

u

A
Te



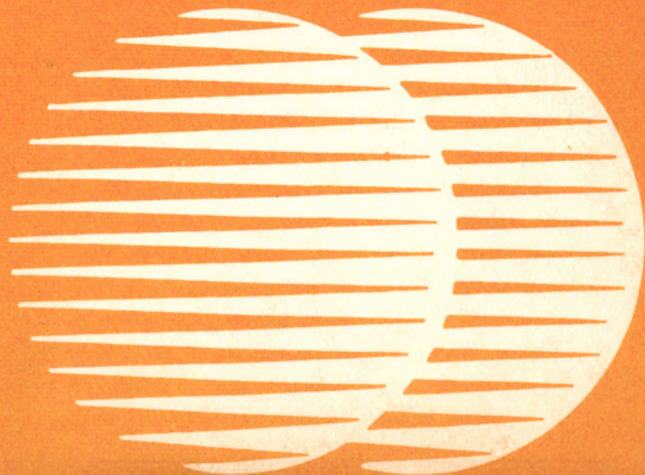
99

testnevelés tanítása

XX. ÉVFOLYAM

1984 | 1

A MŰVELŐDESI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Balázné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

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

E számunk szerzői: *dr. Andor György* nyelvész, Bp.; *dr. Bakonyi Ferenc* tudományos főmunkatárs, TFKI, Bp.; *dr. Berend Mihály* főszerkesztő, Bp.; *Czezon Lászlóné* gyógytestnevelő tanár, Bp.; *Diósi László* testnevelő tanár, Pécs; *Gyürki Ernő* rovatvezető; Szeged; *Harsányi László* testnevelő tanár, Pécs; *Hirt Károly* testnevelő tanár, Pécs; *Horváth László* testnevelő tanár, Nyíregyháza; *M. Martin Márta* testnevelő tanár, Pécs; *Nagy Tamás* egyetemi testnevelő tanár, Bp.; *dr. Oszetzky Tamásné* főiskolai docens, Bp.; *Somorjai László* egyetemi testnevelő tanár, Bp.; *Szentgyörgyi Zoltán* egyetemi testnevelő tanár, Bp.; *Tomka Jánosné* testnevelő tanár, Békéscsaba; *Veres László* testnevelő tanár, Pécs.

TARTALOM

<i>Harsányi L. – Diósi L. – Hirt K. – M. Martin M. – Veres L.</i> : Sportoló iskolai tanulók motorikus tulajdonságainak fejlődése	1
<i>Dr. Bakonyi Ferenc</i> : A szakmunkás és középiskolai tanulók testi fejlettségbeli különbségei	5
<i>Dr. Oszetzky Tamásné</i> : Japánban tanítottam:	10
<i>Somorjai László</i> : Eredete népi játék: a baseball.	16
Ötletek, újdonságok,	19
Gyógytestnevelés	20
Észrevételek, hozzászólások	22
Sport és nyelv	27
Szakterületünk tudományos életéből	28
Könyvismertetés	30
Folyóiratszemle	32

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563–2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17–21. Postafiók 33. Telefon: 211–200 – Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10–14. – A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója – Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap-Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. – 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215–96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,— Ft – Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft Fejér megyei Nyomdaipari Vállalat – 1369473. Felelős vezető: Gyenti Pál igazgató

Sportoló iskolai tanulók motorikus tulajdonságainak fejlődése

HARSÁNYI LