesz a hiányok pótlása, ha azt akarjuk, hogy az alsó tagozatos testnevelés is elinduljon a holtpontról.

A játék és a játékos módszer még nem dominál az órákon. Ez a módszer a nevelők számára sokkal nehezebbnek bizonyul, mint a régi, főleg az idősebb kartársaknál. A játékok oktatásától azért félnek, mert felborul a rend. Sokan még a rendgyakorlatok szintjén állnak, és csak a formához kötött gyakorlatokig jutottak el. Az Utasításban megfogalmazott módszerbeli követelményeket soknak tartják, mert nem volt továbbképzés, és nincsenek ismereteik.

A legnagyobb hiányosság az, hogy a nevelők nem ismerik a játékokat, és így nem is tudják tanítani azokat. A kiadott segédletek nem jutottak el minden iskolába.

Sok problémát jelent az osztálytermi óra megtartása is. Sok a sűrűlódás az igazgatókkal és a gondnoksággal a padok rongálódása miatt.

A munka megjavításában a legtöbbet tehetnek az iskolákban tanító testnevelő tanárok azzal, ha az alsó tagozatos osztályokban a tantervi anyagból bemutató tanítást tartanak.

### *Felső tagozat*

Az 5—8. osztályban folyó munka lényegesen kedvezőbb képet mutat. Ez annak tulajdonítható, hogy a nevelők a továbbképzés során megismerkedtek nemcsak a tanítás anyagával, hanem azokkal a módszerekkel is, amelyek elősegítik az eredményesebb tanítást.

Tapasztalatok szerint a nevelők nem léptek túl a tanterv anyagán. Inkább az a jellemző, hogy a tárgyi feltételek miatt egy-egy mozgásanyagot nem tudnak kellő súllyal oktatni. Így főleg a dobómozgások oktatása jelent sok helyen problémát.

Ezzel függ össze, hogy nem tanítják ezekben az iskolákban a méta játékot sem.

Az *atlétikai* tantervben szereplő módszertani koncepció jónak mondható. A választhatóság elősegítette, hogy az iskolák nagy többségében az atlétikát választották kiegészítő anyagnak az alaptantervi követelmények mellett. Így a fiúk gurulótechnikát tanultak a magasugrásban, megismerkedtek a súlylökéssel is a lányokkal együtt. A váltófutás és a helyből ugrás jól egészítette ki az alaptantervi anyagot; és lehetővé tette, hogy a tanulók az úttörőversenyeken bizonyos ismeretek birtokában álljanak ki.

Az ugrások közül főleg a távolugrásban jelentkező módszer a sávból ugrás, sokak tapasztalata szerint elősegítette a felugrás megtanítását, mely e korú tanulók számára nem könnyű feladat.

A dobásokban előírt technika — a keresztlépés helyett a szökkenés — jól bevált és a tanulók 90%-a használta az országos úttörőbajnokságon is.

A *torna oktatása* talán a legmélyebb pontja az iskoláinkban folyó testnevelésnek. A tantervi utasítás határozottan körvonalazza azokat a módszereket, amelyekkel ezt a testgyakorlati ágat is kedvelté lehet tenni. Ilyen újszerű módszerként jelentkezik az összefüggő gyakorlatok tanítása. Már a tanterv is érzékelteti a nevelőkkel, hogy nem súlykolásszerű gyakorlásról van szó, hanem az egyes gyakorlatok közötti összefüggések felismerésére kell nevelni

a tanulókat. Ehhez pedig a tudatos, az aktív tanulói tevékenységen keresztül vezet az út.

Az új módszerek alkalmazása még csak igen szűk körben ismeretes. Inkább a régi, hagyományos módszerek uralkodnak. A tanulói tudatosság és önállóság elve, az elemek önálló kapcsolására való nevelés csupán a legjobb nevelők gyakorlatában található meg.

Jó volna, ha nevelőink még egyszer át tanulmányoznák az Utasítás ide vonatkozó részét. . . „a tanulói aktivitás kialakításának jelentőségét az iskola utáni sportolás iránti igény kialakításában is fontosnak kell tekintenünk. Ezért nem csupán általános módszertani követelmény, hanem sajátos szakmai feladat a testnevelési órákon az, hogy érdekesen, vonzóan tanítsunk.”

A játékok oktatása kezdődött módszeresebb lenni, noha az iskolai játékok még nem készítik eléggé elő a sportjátékok oktatását. A sportjátékokban rendezett bajnokságok sok nevelőt vezettek arra a gondolatra, hogy ha eredményesebben akar szerepelni, akkor a technikai ismereteken túl a taktikai követelményeit is alaposabban kell megtanítani a magasabb szintű játéképítés érdekében. Egyre nagyobb súlyt helyeznek a nevelők a taktikai elemek módszeres oktatására, és egyre kevesebb lesz azon nevelők száma akik csak „játszatják” a tanulókat. A taktikai elemek oktatása feltételezi, hogy az ilyen tanítási témában megtartott órák tartalmilag egy tanórát teljesen kitöltsenek. Ezért kívánatos a régi

órafelépítési gyakorlattól való eltérés, a korszerűbb didaktikai-metodikai megoldások keresése kívánatos.

Az elmúlt tanítási évek tapasztalata, hogy a leányok lényegesen kevesebb játékismerettel rendelkeznek, mint a fiúk. Az órákon folyó játékokon alig lehet felismerni, hogy azt valóban technikai, taktikai elemeivel együtt tanították volna.

Nevelőink jelentős része tervszerűen törekszik olyan szilárd ismeretek nyújtására, jártasságok és készségek kialakítására, amelynek birtokában a tanulók sikeresen oldják meg azokat a feladatokat, amelyeket a különböző testgyakorlati ágak állítanak eléjük, és szerzett tudásukat az élet által nyújtott gyakorlati feladatok megoldásában is fel tudják használni. Értékesebbé, színesebbé, érdekesebbé váltak ezáltal a gyakorlóórák.

Az új tanterv bevezetésének egyik legkedvezőbb hatása, hogy egyre több, korszerűbb, eredményesebb óratervezési és óravezetési módszert lehet látni iskoláink többségében, megnőtt az egyes tanulókra eső fizikai megterhelés mértéke. Sajnálatos, hogy leánytanulóinkról ezt nem mondhatjuk el ilyen egyértelműen.

Egyre kevesebb a tantestületekben a vita a testnevelés érdemjegyének megállapításában. Talán a most megjelent művelődésügyi miniszteri utasítás (Művelődésügyi Közlöny 1965. augusztus 15. szám) e kérdésben is segíti nevelőink egységes szemléletének kialakítását.

---

## Felhívás!

Kérjük olvasóinkat, hogy közlésre szánt cikkeiket gépelve, két példányban küldjék meg a szerkesztőség címére (Budapest VII., Gorki fasor 17–21). — A papírlapnak csak az egyik oldalára, kettes sortávolsággal írjanak. Egy-egy oldalra 30 sort gépeljenek. A sor hossza 66 betűhely. A cikk terjedelme legfeljebb 6–8 gépelt oldal lehet.

A rajzokat, táblázatokat, fényképeket külön mellékletként, megfelelő ábraszöveggel (képaláírással) ellátva küldjék be.

## Az őszi végi, téli testnevelési óra didaktikai kérdései

(FOLYTATÁS)

A főleg közepes és mérsékelt intenzitású gyakorlási anyag sokszorosán felülmúlja a tantermi foglalkozás megterhelését azzal, hogy szinte állandó jellegű mozgást igényel, amelyben minden tanuló ilyen vagy olyan formában részt vesz. Kétségtelen, hogy első pillanatra különösen a második-harmadik tartalmú óraszervezés szokatlannak, talán túl merésznek tűnik. Pedig sajátos körülményeim között e formabontás, a hagyományos óraszervezéstől való eltérés feltétlenül indokolt. Az önállóságnak, az aktivitásnak, a készségek, jártasságok önálló alkalmazásának olyan lehetőségei tárulnak a tanulóknak, amelyek egy-egy ilyen órán, amihez megközelítően hasonlókat sem nyújt nemcsak a tantermi, de legtöbbször a tornatermi foglalkozás sem. A tantervi anyag számára nyújtott „szakmai” pozitívumoknál véleményem szerint még döntőbb a tanulók egészségére, egészségük megőrzésére, az időjáráshoz való alkalmazkodás képességének kialakítására gyakorolt hatása a szabadban töltött őszi — téli testnevelési óráknak.

Felügyelői látogatásom alkalmából 8 iskolánál megvizsgáltam, hogy hány órát töltöttek a tanulók az elmúlt két évben a szabadban. Valamennyi olyan iskola, ahol egyáltalán nem probléma szabadban alkalmas területet találni a testnevelési órák számára. A szabadban töltött órák száma a megvizsgált iskolákban 0–12% között mozgott. Azt jelenti tehát, hogy nagyon sok osztály egyetlen szabadban töltött órán sem vett részt az elmúlt években, maximálisan pedig 3–4 alkalommal egy őszi — téli időszakban. A nevelőknek szakmai tanácskozáson elmondott beszámolója alapján még másik 12

igazgatóság hasonló gyakorlatát ismertem meg részletesen. Sajnálatos módon szomorú kép ez testnevelésünk helyzetéről.

Lemértem azt a tiszta időt két tanévben, ami egy-egy tanulóra esik a tantermi foglalkozásokon, és a következő eredményt kaptam: 110 mp–250 mp-ig terjed a közepes, de inkább mérsékelt intenzitású mozgásanyag, amiben egy-egy tanuló részesül az óra 40–45 percéből. Még szerencsés jó is, véleményem szerint, hogy a jelentéktelen ingerhatásnál többen nem részesítik a rossz levegőjű tanteremben a tanulókat.

Milyen indokokat hoznak fel a nevelők? Miért nem viszik szabad levegőre a tanulókat? Mi a probléma ezzel kapcsolatban? Legdöntőbb kérdés az igazgatók, tanárok szemlélete a testneveléssel, mint tantárggyal kapcsolatban, amelyet bizonyos kényelmen túl a felsőbb irányítás kialakította felfogás, illetve tantervi követelmény is támogat. Érveiket így fogalmazzák meg: Az őszi — téli időszak óráihoz a kiesésekkel (eső, elmaradt óra stb.) együtt egy tanévben az elmúlt két év átlagában mintegy 30 órát kell számítani, marad tehát 36 óra az évi összóraszámából. Ebből kötelező év eleji felmérésre 5, egyéb évközi és év végi ellenőrzésre pedig kb. 6 óra. A megmaradt 25 órában kellene — ha szabadban tartanák óráikat télen — a torna, atlétika, labdajáték anyagát megtanítani, mivel a téli órákon nagyon keveset lehet „szakmai szempontból” értékesíteni. A téli időszakban ezért legalább a tanteremben is „végezhetik” az anyagot: tornát iktatnak be, hogy a rendelkezésre álló őszi-tavaszi időben súllyal az atlétikával foglalkozhassanak. És valóban, ha elosztjuk az őszi, tavaszi időben rendelkezésünkre álló óramennyiségre eső anyagot, akkor azt láthatjuk, hogy azt a kívánt mélységig elsajátíttatni komoly nehézséget jelent. S hogy a nevelők megnyugtassák saját magukat, legalább a már leírt módon és körülmények között végzik a tantervi anyagot, hogy a tárgy szakmai előrehaladása ne szenvedjen csorbát.

Vizsgáljuk meg ezután, hogy a szabadban tartott őszi — téli testnevelési órák —

a felsoroltakon kívül — mely részét végeztük el a tantervi anyagnak.

Először megemlítem azt az adatot, melyet saját iskolám ez időben tartott testnevelési óráiról állítottam össze. E szerint 1962—63 telén, november közepétől március közepéig a szabadban tarthattam osztályonként az órák 68—75%-át.

Kétségtelenül mind a torna (pl. szabadgyakorlatok, függeszkedés), mind az *atlétika* (futás, kislabda-, illetve hólabdadobás távolba, célba), mind a *labdajáték* tantervi anyagainak (egykezes felsődobás, sor- és váltóversenyek stb.) végzésére is sor került ezeken az órákon, de nem központi céllal.

A testnevelés tanításának tanterveink által körvonalazott feladataiból lehet e kérdésben eligazodnunk.

„A testnevelés feladata, hogy ... a tanulók egészségének megőrzése és megszilárdítása érdekében elérhető sokoldalú élettani hatás révén segítse elő egészséges testi fejlődésünket (ti. a tanulókat) ... A lehetőséghez képest elégítse ki a tanulók mozgásszükségletét, fokozza szervezetük erejét, edzettségét, ellenálló és teherbíró képességét a mozgásos terheléssel, a hőmérséklettel és az időjárásal szemben.” (Tanterv és utasítás, 617. old.)

Az iskolai nevelésnek egyik — véleményem szerint a legfontosabb — részét jelöli meg az idézet. *S ha ez így van, akkor a testnevelési óráknak* — ami a testi nevelésnek csak egyik alkalma — a szerepét, feladatát olyan szempontok szerint kell terveznünk, levezetnünk, hogy az valóban a tanulók szervezetének ellenállóképességét fokozza a hőmérséklettel és az időjárással szemben az őszi—téli hónapokban is.

Erre többek között azért is szükség van, mert az általános iskolák befejezése után olyan jellegű munkát végeznek tanulóink sokan a szabadban ősszel és télen is, ami alapjában igényli az időjárással szembeni edzettséget.

Iskolám 1962/63. évi beiskolázási adatait említem meg ennek alátámasztására.

A 8. osztályos tanulók továbbtanulási jelentkezésének százalékos kimutatása Kis-kundorozsmán:

Hova jelentkezett?	%-os arány
1. Ipari tanulóknak	53,85%
2. Gyárba	5,77%
3. Technikum (gépipari, építőipari)	13,46%
4. Gimnázium	13,46%
5. Gimnázium: 4 + 2 autószerelő szakközépiskola	13,46%

Évek óta ipari tanulóink legnagyobb része autószerelő, villanyszerelő, kőműves szakmára jelentkezik. Ha figyelembe vesszük még azt is, hogy az autószerelő szakközépiskolában, az építőipari technikumban a tanulók a téli hónapokban is a szabadban végzik munkájukat, feladatuk egy részét, akkor küiönösen láthatjuk, hogy e kérdés ilyen vonatkozásban sem lebecsülendő.

*Milyen változást hozott e téren az új tanterv? Milyen lehetőségeket biztosít?*

Először is az alaptantervben biztosít évi 2—3 órát: „Az időjárástól és a lehetőségektől függően: Korcsolyázás, szánkózás, sízés, hólabdázás, továbbá fiúknak jégkorongozás is”. (Tanterv: 637. old.)

Igaz, ehhez járulhat még a kiegészítő tanterv 10 órája a tornateremmel nem rendelkező iskolák részére abban az esetben, ha más testgyakorlati ágat nem választott a testnevelő feldolgozásra.

Igaz az is, hogy a tantervi Utasítás nyomatékosan felhívja a nevelők figyelmét a testnevelésnek a tanulók testi nevelésében betöltendő vezető szerepére.

Ebben a vonatkozásban hangsúlyozza: „A testgyakorlatokkal történő edzés mellett szükséges megedzenünk a tanulókat a hőmérséklettel, az időjárással szemben is. Ezért a testnevelési órákat — amikor csak lehetséges — a szabadban, a napfényben tartjuk. Ez vonatkozik még a téli időszakra is.”

„A napfény, a levegő megedzi, a külső ártalmakkal, betegségekkel szemben ellenállóvá teszi a tanulók szervezetét, ezért erre különös gondot kell fordítani.” (Im. 639. old.)

A testnevelés feladatát az idézett rész és az utasítás is egyértelmű világossággal húzza alá a szabadban tartott téli testnevelés fontosságát, mégis iskolai gyakorlatunkban a már említett százalékban viszik a tanulókat a friss levegőre testnevelés-órákon.

„Lelkiismeretlenségnek tartottam volna kivinni szánkózni, korcsolyázni és hógolyózni a tanulókat testnevelési órán” — nyilatkozott egy meglátogatott nevelő, aki valóban jó szándékú, szorgalmas, tárgyát szerető, szakosodó tanár. E felfogás világos tükröződése annak, ami hosszú évek során felsőbb szervek irányításából szükségszerűen alakult ki, gyökeresedett meg gyakorlatunkban. Világos mindebből az is, hogy egész szemléletünket kell a lehető legsürgősebben átalakítani a testnevelés célját, feladatát, sőt gyakorlatanyagát illetően is. Ugyanis az történik, hogy a tantárgy „szakmai” részét lényegesen fontosabbnak tartják, és ha valami javulást hozott is e téren az új tanterv — ami kétségtelen — az elvégzendő anyag tornatermet feltetelez.

Kétségtelen az is, hogy az új tanterv ilyen vonatkozású anyaga és az utasítás között ellentmondás van. Vagy kiviszik az őszi végi, téli hónapokban a szabadba a tanulókat — és akkor elsősorban a tornaanyag szenved csorbát, — vagy az olajpadlós tornateremben tartják az órákat, akkor pedig nem tehetik ellenállóvá a tanulók szervezetét az időjárással, a hőmérséklettel, a külső ártalmakkal, betegségekkel szemben.

Országosan az 1962. évi statisztika szerint az általános iskolák közül csak 1,7% rendelkezik normál méretű tornateremmel, további 19,2%-nak szükségterme van, és az iskolák 79,1%-ának semmiféle fedett helyisége nincs. Véleményem szerint még az új tanterv is elsősorban a csupán 20,9% szempontjára alapozza anyagát. Kétségbevonható az is, hogy a szükségstornatermekkel rendelkezőknek mennyire indokolt óráknak csaknem 100%-át a teremben tölteni.

Járásunk területén még rosszabb ez az arány. Egész télen használható, normál méretű tornaterem esik az iskolák 0,7%-ára, szükségteremmel rendelkezik 5%, és nincs semmiféle fedett gyakorlóhelye az iskolaegységek 94,3%-ának.

Ezen az objektív helyzetben változtatni a közeljövőben nincs mód. Egyetlen járható út tehát, kivinni a szabad, friss levegőre a tanulókat, ahol az ott űzhető sport, játék, turisztika képezze az őszi végi, téli időszak testnevelési óráinak anyagát.

*A szabadban tartott őszi végi, téli testnevelési óra tanulás-egészségtani jelentősége*

A testnevelési órák zöme a napszak második felére esik. Juhász Károly „A számok beszélnek” c. tanulmányában kimutatja, hogy a testnevelési óráknak mintegy 60%-a (59,3%) esik a 4—5—6. órára. Márpedig — közismerten — 3 elméleti óra után az általános és középiskolai tanulóknál is a fáradtság bizonyos foka jelentkezik: a motorikus reakció látens ideje az esetek többségében meghosszabbodik, csökken a tanulók aktivitása, teljesítőképessége.

*Milyen szerepe lehet a szabadban tartott téli testnevelési óráknak ezzel kapcsolatban?*

Vizsgáljuk meg vázlatosan ennek elméleti alapját!

A szervezet oxigénellátása, újra és újra friss levegő bejuttatása a tüdőbe minden emberi lényen, de főleg a serdülő korban levő tanulóknak hatványozottan nélkülözhetetlen, életszükséglete.

A szellemi munka intenzitásától függően előálló testi és szellemi elfáradás következtében egyre több friss levegőre van szüksége a növekvő szervezetnek, amit a tanulók szervezete a mindennapi életben nem kap meg kellő mértékben.

A munka hatására természetesen előálló fáradtság keletkezésének igen sok elmélete alakult ki a múlt század vége óta. Dr. Láng Sándor rendszerezése szerint az elfáradást okozzák:

1. vegyi anyagok,
2. az izomműködéshez szükséges anyagok raktárának kimerülései,

3. a sejtek fiziko-kémiai állapotának változásai,
4. a szabályozó és összehangoló mechanizmusok működésének zavarai.

Akár fizikai, akár kémiai okokra vezetik vissza az elfáradást, minden esetben a szervezet feltöltése oxigéndús, friss levegővel nélkülözhetetlen feltétele a regenerálódás folyamatának.

A fáradtság létrejöttében viszont a legfontosabb, központi szerepe az idegrendszernek van. Az idegsejteknek „energiával való feltöltése” állandó jellegű igénye a szervezetnek, amihez az oxigén nélkülözhetetlen. Ezeknek a sejteknek kifáradására, teljesítőképességére különösen döntően hat az oxigénellátottságuk. A szellemi munka következtében ezek az idegsejtek kifáradnak, s ezt a fáradtságot csak fokozza a rossz levegő, a növekvő széndioxid, a szénsavtartalom s a kellő mennyiségű oxigén hiánya.

Mivel a téli hónapokban a tanulók mindegyre több időt töltenek olyan tantermekben, ahol óra végére a levegő romlási foka a norma által megengedett határt többszörösen túllépi, ezért a 3—6. órában szabadban töltött testnevelésnek — kiemelkedően — fontos tanulás-egészségtani jelentősége van. A vérben ugyanis a rossz levegő hatására felgyülemlik a széndioxid, aminek következtében a légzés gyorsabb, felületesebb lesz, több munkát igényel, nagyobb energiavesztéssel jár, nem jut kellő idő a gázcserére. Ehhez zavaróan kapcsolódik egy-egy órán az esetenként jelentkező izgalmi állapot, a feleléstől való félelem stb. Méréseim — érverés, légzés — is alátámasztják azt, hogy a 4—5. órában a munka megkezdése előtti állapothoz viszonyítva az esetek többségében az érverés egyre szaporodik, a légzés egyre gyorsul és felületesebb lesz. Ilyen légzésnél a belélegzett, viszonylag rossz levegő oxigénjének is csak kis hányada marad a szervezetben. Az ülőhelyzet következtében pedig a mellkas légzéskiterése csökken, a hasi légzés is akadályozott, a légzés mechanizmusa sem megfelelő. Egyébként is

a holtterben marad — légcső, bronchusok — a belélegzett levegő egy része, és nyugalmi állapotban 4 : 1 arányt mutat az „alveolusok levegőmennyisége” a friss levegőhöz. Pihentető testneveléssel, mozgással, játékkal viszont éppen az volt a célom, hogy többszörösen megnöveljem a friss levegő arányát az alveoláris levegőhöz viszonyítva. „Az alveoláris levegő és a friss levegő közti arány ilyenkor — tudniillik friss levegőn és kiadós légzés esetén — 1 : 3 változhat meg. Tehát az alveoláris levegőnél háromszor több friss levegő jut a tüdőbe.” (Dr. Kereszty Alfonz: Az élettan és sportélettan alapjai Bp. 1955. 227. l.)

Ez az arány a szabadban töltött aktív pihenést szolgáló téli testnevelésnél még pozitívebben jelentkezett. Szemmel is látható, érzékelhető az a kedvező hatás, amit a 30 perces, szabadban töltött testnevelés, játék következtében beszívott, sok-sok friss levegő nyújt a tanulóknak.

Világszerte kutatják, keresik a tanulók napirendjének, tanulási rendjének azokat a formáit, amelyek mind az eredményesség, mind az egészség szempontjából a legkedvezőbbek.

A Szovjetunióban az utóbbi másfél évtizedben különösen nagyszámú elméleti és gyakorlati kutatást végeztek.

A. E. Ljubomirszkij, M. V. Antropova nevét említem meg csupán, akik összetett vizsgálati módszerek alkalmazásával állapították meg azokat a változásokat, amelyek az iskolai oktató-nevelő munka folyamán következtek be a tanulók központi idegrendszerének funkcionális állapotában.

A vizsgálatokat a tanulók napirendjében végezték, és összekapcsolták a szellemi munkateljesítmény közvetlen mérésével.

Azokban az esetekben, amikor az elméleti órák közé szabadban, friss levegőn tartott testnevelést iktattak be, ez pozitív hatással volt a tanulók központi idegrendszerének funkcionális állapotára, s ugyancsak kedvezően hatott a szellemi munkateljesítményre is.

Nemzetközi vonatkozásban is figyelemre

méltó az a kísérletsorozat, amelyet Franciaországban végeztek 1931—57 között a következő helyeken: Lyon, Vanves, Tours és Monteau.

A kísérlet lényege: Minimumra csökkenteni az iskolai elméleti tárgyakra szánt órát, ugyanakkor tág teret nyújtani a testgyakorlásnak. A tanulókat 8—18 óra között iskolai környezetben tartották. (Toursban 16<sup>1</sup>/<sub>2</sub> órát fordítottak az elméleti tárgyakra és 9 órát testnevelésre, játéokra. Vanvesban pedig 19<sup>1</sup>/<sub>2</sub> volt az elméleti óra hetenként, és 12 óra a testnevelés, játék.)

A sportprogramba igen sok szabadtéri gyakorlatot iktattak be.

Az 1—3 évig tartó kísérletek utáni összehasonlítások — kontroll osztállyal — az egészségi állapotot, a testi fejlettséget, a szellemi munkában elért eredményt és bizonyos erkölcsi tulajdonságokat vettek alapul.

Valamennyi szempontból jobbak voltak azok az osztályok, ahol 2 órai szellemi munka után szabad, friss levegőn játékot, testnevelést iktattak be.

Ugyanezen elvek szem előtt tartásával jött létre a „téli sportosztályok” rendszere Vanvesban.

1953-ban — 1400 m magasságban — 32 tanulóval kezdetben 1 hónapot töltöttek a hegyekben úgy, hogy naponta 13—16 óra között szítek, turisztikai kirándulásokat tettek.

A későbbi években 1 hétre csökkentették az időtartamot, és az orvosi vizsgálat alapján arra a megállapításra jutottak, hogy egy heti magaslati tartózkodás alatt a gyermekek legalább 6 hónapra elegendő „egészség-tőkét” raktározhatnak magukba, ami éppen a nyári szünetig jelentős mértékben ellenállóbbá teszi a szervezetet mindenféle megbetegedéssel szemben.

*Összefoglaló megállapítások, javaslatok :*

1. Az őszi végi, téli hónapokban az általános iskolai tanulóknak fokozott mértékben szükségük van arra, hogy szabadban, friss levegőn töltsék el a heti 2 testnevelési órát.

2. Olyan szakdidaktikai eljárásokat dolgozzanak ki, úgy szervezzék óráikat, hogy elsősorban a tanulók egészségének védelme legyen a döntő szempont ezekben a hónapokban is.
3. Vigyék ki a szabadba a tanulókat, ahol mérsékelt-közepes intenzitású játék, turisztika, korcsolyázás, szánkózás stb. töltsék ki az óra anyagát úgy, hogy kellő pszichikai áthangolás is kapcsolódjon e gyakorlatvégzéshez.
4. Helyesnek látszana 3 óra eltelte után mindennapos, 30 perces szabadtéri mozgásos játék, turisztika beiktatása, aminek tanulás-egészségtani szempontból is nagy jelentősége lenne.
5. Helyes lenne olyan 6—10 napos kirándulás szervezése a téli hónapokban, ahol a tanulók a szabadban üzhető sport, játék, turisztika révén olyan pszichofizikai regenerálódásban részesülhetnének, ami nagyon kedvezően hatna egészségi állapotukra.

A szabadban, friss levegőn tartott őszi végi, téli testnevelési óra didaktikai, tanulás-egészségtani kérdéseket vet fel. Olyan problémák ezek, amiknek megoldását helyesen értelmezett elvi szempont alapján lehet és kell is kidolgozni.

#### *Felhasznált irodalom*

1. Ágoston György: *Pedagógia I. A nevelés elmélete.* Tankönyvkiadó, Bp., 1962.
2. Antropova, M. V.: A másfél- és kétórás aktív pihenés hatása a tanulók munkaképességére. *Izvesztija Akadémiai Pedagogicseszkij Nsuk RSZFSZR, vüpuszk 66.* Moszkva 1955. (Dokumentációs anyag.)
3. Antropova, M. V.: A tanulók különböző tevékenységi és pihenési módja váltakozásának egészségtani jelentősége. *Szovjetszkaja Pedagogika, 1958. 8. szám.* (Dokumentációs anyag.)
4. Arató Emil dr.: Az iskolai testnevelés élettanának alapvető kérdései. *Testnevelés és Sportegészségügyi Szemle, 1960. I. évf. 1. szám.*
5. Benedek László: *A tanulás egészségtana. A gyermek XXVII. évf. 1939.*
6. Dr. Geréb György: *Kísérletek a fáradtság*

- lélektanának köréből. Akadémiai Kiadó, Bp., 1962.
7. Dr. Karossa-Pfeiffer József és Dr. Melly József: Iskolaorvos zsebkönyve. Medicina, Bp., 1959.
  8. Dr. Kereszty Alfonz: Az élettan és a sport-élettan alapjai. Tankönyvkiadó, Bp., 1955.
  9. Dr. Láng Sándor: Munkaélettan. A Magyar Orvosi Könyvkiadó Társulat, Bp., 1944.
  10. Ljubomirskij L. E.: A testnevelési órák hatása a IV. osztályos tanulók munkaképességére. Az OSZFRSZK Neveléstudományi Akadémiájának értekezései, 1957. 4. sz. (Dokumentációs anyag.)
  11. Mihajlova, L. V.: A tanulók szabad levegőn töltött pihenése és ennek hatása tanulmányi munkájukra. Izvesztija, 1955. 5. sz. (Dokumentációs anyag.)
  12. Az MSZMP művelődéspolitikájának értelmezése a testnevelési és sportmozgalomban. Sport és Tudomány, 1959. 8. sz.
  13. Nemessuri Mihály dr.: Iskolai testnevelésünk néhány élettani kérdése. Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle, 1960. I. évf. 1. sz.
  14. Neveljünk egészséges életmódra! Segéd-könyv az általános iskolák tanítói számára. Szerkesztette: Faragó László. Tankönyvkiadó, Bp., 1962.
  15. Philippe Encausse dr.: A testnevelési- és sporttevékenységek hatása a szellemi és testi fejlődésre iskolai környezetben. Párizs, Nemzeti nyomda, 1957. (Dokumentációs anyag.)
  16. Szovjetov: Iskolaegészségtan. Tankönyvkiadó, Bp., 1953.
  17. Tissie P. H.: Az elfáradás és a testgyakorlás. A K. M. Természettudományi Társulat, Bp., 1898.

## A tanítás gyakorlatából

DETRE PÁL

### Téli szabadtéri játékok\*

Játékok havon

Hóemberkészítés

Frissen hullott, tapadó hóból könnyű feladat a hóember készítése. Gyúrjunk össze néhány nagyobb hógolyót, amit azután a tanulók görgessenek a tapadó hóban. Így a hógolyó felületére egyre több hó tapad. Három ilyen nagy hótömb felhasználásával készíthetünk egy hóembert.

A legnagyobbat helyezzük a talajra, erre tegyük rá a közepes nagyságú tömböt; a legkisebb pedig a fej helyére kerül. — A hiányosságokat elegyengetjük; alkalmas fadarabbal vagy lapáttal formáljuk ki a hóember alakját. Végül korommal jelöljük a szemet, a száját; az orr helyére tűzzünk egy sárgarépat; egy rossz fazék pótolja a kalapot.

\* A tanárképző főiskolák részére készülő játékjegyzethez gyűjtött anyagból.

A hóemberkészítés önmagában is szórakoztató feladat a tanulók számára, de hasznos is, mert a továbbiakban mint céltárgyat felhasználhatjuk különböző célbadobással kapcsolatos játékokban is.

Versenyszerűen is végezethetjük a hóemberkészítést. Pl. 3 csapat önállóan készít egy-egy hóembert. Amikor elkészültek, az osztály közösen dönti el, hogy melyik csapat oldotta meg a feladatot leggyeesebben, legötletesebben.

Hóvárépítés

Friss, tapadó hóból készíttessünk görgetéssel 50—60 cm nagyságú hótömböket. Ezekből az udvar megfelelő részén előre megtervezett alaprajzú hóvárat építhetünk. — Több osztály egymást kiegészítő munkája nyomán alakul ki a vár végső formája (kb. 1 m magas falak, lőrések; 1—2 magasabb, kiugró bástya; várkapu, a falakon néhány hóember stb.). — Az építés során célszerű az egymásra helyezett hótömböket kissé meglocsolni; így a fal tartósabb lesz.

A hóvár falán elhelyezett hóemberek, a kapu, a lőrések, a falra korommal felfestett céltáblák a különböző célbadobással kapcsolatos játékokban céltárgyként használhatók fel.

## Várostrom

Három csapatot alakítunk, melyek közül egy a várat védi, kettő pedig az ostromló sereghez tartozik. Minden játékos 5—5 hógolyót készítsen.

A védők a várfalakon belül, a támadók pedig a vártól kb. 15—20 m távolságban, szétszórta helyezkednek el.

Jelre kezdődik az ostrom. A hógolyóval elért találat 1 pontot jelent. Egy játékmenet addig tart, míg minden játékos eldobta az előre elkészített 5 hógolyót.

A csapatok cseréjét úgy szervezzük, hogy mindegyik szerepeljen várvédőként is.

Az a csapat győz, mely a három menetben a legtöbb találatot érte el.

## Hógolyócsata

Két csapatot alakítunk; ezek az udvar két oldalán, egymással szemben helyezkednek el. Minden játékos 5—5 hógolyót készít, amit a csata folyamán felhasználhat.

Sípjel után a két csapat játékosai kölcsönösen dobhatnak egymásra; akár az indulás helyéről, akár közelebb mehetnek. Minden találat 1 pontnak számít. — Külön bíró számolja a két csapat találatait.

Egy játékmenet addig tart, míg minden tanuló eldobja az 5 hógolyót. A játék 4—5 menetből állhat; végül az a csapat győz, melynek az összesítésben több pontja van.

## Fogyasztó körben hógolyóval

Két csapatot alakítunk. Sorsolás alapján az egyik csapat szétszórta elhelyezkedik egy kb. 12—15 m átmérőjű körben; a másik csapat játékosait pedig megszámozzuk. A dobó csapat minden tagja 3—3 hógolyót készít.

A dobó csapat játékosai egyenként, számosságuk sorrendjében, a körön kívülről célba dobnak a körben szabadon helyezkedő játékosokra. Minden találat 1 pontot jelent.

Amikor a dobó csapat minden játékosa elvégezte a három dobást, a két csapat szerepet cserél.

A játékot az a csapat nyeri meg, melynek játékosai több találatot (pontot) értek el.

## Fekete-fehér hógolyóval

Két csapatot alakítunk; ezek az udvar közepén meghúzott 3 m széles sáv két oldalán, egymással szemben, vonalban állnak fel. Az egyik csapat neve „Fekete”, a másiké „Fehér”. — Minden menetben felváltva, az egyik csapat játékosai hógolyókat készítenek, és ezeket a két csapat között a semleges sáv középvonalán lerakják.

A tanár az egyik csapatot szólítja: „Fehér!” — Erre a „Fehér” csapat játékosai felkapják a hógolyókat, és a hátrafelé menekülő „Feketék” közül igyekeznek pontos célzással minél több játékost eltalálni.

*A játék eredménye:* Minden találatot 1 ponttal értékelünk. Az elért pontokat folyamatosan számoljuk, és 6—8 játékmenet után az a csapat győz, melynek az összesítésben több pontja van.

## Szabályok:

- Nem szabad a fejre célozni!
- A szólított csapat játékosai a hógolyóval előrefuthatnak a menekülő csapat vonaláig, de azt átlépniük nem szabad.
- A tanár ötletszerűen változtatva szólítsa a csapatokat, de arra ügyeljen, hogy végül is mindkét csapat egyforma lehetőséget kapjon a pontszerzésre.
- Minden menetben — a találatok számának megállapítása után (az eltalált játékos köteles jelentkezni az ellenőrzéskor!) — a két csapat ismét a középsáv két vonala mentén sorakozik fel.

## Bombázás hógolyóval

Két csapatot alakítunk; ezek egymástól kb. 20—25 m távolságban, a meghúzott vonal mögött (esetleg térdmagas hófal mögött) laza vonalban állnak fel. Köztük, a pálya közepén 1 nagyobb, könnyű (gumi, PVC) labdát helyezünk a talajra.

A tanár jelére a két csapat játékosai hógolyóval igyekeznek eltalálni a labdát, azzal a céllal, hogy az áthaladjon az ellenfél gólvonalán (érintse az ellenfél hófalát).

Minden pont után középre helyezzük a labdát, és ismét jelre történik a kezdés.

A játék eredménye: Győz az a csapat, mely a játék ideje alatt több pontot szerzett (többször tudta átkergetni a labdát az ellenfél gólvonalán).

#### Szabályok:

- Tilos a dobóvonalon belépni.
- Nem szabad a vonal felé guruló labdát kézzel vagy más testrészsel érinteni, csak hógolyódobással lehet azt megállítani.
- A játéktérről oldalt kiguruló labdát a kezdés szabálya szerint kell ismét játékba hozni, de nem középről, hanem abban a magasságban, ahol oldalt kigurult.
- Minden gól utáni kezdéshez a játékosok 3—3 hógolyót készíthetnek, de játék közben a szükséghez képest akármennyi golyót használhatnak.

#### Célbadozó sorversenyek hógolyóval

Egyenlő létszámú csapatokat alakítunk, melyek a játékeladatot egyenként, egymás után, vagy ha elég nagy hely áll rendelkezésünkre, akkor egyszerre végzik.

a) A hóember fejére vagy a hóvár falára kosárlabdát helyezünk. A csapat játékosai a dobóvonal mögül összdobással céloznak a kosárlabdára. 1 pontot kap a csapat, ha a labda a találatok következtében leesik a földre.

Minden menetben 1—2 m-rel távolabb kerül a dobóvonal.

b) A céltárgy ugyanaz. — A csapat játékosai egyenként, egymás után kísérel meg a labda eltalálását. Minden találat 1 pontot jelent.

A dobás távolságát úgy növeljük, mint az előző változatnál.

c) Céltárgy a hóember; a hóvár falán megrajzolt kör, emberalak vagy lőrés.

A célba dobás csapaton belül egyenként, egymás után történik. A találatokat folyamatosan számoljuk. Amikor mindenki dobott, a dobóvonalat 2—3 m-rel távolabb húzzuk meg.

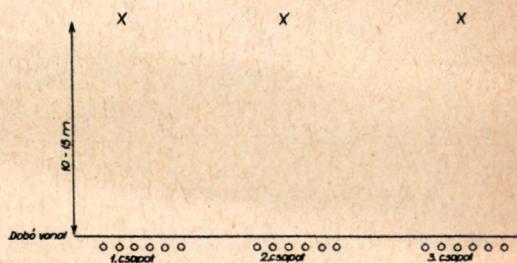
d) Céltárgy: kb. 150 cm magas, falemezből kivágott emberalak, amit magasugró állványra erősítve használunk.

A csapatok egymás mellett, közös dobóvonal mögött, vonalban állnak fel. Minden csapat előtt középen, a dobóvonalától kb. 10—15 m távolságban 1—1 céltáblát állítunk fel.

Sípjelre történik az összdobás. Pontot kap az a csapat, melynek sikerül a céltábláját eldönteni.

Több menet után az a csapat győz, melynek legtöbb pontja van.

Olyan változatban is megrendezhetjük ezt a versenyt, hogy minden összdobás után a feldöntött céltáblát 1—1 méterrel távolabb állítjuk fel. Ebben az esetben az a csapat lesz a győztes, melynek céltáblája a játék végén a legtávolabb van a dobóvonalától.



e) A csapatok felállítása és a céltárgy elhelyezése ugyanúgy történik, mint az előző változatban. Feladat: célba dobás egyenként.

Minden csapatban megszámozzuk a játékosokat, mindig az azonos számú játékosok végzik a célba dobást.

A játék eredményét vagy úgy értékeljük, hogy minden találat 1 pontot jelent vagy úgy, hogy a céltáblát minden találat után 1 m-rel távolabb állítjuk fel.

#### Szánkóversenyek lesiklással

##### a) Egyéni versenyek

Az egyes, kettes és hármas szánkók lesiklóversenyéhez a pálya rajthelyét úgy jelöljük ki, hogy a célból látható legyen az indítás.

Az indító várja meg, míg az előző szán célba ér; csak ezután szólítsa rajthoz a következő versenyzőt. Az indítás *karjellel* vagy *zászlójjellel* történjék, hogy a versenyzők teljesítményét a célban versenyráival mérni lehessen.

A helyezések megállapítása *két futam* összesített időeredménye alapján történjék.



## b) Váltóversenyek

### Egyes szánokkal:

Minden csapat első tagja az indítójel után kifut a lesiklás kezdőpontját jelző zászlóhoz; felül a szánkóra és lecsúszik az indítóvonalig, ahol átadja a szánkót csapata következő játékosának, majd beáll a sor végére.

Kifutás közben a játékos vagy a havon húzza a szánt, vagy kézben is viheti.

### Kettes szánokkal:

A csapatokon belül megszámozzuk a játékosokat. Indul az 1. és a 2. játékos. A célba érkezés után az 1. játékos a 3. váltja; majd a következő lesiklás után a 2-at a 4.; a 3-at az 5., a 4-et a 6. stb. A verseny akkor fejeződik be, amikor a csapat utolsó játékos a eredeti elsővel beérkezik a célba.

Olyan módon is megrendezhetjük a kettős szánok váltóversenyét, hogy min-

den játékos csak egyszer halad végig a pályán. — A csapatok kettős oszlopban sorakoznak az indulás helyén. A célba érkező pártól a sorban következő pár veszi át a szánt.

### Hármas szánokkal

A csoportokon belül megszámozzuk a játékosokat. Indul az 1., 2. és 3. játékos. A váltások rendje: 1-t a 4.; majd a 2-at az 5.; a 3-at a 6. stb. A verseny akkor fejeződik be, amikor a csapat utolsó tagja az eredeti 1. és 2. játékosal együtt beér a célba. — Az egyes futamok beosztása pl. 6 főből álló csapatok esetén: 1—2—3.; 2—3—4.; 3—4—5.; 4—5—6.; 5—6—1.; és végül 6—1—2.

Ilyen módon a versenyt csak abban az esetben rendezzük, ha a lesiklás távja nem nagy, mert különösen a 3., 4., 5. és 6. játékos feladata túlságosan megterhelő lehet (egymás után háromszor kell a távon végighaladniuk!).

Hosszabb távon célszerűbb úgy megrendezni a váltóversenyt, hogy az egyes csapatokon belül hármas csoportokba osztjuk be a tanulókat, és minden hármas csoport csak egyszer halad végig a távon. A célba érkezés után a következő hármas csoport veszi át a szánt.

### Szánhúzó váltóversenyek

#### a) Átfutással:

Egyenlő létszámú csapatok egymás mellett 5—6 m távolságban, egyes oszlopban állnak fel a meghúzott indulóvonal mögött. Az indulóvonalal párhuzamosan, kb. 15—20 m távolságban jelöljük ki a váltás vonalát.

„Elkészülni!” vezényszóra minden csapatban az első tanuló a szánkóval a rajtvonal mögé áll; a szánra felül a sorban következő játékos. Sípjelre indul a verseny. Az első áthúzza a szánkót a másik oldalra; ott a váltás vonala mögött a szánon ülő tanuló leugrik; ő fogja visszahúzni társát az indulóvonal mögé. Itt a sorban következő két tanuló veszi át a szánkót.

### b) Tárgykerüléssel:

Felállítás, mint az előző változatnál. Minden csapat elé, az indulóvonaltól kb. 8—10 m-re 1—1 tárgyat helyezünk (zsámoly, szék, nagyobb hótömb stb.).

A szánhúzó tanuló megkerüli a sor elé kitett tárgyat, majd az indulóvonal mögé visszaérve történik a váltás. A váltás után az a tanuló húzza a szánt, aki az előző távon rajta ült; a szánrá pedig a sorban következő tanuló ül fel.

A verseny akkor fejeződik be, amikor a sor utolsó tanulója visszaérkezik az indulóvonal mögé (a szánon az eredeti első tanuló ül).

### c) Kettő húz egyet:

A csapatokon belül megszámozzuk a játékosokat. Induláskor az 1. és 2. játékos húzza a 3-at; váltás után a 2. és 3. húzza a 4-et; majd a 3. és 4. az 5-et stb.

A verseny akkor ér véget, amikor a csapat utolsó játékos és az 1. játékos visszaér a rajtvonal mögé a szánon ülő 2. tanulóval.

## Játékok jégen

A Tantervben előírt futó- és fogójátékok közül igen sokat felhasználhatunk a téli szabadtéri foglalkozások keretében is. Ha jégen tarthatjuk a foglalkozást, kisebb módosításokkal korcsolyával is taníthatjuk a következő tantervi játékokat:

### Futójátékok:

Gépkocsik. Vonatozás. Házatlan mokus. Helycsere. Táncoló kör. Jöjj velem! Hatozás. Hányat ütött az óra?

### Fogójátékok:

Fekete-fehér. Egyszerű fogó. Kézfogás a ház! Kotló és a kánya. Fészekfogó. Páros fogó. Keresztező fogó.

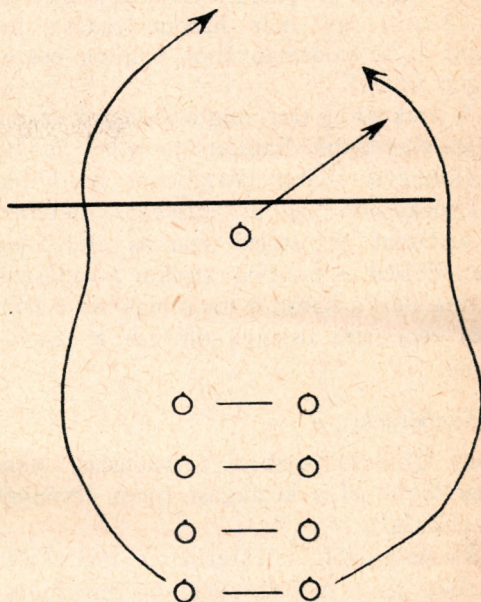
Hátulsó pár előre fuss!

Játékosok száma: 9—11 tanuló.

A tanulók a kijelölt területen szétszórtan helyezkedjenek el; mindenki szabadon korcsolyázhat. A tanár sípjelére mindenki igyekszik magának kézfogással párt szerezni. Az a tanuló lesz az első fogó, akinek nem sikerült párt szereznie.

A párok kézfogással, kettős oszlopban állnak fel. A fogó az első pár előtt kb. 2—3 m távolságban megjelölt vonalon, háttal helyezkedik el.

A fogó kiáltja: „Hátulsó pár, előre fuss!” — Erre a szólított két tanuló elengedi a kézfogást, és a sor két oldalán előrefut.



Feladatuk az, hogy a fogót kikerülve, ismét kezét fogjanak egymással.

A fogó csak akkor kezdheti az üldözést, amikor a menekülők áthaladtak a fogóvonalon. Ha a fogónak sikerül valamelyik menekülőt megérintenie, akkor a pár nélkül maradt másik menekülő lesz az új fogó.

### Szabályok:

- A fogó nem nézhet hátra.
- Az üldözést csak akkor kezdheti, amikor az egyik menekülő áthaladt a fogóvonalon.
- Akik már futottak, a kézfogás után első párként álljanak be a sorba.

### Szavasvadászat

Játékosok száma: 30—40 (az egész osztály).

Két vadászt jelölünk ki; az összes többi játékos a jégpályán szabadon szétszóródva helyezkedik el.

A vadászok az egyik kijelölt sarokban kezükből formált kúrttel jelzik a vadászat kezdetét. *Egymás kezét fogva* üldözik a menekülő szarvasokat. Ha valakit megérintenek, az is vadász lesz; a legközelebbi vadászatra így már három vadász fut majd ki a vadásztanyából, szintén összefogott kézzel.

A játék addig tart, míg a vadászok száma hatra emelkedik. Ezután újabb két vadász kijelölésével újabb játékmenet kezdődik.

Érdekesebb az a *változat*, melyben a vadászat az utolsó szarvas elfogásáig tart. Ebben az esetben, amikor a vadászok száma eléri a hatot, a továbbiakban 2 hármas csoportra oszolva üldözik a szarvasokat.

#### *Szabályok :*

a) Üldözés közben a vadászok nem engedhetik el a kézfogást (nem érvényes az elfogás!).

b) A kijelölt játékterületet menekülés közben nem szabad elhagyni (megfogásnak számít).

c) Több vadászcsapat bekerítéssel egyszerre több szarvast is elfoghat.

#### Balatonihalászat

Játékosok száma: 30—40 (az egész osztály).

Két kijelölt „halász” a pálya egyik határvonalán, egymás kezét fogva áll fel. Velük szemben a másik oldalon helyezkedik el az összes többi tanuló (a halak).

Sípjelre a halászok és a halak egyszerre indulnak meg, hogy átfussanak a pálya szemben levő határvonalához. Közben a halászok igyekeznek megérintéssel minél több halat elfogni. A megfogott halak a következő menetben a *két halász közé* állnak be, és kézfogással növelik a háló hosszát. — Az újabb halászat (átfutás) mindig sípjelre kezdődik.

*A játék eredménye :* Győz az a két tanuló, akiket a halászok utoljára fogtak meg; az

újabb játékmenetben ez a két tanuló lesz a halász.

#### *Szabályok :*

a—b) mint az előző játékban.

c) Érvénytelen a fogás, ha a háló elszakad a kerítés közben.

d) A halászok csak a szemben levő határvonal irányában mozoghatnak; visszafelé nem szabad keríteniük.

e) Csak a háló két végén levő halász foghatja meg a menekülő halakat.

#### Versengések :

Egyéni versengések egyenes irányú futással, körben és társkerüléssel.

#### Sorversenyek

átfutással, tárgykerüléssel, sorkerüléssel, körben.

#### Váltóversenyek

szemben álló sorokkal, tárgykerüléssel, sorkerüléssel.

#### Váltójátékok :

Burgonyaültetés. Öltöző-vetkőző váltó.

#### Labdajátékok

#### Kanászok

Játékosok száma: csoportonként 8—10 tanuló.

Felszerelés: 1 db rongylabda (vagy autógumiból kivágott 6—7 cm átmérőjű korong) és minden játékos számára 1 db, kb. 1 m hosszú, görbe végű ütőbot.

A játéktér közepén kb. 30—40 cm átmérőjű kört jelölünk meg korommal (esetleg 2—3 cm mélyen kivájjuk a jégben). A tanulók olyan nagy körben helyezkedjenek el, hogy 1—1 tanuló között legalább 2 m távolság legyen. *Egy kivétellel* minden tanuló jelölje meg helyét kis körrel.

Ezután az összes játékos körülállja a közepén levő gödröt (az eredeti népi játékformájában ezt „disznóól”-nak nevezik); mindenki belehelyezi botjának végét a gödörbe, majd a botokra teszik rá a rongylabdát („disznó”).

Jelre a tanulók a bot segítségével messze eldobják a labdát, majd igyekeznek *botjuk betűzésével* 1—1 kis kört elfoglalni. Az lesz a „kanász”, akinek nem jutott kör.

A kanász a labda után megy, és igyekszik azt botjával terelgetve a közepen levő ólba begurítani. A körben álló játékosok azonban — ugyancsak bottal — elűthetik a kanász által terelgetett labdát, de vigyázniuk kell, mert a kanász viszont elfoglalhatja az őrizetlenül maradt kis kört.

Ha a kanásznak sikerül a labdát a középkörbe terelnie, ismét a labda kidobásával és körfoglalással kezdődik az újabb játékmenet. — Ha a kanász el tudja foglalni valamelyik játékos őrizetlenül hagyott körét, a két játékos szerepet cserél, és folytatódik a játék új kanással.

**Jégkorongozás** (egyszerű szabályokkal)

Játékosok száma: csapatonként 6—10 tanuló.

Felszerelés: 1 db autógumiból kivágott, 6—7 cm átmérőjű korong és minden játékos számára 1—1 kb. 1 m hosszú bot.

Kb. 40×20 m nagyságú játékerületet jelölünk ki. A két alapvonal közepére helyezzük a kb. 180—190 cm széles kapukat. Feltűnően jelöljük meg a pálya középpontját.

A játékosok felállítása: 1 kapus, 2 hávéd és 3 csatár. Játék közben bármikor cserélhetők a játékosok, amikor a korong játékon kívül van (határvonalon kívül kerül a korong minden gól után).

A játék kezdése mindkét féldő elején és minden gól után: közepén a két középjátékos között bedobással.

**Szabályok:**

- A játék ideje 2×10 (esetleg 2×15) perc.
- A korongot csak a bot segítségével szabad továbbítani.
- Határvonalon kívül került korongot arról a pontról kell ismét játékba hozni, ahol a határvonalon áthaladt.
- Tilos az ellenfél lökése; a bot szabálytalan használata (büntetőlövés a szabálytalanság helyéről).

---

VILLANT LÁSZLÓ

## Készítsünk sílécet házilag!

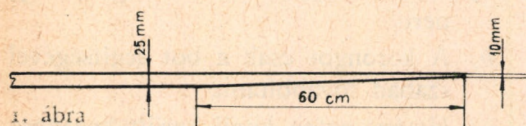
A tanulók téli foglalkoztatása a szabadban sok gondot okoz a testnevelést tanító pedagógusoknak, különösen a tárgyi feltételeket nélkülöző iskolákban. Legjobb esetben e foglalkozások hógolyózásban, hóemberépítésben és ahol erre mód van (elegendő szánkó, lejtő), szánkózásban merülnek ki. E viszonylag szegényes választékot szeretném egy-két ötlettel bővíteni, illetve síléc házi készítési módjának ismertetésével segítséget nyújtani kar-

társaimnak a téli foglalkozások színe-  
sebbé tételéhez, valamint a téli sport megszerettetéséhez.

Minden tanulónak legyen sílége! Lehet, hogy e kívánság lehetetlennek látszik, de a továbbiakból kitűnik, hogy e javaslat kevés fáradsággal, rövid néhány órai munkával, néhány fillér ráfordítással, sok helyen megvalósítható. Sok község közelében található kisebb-nagyobb erdő, facsoport, ahonnan a faanyagot kérhetjük (erdészet, tsz, aki az erdő tulajdonosa), ugyancsak a kisebb falvakban is van asztalos, bognár vagy tsz-műhely, fűrő-faragó ember, politechnikai műhely stb., ahol a faanyag előkészítése, megmunkálása történhet (fűrészelés, gyalulás).

Ezek után szervezzük meg a munkát. A sílécet lehetőleg kőrisszálból készítsük el,

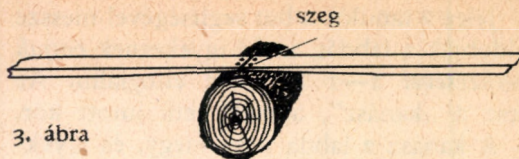
mert ez a legalaktartóbb, de lehet tölgy vagy egyéb egészséges keményfa. Az anyag nagyobb csomóktól mentes legyen. A kitermelt rönk hossza 160—230 cm lehet. Átmérője 15 cm-től felfelé. A kitermelés után a kérgét lehántjuk, majd 25 mm vastag 100 mm széles léceket fűrészszelünk belőle. Egy-két mm eltérés nem lényeges. A felfűrészelt léceket 2—3 hétig hűvös, szellős helyen, állítva (falhoz támasztva) szikkasztjuk. Ezt követi a lécek további megmunkálása. Mind a négy oldalát simára gyaluljuk, és a hajlításra kerülő végétől 60 cm-ig elvékonyítjuk fokozatosan a vége felé; a felső felének szánt oldalán úgy, hogy a vége 10 mm vastag legyen. Szüksé-



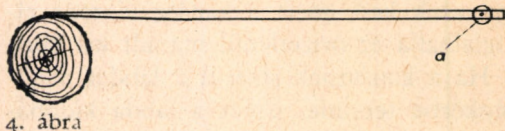
günk van még egy 30—35 cm átmérőjű, mintegy 35 cm hosszú hengeres rönkdarabra, amelyen a hajlítást fogjuk végezni. Ezen egyidejűleg 2 pár léceket hajlíthatunk.



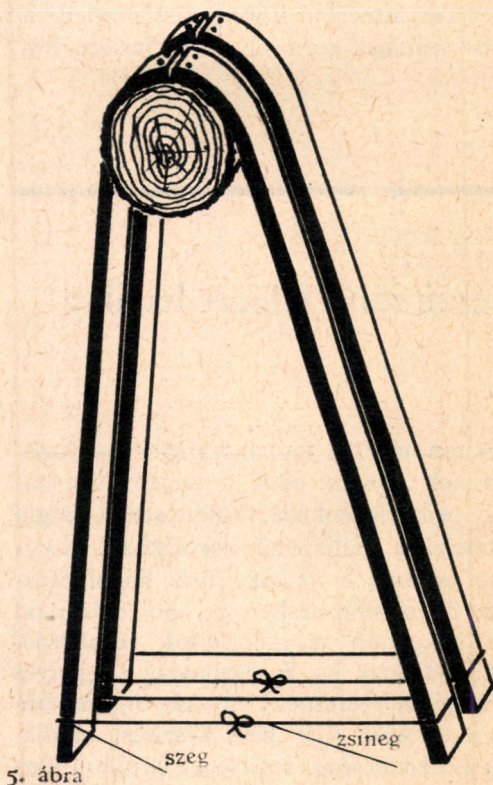
Ezen előkészítés után a főzés következik. (Ha nem frissen kitermelt anyagunk van, tehát már félévnél régebben kitermelt rönk áll rendelkezésünkre, a szikkasztás elmarad, de a főzést a hajlítandó rész áztatása előzi meg, mely a fa nedvességétől függően 8—10 óra). A főzés 25—30 literes mosófazékban történhet. Ez vízzel tele-töltve biztosítja a hajlítandó rész megfelelő hosszúságát. A kifőzés 8 órán át tart. A kifőzött lécek elvékonyított végét szembefordítva, páronként, a csúszófelületnek szánt oldalával kifelé néhány erősebb szeggel a hengeres rönkhöz rögzítjük. Ezt megelőzően a nem főzött végekhez közel 6—10 cm-re a



lécek oldalába 2—2 kis szeget ütünk, mellyel az összehúzó zsinag felcsúszását akadályozzuk meg. Ezután a lécek szabad végét

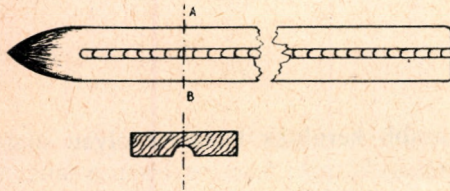


lassan egymáshoz közelítjük, és a szegek alatt áthúzott erősebb zsinaggal rögzítjük. A hajlítást több szakaszban (5—6) végezzük, hogy szép ívelt legyen, és ne törjön meg az ív. 10—20 percenként húzzuk összebb, ahogy az anyag engedi, míg a kívánt hajlítást elérjük. Gondoljunk a visszahajlásra is, tehát kissé túlhajlítsuk, mintegy 40—45°-os szöget zárjon a két léc.



Ha az anyag nem engedi meg ezt a hajlítást, nem lesz olyan nagy a felhajlás, de ez ne okozzon problémát, mert így is jól használható lesz lécünk. Hajlítás után a zsineggel összehúzott és rögzített léceket 3—4 napon át szárítjuk meleg, száraz helyen az 5. sz. ábra szerint elhelyezve. Száradás után a sablonhoz rögzítő szegeket kihúzzuk, a rögzítő zsinógot eloldva elválasztjuk a sablontól. Ez óvatosságot igénylő munka, mert a szegek kihúzása hosszirányú repedést idézhet elő. Ezért előnyös ha a hajlító tuskó fenyőfa vagy hársfa.

A hajlított lécek alsó felületének közepén horonygyaluval végighornyaljuk. (Vigyázzunk a faanyag szálfekvésére, e szerint vagy előlről hátra vagy fordítva hornyaljunk! A felső felét vonókéssel kiformaljuk,



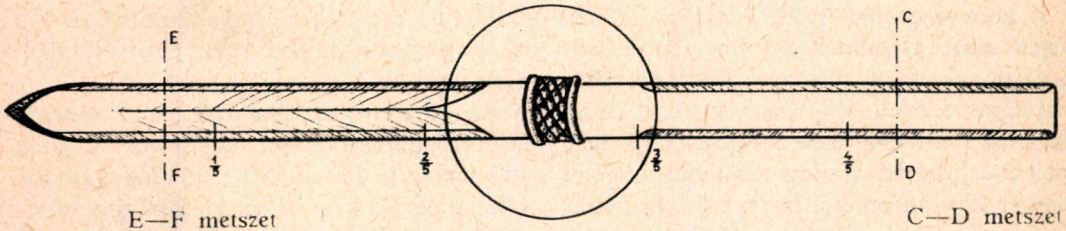
6. ábra A—B metszet (hornyalás)

úgy, hogy a láb tartó rész az egész hosszúság hátsó harmadik 5-öd részébe kerüljön. Végül a hajlított rész hegyezését végezzük el szintén vonókéssel vagy kanyarító fűrészsel. A láb rögzítésére régi, egyéb célra nem alkalmas kerékpárköpenyt (külső

gumi) használunk, amit ládazárópánttal vagy lemezdarabbal rögzítünk a léc oldalához, erősebb szegekkel vagy csavarral. A csavar jobb, mert ha a köpenydarab elszakad, könnyen cserélhető.

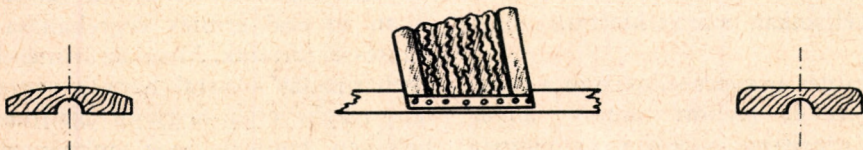
Léceinket ezután lenolajjal (firmisz) impregnáljuk. Száradás után a felső lapját, oldalait színtelen lakkal (kopáll, külső vagy belső zománc) vonjuk be. A csúszófelületet olvasztott viasszal (padlóviasz, méhviasz), síviasszal kenjük be a nedvességfelvétel ellen. A két sítót előteremtése — úgy gondolom — nem okoz gondot sehol.

A síelés technikai elsajátíttatásának ismertetésére nem kívánok kitérni. Ennek tanítását a megfelelő szakkönyvek, kiadványok tárgyalják. Nem árt azonban, ha néhány tapasztalattal hozzájárulnék a tanulók élvezetes sítanulásához. Kezdetben enyhe lejtőn, 2—3 méteres lesiklást végeznek, ugyanazon nyomvonalon. Ezt a távolságot fokozatosan növeljük, ha a lesiklás már biztonságos hosszabb lejtőn is. Meredekebb lejtőn a gyorsaságot fokozzuk. Ezután a lejtő végétől 2—3 méterre változtatva hol a jobb, hol a bal kézben levő sítót tüzetjük le a tanulóval kis zászlócskával kijelölt helyre. Innen 1 bottal siklik tovább. Értékeljük a letűzés pontosságát. Ezt a távolságot is növeljük fokozatosan. Egyénenként figyeljük a tanulók biztonságos lesiklását, testtartását. Ezt követi mindkét bot letűzése először egyidejűleg, majd különböző helyeken, itt is ellen-



E—F metszet

C—D metszet



7. ábra A láb rögzítését szolgáló kerékpárköpeny felerősítése (A rajzokat Jáki Márta készítette)

őrizve a letűzés pontosságát. A letűzött botokra menet közben sapkát helyeztetünk, majd a következő lesiklásnál levetetjük a bot eldöntése nélkül. 3 sítóból kaput készítünk, amelyen a tanulók csak előre hajolva, majd guggolva haladhatnak át. Készíthetünk több ilyen kaput is. Sapkát, különböző tárgyakat emelhetnek fel menet közben. Célba dobás hólabdával stb. Ezen a fokon fordulással, kanyarodással még ne foglalkozzunk, mert a többszöri kudarc kedvét szegi a tanulónak. Ezután sík terepen, csúsztatott lépésekre tanítjuk tanulóinkat. Ezután a lesiklópálya bizonyos pontjain felváltott lábemelést végzünk, majd mindkét lábbal kis ugrást végzünk. A fentiek elvégzéséhez több, egy nyomvonalú pályát tűzzünk ki botocskákkal. Lehetőleg

mindig több tanuló egyszerre végezze a lesiklást. A fentiek után 10—20 cm magas, hóból rakott dombocskán át végezhetünk ugrásokat, amivel az ugrások magasságát is növelhetjük. Ha a tanulók már biztosan mozognak egyenes irányban léceikkel, kezdjük el az előbbiekkal párhuzamosan a kanyarodásokat. Az egy nyomvonalú pálya közepére tűzött sítót balról, illetve jobbról elkerülik. Majd több bot letűzésével a kanyarodások számát, a botok távolságának csökkentésével a kanyarodások élességét növelhetjük. Ezután következhet a különböző technikai megoldások (fékezés, támaszok, lejtőkön rézsútos irányú siklások stb.) alkalmazása. Ez azonban, mint már az előbbieken írtam, a szakönyvekben szerepel.

## Iskolai sport

TARNAWA FERDINÁND

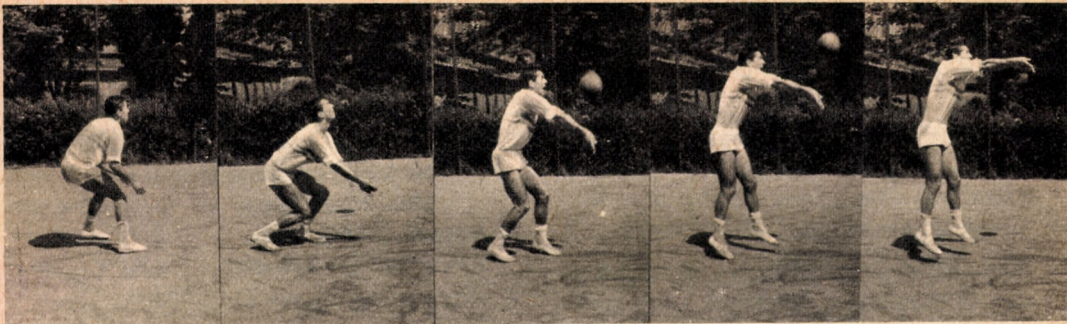
### Az alkarérintés és oktatása

A környezetünkben levő dolgok, jelenségek nem maradnak azonos állapotban, hanem szüntelen változás, fejlődés tanúi vagyunk. Bennünket, testnevelőket, igen közelről érintenek azok a változások, amelyek a testnevelés, a sport területén mennek végbe. Feladatunk az, hogy e változásokat figyelembe vegyük, mert különben elmaradunk a fejlődéstől, s nem leszünk képesek céljainkat maradéktalanul megvalósítani.

A testnevelés és sport változásait a gyakran bővített és javított tantervi anyag igyekszik rögzíteni, azonban az életben gyorsabban állnak elő olyan változások,

hamarabb kerülnek felszínre olyan újabb lehetőségek, amit természetesen a tantervben nem lehet azonnal regisztrálni. Ilyen változás, a fejlődés új eredménye a röplabdázásban az alkarérintés mint önálló technikai elem. Szerepel ugyan — a választható anyagban — az ékérintés, amely végrehajtását tekintve hasonlít az alkarérintéshez, de nem azonosítható a két technikai elem. Az alkarérintés a fejlettebb, az eredményesebb játékelem, ezért indokolt, hogy ezzel foglalkozzunk, — és ne csak az ékérintéssel — ezt tanítsuk tanítványainknak.

Az alkarérintés alkalmazásának lehetőségei nagymértékben megnöttek a játék menetében, használata eredményesebbé teheti igen sok esetben a csapattevékenységet. A fejlődés jelenlegi szakaszán pl. a nyitások fogadása, az ütések védeése, általában az első érintés végrehajtása alkarérintéssel történik. Mivel az érintések közel egyharmadát alkarral hajtjuk végre, ez a tény megköveteli, hogy jól sajátítsuk el, helyesen tanítsuk meg tanítványainkat e technikai elem végrehajtására.



*Az alkarérintés technikai végrehajtása*

Vikman István felvételei

Az alkarérintés végrehajtása előtt fel kell készülni az érintésre. A játékos oldalterpeszben helyezkedik el, a lábfejek párhuzamosak egymással, egymástól mintegy két lábfejnyi távolságban. A test súlya mindkét lábon egységesen oszlik meg, mindkét talp a talajon. Az alsó lábszár kissé előredöntött helyzetben van, a comb hátrahajlik. A térdet erőteljesen hajlítjuk. A törzset csípőből kissé előredöntjük. A karokat a test mellett kismértékben emelve, enyhén hajlítva tartjuk. Tekintettel a labdát követjük.

A mozgást a súlypont süllyesztésével, erőteljes térdhajlítással a karok enyhe nyújtásával és egymáshoz történő közelítésével kezdjük. A labda ívéhez igazodunk. A karok előrenyújtásakor közelítjük a kézfejeket is egymáshoz, sőt egyik kézfejet a másikba helyezzük, hogy a labda érintése pillanatában is együtt maradjon a két kéz. A kézfejek közelítésekor — az egyik kéznek a másik kézbe való elhelyezésekor — megkezdjük a karok kifordítását, hogy érintéskor minél nagyobb felületet biztosítsunk.

Amikor a labdához kellő távolságra kerültünk, a térdet erőteljesen nyújtjuk, közben a teljesen kinyújtott és kifordított karokat lassan előrelendítjük, (közel a mellső középtartáshoz). Közeledünk a labda érintéséhez. A karokat vállízületben emeljük előre, s a kézfejeket csuklóból hátrahajlítjuk.

A térdék nyújtásával együtt a törzset is nyújtjuk, és a csípőt előretoljuk.

Az érintést karral hajtjuk ugyan végre, de a labda továbbításához szükséges erő elsősorban nem a kar lendítése által biztosítjuk, hanem a térdék erőteljes nyújtásával. Az érintéskor, illetve az érintés végrehajtása után lábujjhegyre emelkedhetünk, sőt, kissé felugorva elhagyhatjuk a talajt. Az érintés az alkarok belső, sima felével történik. Az érintés pillanatában a vállakat „kiemeljük”, a fej a vállak közé kerül. (A csuklótól a könyökig bárhol találkozhatunk a labdával.)

A karokkal — az érintéssel kialakítása mellett — a labda távozási ívét határozzuk meg. Olyan szögben tartjuk karjainkat, amely biztosítja a labda megfelelő irányát, azaz a labda érkezési síkjától, a továbbítás irányától és szükséges távolságától függ azok helyzetét.

Az érintés a labda alsó részén történik.

Az alkarérintéssel történő pontos labdatovábbítás megköveteli előzetesen a megfelelő hozzáállás végrehajtását. A hozzáállás történhet előre, oldalt és hátra lépéssel, futással, támadó állásba lépéssel stb. A hozzáállás végrehajtásával kell biztosítani, hogy megfelelő távolságra kerüljünk a labdához. A hozzáállásnak gyorsnak és pontosnak kell lennie, hogy a labdatovábbítást a fentiekben leírt módon hajtsuk végre. Az érintés végrehajtásakor már stabil egyensúlyi helyzetbe kell kerülnünk, mert csak ebben az esetben leszünk képesek megfelelő helyre továbbítani a labdát.

*Az alkarérintés végrehajtásakor leggyakrabban előforduló hibák*

- A játékos nem hajtja végre megfelelő időben a hozzáállást. Távolságban marad a labdától, s ezért „kénytelen” előre-hajolni, a csipő elmarad, s így csak karral vagy kézzel továbbíthatja — legtöbbször pontatlanul — a labdát.
- Nem hajtja végre időben a hozzáállást, és „nekiszalad” a labdának.
- Nem használja ki a lábmunkát, nem hajlítja megfelelően a térdét, csak karral továbbítja.
- A karjait nem emeli ki, hanem „lógatva” tartja.
- Az érintés pillanatában csukló-, vagy könyökizületben hajlítja karját a játékos.

#### *Az alkarérintés oktatása*

Az alkarérintés oktatására a nyitások tanítása után, a nyitásfogadás oktatásakor kerülhet sor.

A mozgás magyarázata, bemutatása és labda nélküli végrehajtása után az első feladat az érintő felület kialakítása, illetve érzékeltetése.

Az érintő felület érzékeltetését a következő gyakorlatokon keresztül biztosíthatjuk:

- A harántterpeszállásban álló tanítvány — a labda feldobása után — karját nyújtott mellső középtartásba emeli — a kézfejek összefogásával — és karjára ejti a labdát. Ügyelnie kell arra, hogy mindkét karját egyformán érje a labda, mert különben rossz irányba pattan el. A helyes végrehajtás esetén néhány centimétert felfelé pattan a labda.
- A társ által magas ívben dobott labda alá helyezi a kialakított érintő felületet.

A leírt gyakorlatok végrehajtása közben karral nem szabad továbbítani a labdát, a kar passzív szerepet játszik. Az érintés pillanatában mozdulatlan a kar.

Amikor a tanítvány „megérezte” az érintő felületet, akkor rátérhetünk a helyes karmunka kialakítására.

- Ülő helyzetben a tanítvány a labda feldobása után nyújtott karját előre — felfelé lendíti vállizületben — a fejét a vállai közé húzva — és a lendítés következményeként a labdát függőlegesen fölfelé továbbítja egyszer, majd később folyamatosan többször.
- Szintén ülésben végezheti a következő feladatot: a feldobott labdát nem fölfelé, hanem kissé előre, a szemben levő társhoz (1—1,5 m) továbbítja.
- Az ülő tanítvánnyal szemben helyezkedik el a társ, (1—1,5 m-re) aki a labdát dobja, s az ülő tanítvány alkarérintéssel függőlegesen fölfelé továbbítja azt.
- Az előző gyakorlat azzal a változással, hogy nem függőlegesen fölfelé, hanem a társhoz továbbítja a labdát.
- Két tanítvány szemben ül egymással 1—1,5 m-re. A labdát folyamatosan adogatják egymásnak alkarérintéssel.
- A szemben ülő tanítványok első érintésre függőlegesen fölfelé továbbítják a labdát, majd a második érintéssel átívelik a társhoz. Ezt természetesen folyamatosan kell végrehajtani anélkül, hogy közben a labdát megfognák.

Az előzőekben leírt gyakorlatokat nemcsak ülésben, hanem térdelő helyzetben is elvégeztethetjük tanítványainkkal. A térdelésben végrehajtott gyakorlatoknál a labda továbbítása, illetve a segítőtárs kissé távolabb lehet (1—1,5 m helyett 1,5—2 m-re).

A helyes karmunka kialakítása után a törzs mozgását gyakoroltatjuk tanítványainkkal. Ezt a következőképpen oldhatjuk meg:

- Az alkarérintést végző tanítvány térdelő ülésben helyezkedik el. A labda továbbítását nemcsak karral — elsősorban

nem karral — hajtja végre, hanem azzal a lendülettel, amelyet akkor szerz, amikor térdelő ülésből felemelkedik térdelésbe.

Karját az előzőekben ismertetett módon tartja. Felemelkedéskor a csípőt (a hasat) előre-fölfelé kell „tolni”.

- A gyakoroltatás formái alapján véve megegyeznek az ülésben végrehajtott gyakorlatok formáival. Kezdetben saját maga által feldobott labdát továbbít függőlegesen fölfelé, majd a társ által dobott labdát kell továbbítania fölfelé, illetve a társhoz.

A gyakoroltatáskor meg kell követelni, hogy mind kevesebbet „dolgozzanak” karral a tanítványok, minél inkább használják ki a felemelkedésből adódó „lendületet” a labda továbbítására.

Az érintő felület, a kar és a törzs munkájának beidegzése mellett gondot kell fordítani a megfelelő lábmunka kialakítására is. Ez talán a legnehezebb, s egyben legfontosabb feladat is.

A *lábmunka gyakorlásakor* a kar „aktív tevékenységét” ki kell kapcsolni, s a feladatokat is ennek megfelelően kell kiválasztani.

- A feldobott labdát — kar mellső közep-tartásban, fej a vállak között — mély térdhajlításon keresztül, a lábak nyújtásával „emelje” fel a tanítvány, függőlegesen fölfelé.
- Az előző feladatot a földről fölpattant labda továbbításával oldja meg.
- A társ által dobott labdát továbbítsa az előző gyakorlatoknak megfelelő módon.
- A feldobott labdát ívelje társához. (2—2,5 m.)
- A földről felpattant labdát ívelje a társ-hoz.
- A társ által dobott labdát kell a társhoz továbbítania.

Amikor az eddigiekben leírt gyakorlatokat a tanítványok megfelelő módon végre tudják hajtani, már bizonyos fokig a hozzáállást is elsajátították, akkor rátérhetünk az

alkarérintés gyakorlására, valamint összekapcsolhatjuk a gyakorlást más technikai elemek végrehajtásával is.

Néhány példát emelek ki az említett lehetőségek közül:

- labdatovábbítás alkarérintéssel folyamatosan, függőlegesen fölfelé;
- az előző gyakorlat úgy végrehajtva, hogy minden érintés előtt a földről pattan a labda;
- a két feladat összekapcsolása. Minden második érintés előtt esik csak a földre a labda;
- labdatovábbítás fölfelé kosár- és karérintéssel felváltva, folyamatosan;
- társas gyakorlat: folyamatos adogatás alkarérintéssel. Változata, ha az érintés előtt leengedjük a labdát a talajra, és csak a felpattanás után továbbítjuk azt;
- a társ kosárérintéssel, a tanítvány alkarérintéssel továbbítja folyamatosan a labdát egymásnak;
- folyamatos labdatovábbítás kosárérintéssel fej fölé, alkarérintéssel a társnak. Ugyanez fordítva;
- szemben állanak a tanítványok. A leüti a labdát, B alkarérintéssel továbbítja vissza, majd szerepcseré;
- összetett gyakorlat. A nyitással továbbítja a labdát B-nek, aki alapérintéssel, magas ívben adja azt vissza. A a visszaadott labdát leüti, B alkarérintéssel fogadja.

A gyakorlatokat úgy gyakoroltassuk, hogy a labdához való igazodást mindig követeljük meg tanítványainktól, mert csak ebben az esetben idegződik be a helyes mozgás.

E néhány felsorolt gyakorlat azt példázza, hogy milyen lehetőségek állnak rendelkezésünkre az alkarérintés gyakoroltatására. A gyakorlatok felsorolása nem teljes — nem is lehet —, de nem szükséges a felsorolt példa mindegyikét felhasználni minden esetben. Az oktatás felépítése mindig a helyi körülményektől, a tanítványok képességétől függ.

## A testnevelés és sport könyvtárügyéről

A könyvtárak napjainkban nélkülözhetetlen tényezői, segítői minden tudomány- és ismeretágnak. Az 1956. évben megjelent ún. Könyvtári törvény hálózati rendszerbe profilozta a könyvtárakat, s ebben önálló hálózatként szerepel a testnevelés és sport könyvtárügye, élén a központnak kijelölt Testnevelési Főiskola Könyvtárával. Amint ezt szervezeti szabályzata tömören kifejezi „A TF Könyvtára a Magyar Testnevelési Főiskola oktató-nevelő és tudományos munkáját támogató, a Főiskola szervezetébe tartozó tudományos intézmény. Mint a testnevelési könyvtári hálózat központja, a Főiskola területén túl a testnevelés és sport könyvtárügyének országos viszonylatban is képviselője és gondozója.”

Ennek a feladatkörnek a könyvtár eddig annyiban tett eleget, hogy a törvény megjelenése óta nyilvános könyvtárként működik, állományának gyarapításánál a Testnevelési Főiskola szükségletein túlmenően az egész testnevelési és sportszakterület igényeit szem előtt tartja, tájékoztató kiadványokat szerkeszt, és ezeket eljuttatja a testnevelési intézményekhez és a területi könyvtárakhoz is. További teendő a tagkönyvtárak felkutatása és nyilvántartása. Munkájuk ellenőrzése és segítése a hálózati központi könyvtár egyik fő feladata.

A könyvtár állománya az elmúlt év végén felmért adatok szerint 36 181 kötetből, ill. könyvtári egységből áll: 24 346 kötet könyv, 7772 kötet hírlap-folyóirat, 4063 db pedig különféle brosúra, fordítás és aprónyomatvány. Kiemelést érdemel a 340 kötetből álló régiségár világviszonylatban is ritkaságszámba menő anyagával, valamint az 1800 darabot számláló, rendezett aprónyomatványtár.

Betűrendes és szakkatalógus tájékoztat a könyvtár állományáról. A szakirodalom fejlődését, sokrétűségét követve részletezi, rendszerbe foglalja azokat a kategóriákat, amelyekhez szakmai területen napjaink problematikája kapcsolódik, és a további kutatómunka alapját képezik. Míg régebben katalógusokban és bibliográfiákban a szakmai irodalom csupán egyes sportágak szerint nyert részletezést, s az ezen kívül eső művek „általános” meghatározást kaptak, ma 170 önálló osztályozási csoportra oszlik az állomány. A periódikák (hírlap, folyóirat, évkönyv) anyaga külön katalógusban, nyelvek szerint, a hazai anyag a felszabadulás előtti és utáni részre tagozódik, s ezen belül külön az évkönyvek és a sportegyesületek évi jelentései. Külön katalógusban találhatóak a fordítások (külföldi szakfolyóiratok cikkeiből), a TF hallgatóinak szakdolgozatai és a felszabadulástól az 1961. év végéig megjelent szakfolyóiratok jelentősebb cikkeinek repertórium.

Az 1962. évtől kezdődően évenként a „Magyar testnevelési és sportszakirodalom, az . . . évben megjelent önálló művek, hírlap- és folyóiratkiadványok” c. kiadványában foglalja össze a könyvtár — amint címéből is kitűnik — egy esztendő szakirodalmát. Ebben az önálló művek címadatainak közlésénél teljességre törekszik, a folyóirat- és hírlapkiadványokból a jelentősebbeket közli. A külföldi — könyvtár által hozzáférhető — szakfolyóiratok magyar szerzőktől származó vagy a magyar sportéletre vonatkozó kiadványai is helyet kapnak. A könyvtár másik tájékoztató kiadványa a negyedévenként megjelenő „Új szerzemények jegyzéke”. Közli a könyvtárba kerülő művek címadatait, az idegen nyelvűeket magyar fordításban, a gyűjteményes művek, kongresszusok, ankétok beszámolóit pedig az egyes kiadványokra felbontva.

A könyvtár által kiadott vagy közreműködésével készült bibliográfiák is a szakirodalmi tájékoztatás eszközei. Első ilyen kiadvány „A labdarúgás szakirodalma (1959-ig megjelent művek)”, amely tulaj-

donképpen könyvtári szakkatalógusnak tekinthető. A könyvtárban található műveket sorolja fel, valamint a megelőző évek magyar szaklapjainak cikkeit, közleményeit 809 tételben. „Bibliográfia a rekreáció tárgyköréből” 1964-ben a Testnevelési Tud. Kut. Int. sokszorosításában jelent meg. Válogatott anyagot tartalmaz 1318 tételben, túlnyomórészt külföldi folyóiratok közleményeit, ezek címeit magyarra fordítva. A könyvtárnak eddigi legjelentősebb kiadványa „Az ifjúsági testnevelés magyar irodalmának bibliográfiája”, amely a kezdeti időszaktól 1962. év végéig bezárólag tartalmazza az iskoláskor testnevelésével és az ezzel kapcsolatos sporttevékenységgel foglalkozó műveket. A tájékozódást, anyagkeresést megkönnyíti az igen részletes tagolás, valamint a tartalomjegyzékben nem szereplő kategóriáknak tárgymutatóban való felsorolása. Az egyes csoportokon belül időrendben következnek a címadatok, ami többek között azzal az előnnyel jár, hogy a pusztá áttekintés is történeti visszapillantást nyújt. A közel 300 oldalas mű 4104 tételt tartalmaz. Sokszorosítás alatt van a Testnevelési Tudományos Tanács gondozásában a „Sportegészségügyi bibliográfia”, a könyvtárvezető és dr. Grubich Vilmos munkája. Nemzetközi anyagot ölel fel, és 4700 címadatot tartalmaz.

A könyvtár cserekapcsolatban áll a népi dem. országok rokon intézményeivel, és így hozzájut könyvterjesztői forgalomba nem kerülő kiadványokhoz, tudományos ülésszakok, ankétok stb. beszámolóihoz, s ezeket olvasói számára idejében hozzáférhetővé teszi. Az állomány gyarapítása egyike a bonyolult feladatoknak: fő szempontja minden magyar nyelvű, ill. magyar vonatkozású mű beszerzése, az idegen nyelvűeknél pedig a kiemelkedőké. A hazai kiadványok nagy része nem kerül könyvterjesztői forgalomba, sportszövetségek, -egyesületek vagy más intézmények adják ki, s állandó éberségre van szükség ezek



felkutatásához. Magánszemélytől is vásárol a könyvtár, természetesen csak olyan műveket, amelyek könyvesboltokban nem kaphatók. Így sikerült elérni szakmai irodalmunk régiségeinek és ritkaságainak megközelítő teljességét.

A könyvtár csak olyan műveket kölcsönöz, amelyek esetleges elvesztés, rongálás esetén pótolhatók. Régi művek, ritkaságok, folyóiratok helyben, az olvasóteremben olvashatók. Az olvasóterem látogatásához elég a személyi vagy a munkaadói igazolvány bemutatása, kölcsönzéshez be kell iratkozni, és egy évre szóló 3 Ft tagsági díjat fizetni.

A könyvtár a vidék szakemberei elől sincs elzárva. Tájékoztató kiadványait — mint előbb említettük — megküldi a területi (megyei és járási) könyvtáraknak, s az azokból választott műveket, ha helyben hozzá nem férhetők, az erre szolgáló úrlapon könyvtárközi kölcsönzés keretében kéri át a helyi könyvtár, és a továbbiakban kölcsönzi vagy helyi olvasásra adja ki.

Főbb vonalaiban vázoltuk szakkönyvtárunk, a Testnevelési Főiskola Könyvtárának tevékenységét. Talán ennyi is elég érzékeltetni, hogy sajátos eszközeivel része és segítője testnevelési és sportéletünk gépezetének, és azt is, hogy a jelenleginél nagyobb mértékben képes hozzájárulni eredményeink fokozásához. Élni kell vele!

Ambrus László



Dr. Niklay Ferenc

A magyar sportpedagógia kedves, örökké nyughatatlan Feri bácsija rövid szenvedés után, váratlanul hagyott itt bennünket. Küzdelmes életének fontosabb állomásait nehéz pontosan megjelölni. A Somogy megyei Szakcsón, 1904-ben született. Szülei nem tudták taníttatni, ezért alkalmi munkák mellett magánúton végezte középiskolai tanulmányait. 1931-ben tanári oklevelet szerzett, de utána hét évig állás nélkül volt. 1938-tól Makón és Szegeden tanított. 1950-ben már egyetemi tanár. Beválasztották a Magyar Tudományos Akadémia Neveléstörténeti Albizottságába is. 1955-től napjainkig a Magyar Testnevelési Főiskola Neveléstudományi Tanszékét vezette.

Ritka kivétel az, hogy valakiben a testnevelés és a sport iránti rajongás olyan magas fokon kapcsolódjék össze a pedagógia tudományos labirintusában való jártassággal, mint nála. Nem maradtak utána nehéz

kötetes munkák. Papírra vetett, kiadatlan hagyatéka azonban majd egy egész könyvszekrényt megtöltött. Elsősorban gyakorlati pedagógusnak érezte magát, s mint ahogy a búcsúztatásánál is elhangzott, élő könyvekbe rótta gondolatait. Nem ment el egyetlen hallgató mellett sem, hogy ne törődött volna annak gondjával, bajával. Apró történetekkel, kis epizódokkal átszótt előadásai nemcsak a pedagógia és a didaktika, hanem a tudományos világnézet forrásai is voltak. Széles körű ismereteinek és gondolatainak tárházát az első szóra megnyitotta tanszéki munkatársaitól kezdve az először látott ismeretlenig mindenkinek.

Kutatásainak eredményeit valamennyien ismertük. Amikor arra kértük, hogy publikált formában is adja őket közre, leendő nyugdíjas éveire hivatkozott. Közben tovább gyűjtötte anyagát. Foglalkozott a kollégium ügyeivel, a TFSE sportolóival, a kerületi pártszervezet társadalmi aktíváival, a főiskolai reformtervezettel és mindenrel, amivel csak hozzá fordultak. Tudtuk, hogy beteg, s midőn átmenetileg megtört és öngúnyval emlegette tehetetlenségét, szerettünk volna neki segíteni. Ilyenkor azzal a fellebbezhetetlen akaratereővel hártott el bennünket, hogy mi csak tanuljunk, mert nem tudjuk átvenni az általa megkezdett feladatokat.

Kivételes egyéniségét igazolta látóköre, amivel az élet minden területét helyesen értékelt. Megingathatatlanul hirdette a testneveléstudomány nélkülözhetetlenségét a testkultúra minden területén. Sohasem szűnt meg harcolni főiskolánk felemelkedéséért és oktatási színvonalának állandó javításáért.

A magyar testnevelési és sportmozgalom kiváló munkatársát a Testnevelési Főiskola saját halottjának tekintette. Családja, tanítványai és munkatársai nemcsak mint szeretett apát, megbecsült tanárt és pedagógus példaképet őrzik meg emlékkükben, hanem azt az embert is, akire mindig lehetett támaszkodni és akitől mindig volt mit tanulni.

(Kun László)

## Köszöntjük gyémánt- és aranydiplomásainkat !

A Testnevelési Főiskola tanévnyitó ünnepe-  
pélyén a Főiskola igazgatója, *Kerezsi Endre*  
egy gyémánt- és két aranydiplomát adott át.

### *A gyémántdiplomát*

## Banga Sámuel

ny. tanár részére (akit betegsége meg-  
akadályozott abban, hogy személyesen  
vegye át).



Banga Sámuel ma, betegszobájában

Banga Sámuel testnevelő tanári diplo-  
máját 1905. május 10-én szerezte Buda-  
pesten. Tanári szolgálatát ugyanebben az  
évben a hódmezővásárhelyi Bethlen Gábor  
gimnáziumban kezdte, és 1941-ig, nyu-  
galombavonulásáig itt működött. Nyugdí-  
jaztatása után sem hagyta abba a munkát,  
és a hódmezővásárhelyi iskolákban óra-  
adóként működött tovább. Jelenleg is  
a hódmezővásárhelyi Spartacus SK torna-  
és vívószakosztályának szakvezetője.

Tanári munkáját határtalan lelkesedéssel  
és ügyszeretettel végezte, s tanítványai  
megbecsülése és szeretete kísérte végig  
pályáján. Vezetése alatt a hódmezővásár-  
helyi gimnázium torna és atlétikai ered-

ményei nemcsak délvidéki, de országos  
viszonylatban is kiemelkedő szintet értek  
el, a vívósportban pedig országos hír-  
névre tett szert mind a hódmezővásárhelyi  
középiskolás vívók szereplésével, mind  
pedig a felnőttek versenysportjában. Az  
iskola vívócsapata többször nyert országos  
bajnokságot, és egyéni versenyzői közül  
többen emlekedtek országos hírű verseny-  
zővé. A magyar olimpiai vívókeretnek több  
neves versenyzőt adott és tanítványai közt  
volt Kabos Endre, olimpiai bajnokunk is.

Középiskolai működésén túlmenően igen  
jelentős munkát fejtett ki Hódmezővásár-  
hely társadalmi sportja érdekében is, neve  
e téren is példaként áll a testnevelő tanárok  
előtt. Demokratikus meggyőződésű, haladó  
világszemléletű ember, aki pályája során  
igen sokat tett a hódmezővásárhelyi  
munkássport fejlesztéséért is. A Tanács-  
köztársaság alatt a Kokron-gyári munkás-  
nőkkel és munkásokkal sportkört szer-  
vezett, és tornaszakosztályukat lelkes tár-  
sadalmi munkával a Tanácsköztársaság  
bukása után is hosszú éveken át vezette.

Munkája elismeréseként többször része-  
sült kitüntetésben. Ezt az elismerést tetézte  
a Testnevelési Főiskola azzal, hogy 1960-  
ban aranydiplomával, most pedig gyémánt-  
diplomával tüntette ki.

### *A két aranydiplomát*

## Detrekői Oszkárné és Salkovits Pálné

kapta. Mindketten küzdelmekben, de sike-  
rekben is gazdag tanári működésre tekint-  
hetnek vissza. A tanári pályán eltöltött  
hosszú idő alatt szemtanúi és részesei voltak  
az iskolai testnevelés és sport alakulásának,  
fejlődésének. Salkovits Pálné is ötven évig  
nevelte tanítványait. Tagja volt a Nemzeti  
Torna Egylet mintacsapatának, de a fel-  
szabadulás után férjével és tanítványaival  
a romos iskolaudvart ő építette újjá, és  
részese volt a Népstadion avatásának is.  
Tanítványait ünnepélyekre, versenyekre  
készítette fel — sok sikerrel!



Özv. Salkovits Pálné

Mindháromuknak köszönjük azt a sok munkát, fáradságot, amelyet a magyar ifjúság nevelése, az iskolai testnevelés és sport érdekében tettek. Köszöntjük őket, és kívánunk nekik még hosszú, boldog éveket, jó egészséget és azt, hogy megérdemelt pihenésük elképzelésük, vágyaik szerint menjen végbe!

---

## Szertári labdatartó

*Az újítás célja,* hogy a testnevelési szertár rendelkezésére álló labdaállományt kis helyen, megfelelően lehessen tárolni. A külsőleg leápolt labdák szellős helyen, jól választhatóan és hozzáférhető helyen tárolhatók legyenek.

*Előnye,* hogy használat esetén gyorsan lehet választani és kiemelni helyéről a labdákat, valamint használat után visszahelyezni a helyére.

Elhelyezhető a szertár bármely sarkában vagy az oldalfal mellett, 60×60 cm-es helyen. 41 db labda tárolható rajta.

### Anyagszükséglet

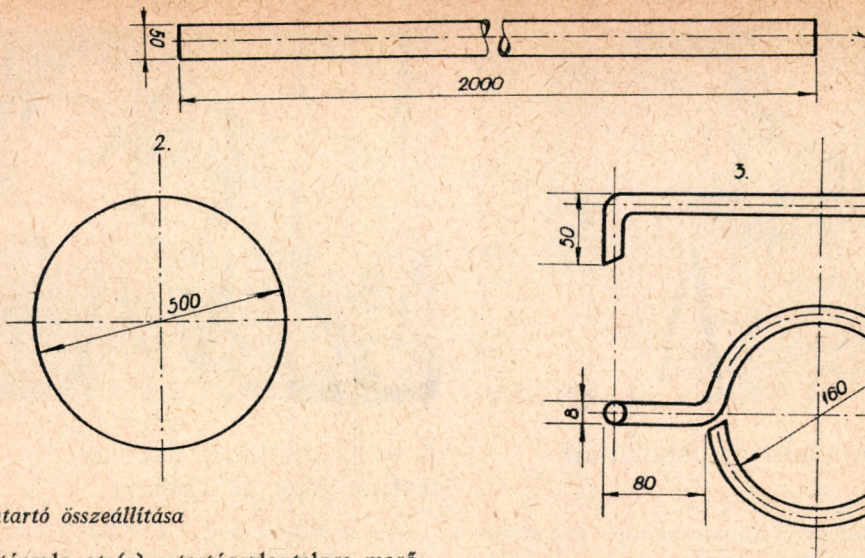
1. 1 db tartóoszlop. 40—50 mm-es acélcső, 2000 mm hosszú. Legalább 2 mm-es falvastagság kívánatos.

2. 1 db tartószloptalp. 500 mm átmérőjű, kör alakú, 4—5 mm vastag acéllemez, esetleg kissé domborítva. (Helyette három vagy négy láb is alkalmazható.)

3. 41 db tartókarika 8 mm-es gömbacélból a rajz szerint meghajlítva. (Teljes szükséglet kb. 16 kg.)

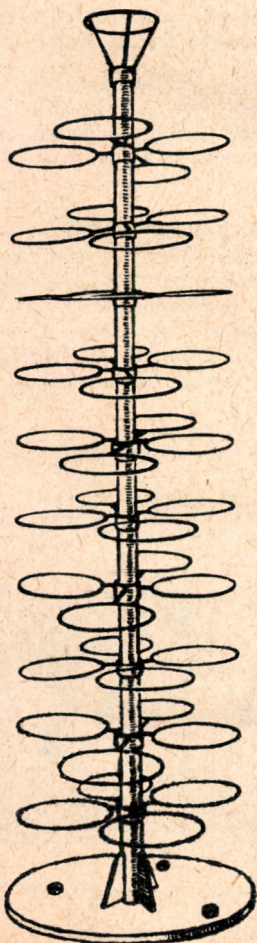
4. 4 db oszlopmerevítő 5—6 mm-es hulladék-lemezből.





### A labdatartó összeállítása

A tartóoszlopot (1) a tartóoszloptalpra merőlegesen ráhegesztjük. A rajz szerint elkészített merevítőkkal (4) hegesztéssel megerősítjük.



A rajz szerint elkészített 4 db tartókarika (3) a tartóoszlopra négy irányban, egymáshoz  $90^\circ$ -ra elhelyezve, egy síkban hegesztendő fel az oszlop alsó részén. A következő 4 karika az előző felett (250 mm-re, majd fokozatosan csökkenő távolságra, a tizedik sornál 180 mm-re)  $45^\circ$ -kal oldalra elfordítva hegesztendő fel. Minden további 4 karika hasonló módon elfordítva — csigalépcsőszerűen — helyezkedik el a tartóoszlopon.

A hegesztések villamos ivhegesztéssel vagy lánghegesztéssel egyaránt megoldhatók.

Elkészíthető szakközépiskolai vagy politechnikai fémipari tanműhelyben.

Elkészítéséhez szükséges idő: kb. 15 óra.

A felhasznált anyagok értéke:

2 fm használt acélcső	kb. 16 Ft
0,25 m, kb. 4 mm-es acéllemez	kb. 20 Ft
16 kg 8 mm-es gömbacél	kb. 100 Ft

Összesen: kb. 136 Ft

Összsúly: 26 kg

Tervezői, kivitelezői javaslat

Célszerű minden általános és középiskola részére elkészíteni, mert olcsón, egyszerűen elkészíthető, és kb. egy közepes méretű szekrényt helyettesít, mely mintegy 1500 Ft értékű és sokkal nagyobb helyet igényel a szertárban.

A labda tárolása előnyös, mert áttekinthető és könnyen kezelhető, a bőrlabda is jobban szellőzik, mint a szekrényben.

Daróczi Sándor



## Munkavédelem az iskolában

A Művelődésügyi Minisztérium, a Pedagógusok Szakszervezete és az Állami Biztosító közös rendezésében nyílt meg a „Munkavédelem az iskolában” vándorkiállítás Budapesten, Debrecenben, Miskolcon és Pécsen. Január és február hónapban Szombathelyen és Szegeden ismerkednek meg a tanulók a kiállítás anyagával.

A kiállítás 70 tablón és 24 témában mutatja be az iskolák munkavédelmi feladatait.

Az iskolai balesetek 51%-át a testnevelési balesetek képezik, ezért a kiállítás anyagában jelentős helyet foglal el a testnevelési és sportfoglalkozáson előforduló baleset.

A színes kiállításról a mellékelt képek is tanúszkodnak.

### Kozák Lajos felvételei



## A svéd általános iskolák testnevelése és sportja

Gazdag hagyományra tekinthet vissza a svéd iskolai testnevelés és sportélet. A testkultúra korai nagy harcosa, Per Henrik Ling (1776—1839) azóta szállóigévé lett mondanása: „Állítsák a testkultúra a népegészségügy szolgálatába!” — igyekeznek megvalósítani. A nemes cél, a nagy feladat megvalósítása érdekében ma is derekas erőfeszítéseket kell tenniük.

Az iskolák 80%-ában korszerű felszereléssel ellátott tornaterem van, s az iskolák udvarán számos különböző sportpályát láttunk. Elmondhatjuk, hogy a svéd iskolák udvara — sportudvar.

A szinte mindenütt kitűnő tárgyi feltételek mellett annál szembetűnőbb a svéd iskolai testnevelés azon hiányossága, hogy nincs elég szakember, nagy a testnevelőtanárr-hiány. Emiatt a 9 osztályos általános iskolákban szakos nevelő kezébe zömmel a 7. osztálytól kerülnek csak a tanulók, addig az első hat osztályban osztály-

### Télen a korcsolya is oktatási anyag



tanítók tanítják a testnevelést. A testnevelőhiányt a kétéves szakosító képzéssel sem tudják megoldani, ami egyébként újabb kérdést is felvet: az érettségi utáni kétéves szakosító képzés nehezen felel meg a korszerű követelményeknek.

Tetszett viszont a svéd általános iskoláknál az, hogy a nevelők a helyi lehetőségeket messzemenően figyelembe vehetik, ami nálunk csak az utóbbi években valósult meg. A nálunk is oktattott testgyakorlati ágak mellett szerepel az ott különösen népszerű tájékozódási sport, s természetesen, fokozott mértékben a téli sportok. Nagy gondot fordítanak az esztétikus mozgásnevelésre, a mozgásrögtönzésre zenére és zene nélkül, valamint a hazai és külföldi népi táncok mellett a modern táncokra is. Pl. tanítják a tangót. A svéd általános iskolákban általában biztosított a kötelező úszásoktatás megvalósítása. Sok uszodájuk van, s ha a falvakban náluk sincs mindenütt uszoda, akkor iskolai költségen autóbusszal utaznak a városi uszodába.

Az általános iskola alsó tagozatában (1—3. osztály), középső tagozatában (4—6. osztály) és a felső tagozat 7. és 8. osztályában heti 3—3, a 9. osztályban heti 2 óra van biztosítva a testnevelés tanítására. Az alsó tagozatban mindenütt az osztálytanító látja el a testnevelési órákat, a szakos ellátottságra elsősorban a felső tagozatban törekszenek. A jó oktatást elősegíti, hogy osztályonként általában 28—30 tanuló van.

Tantervük főbb vonalait az előbb említett okok miatt csak a középső és felső tagozatból sorolom fel.

A középső tagozat óráit a következő anyagból kell ellátni (ugyanis nincs „kötelező” anyag, csak amit a felsoroltakból meg lehet valósítani, a helyi lehetőségek szerint):

Atlétika: futás (60 m), ugrások, dobás (kislabda-hajítás), váltók.

Játékok:

Sportszerű labdajátékok: kézilabda, kosárlabda, labdarúgás (technikai elemek).

Tájékozódási sport: a kirándulás magasabb formája, alapvető tájékozódási gyakorlatok.

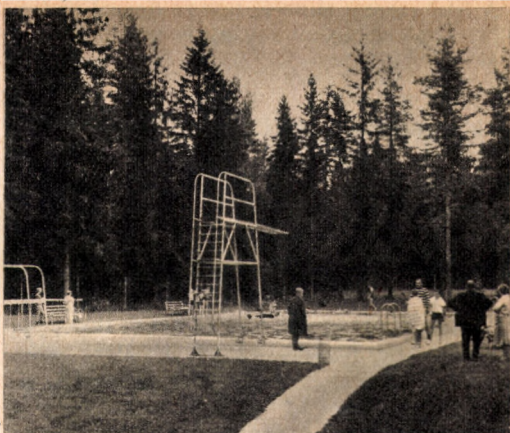
Tánc: népi táncok, énekes táncok.

Téli sportok: korcsolya, sí.

Torna: gimnasztika, szerrel és szer nélkül, szergyakorlatok, (erőfejlesztés), mozgásrögtönzés zenére és zene nélkül.

Úszás:

- már a 3. osztálytól kötelező, alacsony vízben 25 m,
- 4. osztály: 25 m úszás mély vízben,
- 5. osztály: 50 m mellúszás,
- 6. osztály: 100 m úszás, ebből 25 m hátúszás.



Általános iskolások úszóleckeje



Az iskolai sportnapokon sokan atletizálnak

Magasugrás, természetesen hasmánt-bukó technikával



A felső tagozat tantervi anyaga (magában foglalja a középső tagozat anyagát is, csak a bővítést írjuk le):

Atlétika: ugyanaz.

Játékok: népi játékok is.

Sportszerű labdajátékok: technikai fejlesztés egyéni képzéssel, taktikai elemek elsajátítása 8—9. osztályokban.

Tájékozódási sport: ua.

Tánc: svéd és külföldi népi táncok, a modern táncok egyszerű formái.

Téli sportok: a gyors- és műkorcsolyázás alapjainak elsajátítása. Sí: futás, lesiklás, ugrás.

Torna: szertorna, esztétikus mozgásnevelés, kintartásra nevelés.

Úszás:

7. osztály: 150 m, ebből 50 m hátúszás,

8. osztály: 200 m, ebből 100 m hátúszás,

9. osztály: ugyanaz és életmentés.

A testnevelés tanításával kapcsolatban el kell sajátítani az egészségügyi tudnivalók mellett az edzés módszertani ismereteket is. Az életre való nevelést szolgálja a legegyszerűbb munka technikájának gyakorlása (emelések, hordások). Fontos része az életmentéssel kapcsolatos ismeretek, valamint a természet ápolása, mit csináljanak a természetben, s a közlekedési ismeretek megtanulása (még mindig balra hajtanak, most készülnek áttérni a jobb oldali közlekedésre, s ez az anyagi kihatások mellett nagy elméleti és gyakorlati oktatást is jelent).

A felső tagozat testnevelési óráin szervezési ismeretek is szerepelnek, a vezető-utánpótlás biztosítása céljából. A különböző sportágak játékező- és versenybíró-képzésére is fordítanak órákat.

A tantervi anyagot a tanéven belül hat nagyobb szakaszban dolgozzák fel, amely a 3. osztálytól a 9. osztályig így oszlik meg:

1. szakasz: aug.—október 2-ig:

Atlétika, úszás, labdajátékok edzése.

Rossz időben terem nélkül: tájékozódási sportelmélet, játékszabályok, filmvetítés, közlekedési szabályok.

Rossz időben tornateremben: atlétikai kiégésítő számok, rajtgyakorlatok, helyből ugrások, torna.

2. szakasz: okt. 4—nov. 30-ig:

Gimnasztikai gyakorlatok.

Rossz időben terem nélkül: jelentések, üdvözlések, tájékozódási sportelmélet, közlekedési szabályok.

Rossz időben tornateremben: különböző labdajátékok, erőnléti edzések (súlyemelő gyakorlatok).

3. szakasz: dec. 1—dec. 18-ig:

Kézilabda, kosárlabda, röplabda, labdajátékok általában.

Tornaterem nélküli iskolák: téli sportágak ismeretei és erőnléti edzések. Téli sportok gyakorlása.

4. szakasz: jan. 10—márc. 31-ig:

Téli sportok: korcsolya, sí, hoki, bandy. Gimnasztikai gyakorlatok.

Rossz idő esetén tornaterem nélkül: filmvetítés, szabályismeretek elmélyítése.

5. szakasz: ápr. 1—ápr. 30-ig:

Torna. Labdajátékok, tájékozódási sportelmélet.

Tornaterem nélkül: különböző labdajátékok, közlekedési szabályok.

6. szakasz: máj. 2—jún. 11-ig:

Atlétika, labdajátékok, életmentés, fürdési és hajózási szabályok.

A testnevelő tanárok részére továbbképzési napokat rendeznek, amelyeken a részvétel önkéntes alapon történik. A továbbképzések anyaga elsősorban gyakorlati jellegű. A testnevelési felügyeleti rendszer ott is megvan, de létszámuk az amúgy is nagy testnevelői hiány miatt minimális. Szerepük inkább adminisztratív jellegű, mint nálunk voltak a testnevelési előadók az oktatási osztályokon. Így az ellenőrzés inkább az iskolák tanulmányi igazgatóira hárul, akik a testnevelési órák hangulatát, a tanulók egészségi állapotát vizsgálják, szakmai kérdésekbe nem igen szólnak bele.

A svéd iskolai testnevelés is jól szolgálja az életre való nevelést, jellemző a szoros kapcsolat a különböző sportágakkal. Ezt a munkát segíti elő náluk az iskolai sportnapok rendszere. A tanév folyamán minden iskolában 8—10 egész napos, vagy 16 félnapos sportnapot kell szervezni. A sportnapokon tanítási szünet van, de minden tanulónak és minden nevelőnek is kötelező a részvétel.

Ezek a sportnapokon az osztályok közötti versenyeket, mérkőzéseket rendezik a különböző sportágakból, természetesen figyelmbe veszik a testnevelési órákon gyakoroltakat, valamint a tanulók igényét. A versenyeken, mérkőzéseken való indulás önkéntes alapon történik, a sportszerű versenyen nem indulók számára ugyanakkor pl. kirándulást szerveznek. A versenyek rendezésében — a tömeges részvétel miatt — szükséges és biztosított minden nem szakos nevelő segítségével is, s természetesen bekapcsolják a felmentett tanulókat is (egyébként alig láttunk egy-két felmentettet).

Alkalmunk volt egy egész napos sportnapot megtekinteni Västerasban, a Jakobsbergi iskolában. Testnevelő tanára Kornél Papócsy, aki svéd TF-et végzett. Alapos szervező munka

40 Jahre Hochschule für Körperkultur	161
<i>Tibor Tiboldi</i> : Erfahrungen über den Lehrplan und Erziehungsplan der Grundschulen .....	163
<i>Dr. László Veszprémi</i> : Didaktische Fragen der Körpererziehungsstunden Ende Herbst und im Winter (II.) ...	166
<i>Pál Detre</i> : Winterspiele im Freien ..	171
<i>László Villant</i> : Basteln wir Schibretter!	177
<i>Ferdinand Tarnawa</i> : Ballauffang mit dem unteren Arm und sein Unterricht ...	180
MITTEILUNGEN .....	184

40 лет Институту физической культуры ...	161
<i>Тибор Тибольди</i> : Опыт по программе обучения и воспитания в восьмилетней школе	163
<i>Д-р Ласло Веспреми</i> : Дидактические вопросы уроков физкультуры в конце осени и зимой .....	166
<i>Пал Детре</i> : Зимние игры на дворе .....	171
<i>Ласло Виллант</i> : Мастерить лыжные палки самому .....	177
<i>Фердинанд Тарнава</i> : Прием мяча предплечьем и его обучение .....	180
СООБЩЕНИЯ .....	184

előzi meg a sportnapot, s a hatalmas iskolai sportfaliújság is ezt propagálta. Ezen az iskola minden tanulója és tanára olvashatta a sportnapi lehetőségeket, illetve feladatokat. Atlétika (versenyszerűen és edzés), úszás (nem versenyszerűen), kirándulás és tájékoztató sportverseny szerepelt a sportnap műsorán. A széles választási lehetőséggel éltek is a tanulók, és a teljes nevelői kar is megkapta sportnapi feladatát. Az atlétikai verseny lebonyolítása mintaszzerű volt: előre elkészített időrend, versenyjegyzőkönyvek, kézi mikrofonok, tanár versenybírók, rajtszámos versenyző tanulók, gyorsan pergő versenyszámok sok indulóval, ünnepélyes eredményhirdetés, díjkiosztás... Egyszerűen hangzik mindez, de megvalósítása számtalan apró munkát és olyan részleteket kíván, mint pl. a rajztanár írja az okleveleket stb. Jól működő gépezet, melynek kormányosa a testnevelő tanár.

A házi versenyeken kitűntek iskolák közötti, városi, megyei versenyeken vehetnek részt a legfontosabb sportágakban. Országos bajnokságot csak a 9. osztályosok részére rendeznek, a középiskolásokkal együtt.

Tapasztalataink szerint igen jó az iskolák és a sportegyesületek közötti kapcsolat. A városi

iskolai bajnokságoknak pl. a klubok a mozgatói, s a feltűnt tehetséges tanulók szabadon mehetnek az egyesületi szakosztályokba. Ugyancsak Västerasban láttuk, hogy a vezető svéd atlétikai klub, a VIK edzésein milyen nagy számban vesznek részt még a 8—10 évesek is. Nem csoda, hogy ilyen körülmények között a nagy ügyességet kívánó rúdugrásban több tucat gyerek ugrik 3 méter körül rúddal, s láttunk olyan 14 éveset is, aki már 390 cm-nél tart.

Divatosak a svédeknél is a jelvénytulajdonos versenyek. Az iskolai sportjelvénytulajdonos mozgalomnak öt csoportja van, a tanulók koruknak és érdeklődési körüknek megfelelően vehetnek részt benne.

A svéd általános iskolai testnevelés nagy pozitívuma, hogy a 9. osztályt kivéve minden osztályban 3 testnevelési óra van hetenként (igaz, hogy az órák ott 40 percesek), rendelkezésre áll a sportnapok rendszere, kitűnő tárgyi feltételek vannak mindenütt. Viszont a testnevelők egyenjogúsítása 2 éve történt meg csak fizetésben, mert az elméleti szakosok kötelező heti óraszámja 24, míg a testnevelőké ma is 30 (ebből kettőt hetenként a sportnapok szervezési feladataira fordíthatnak).

Novák István

# A testnevelés tanítása

**EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ**

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

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

Csekk számlaszám: 61.256

---

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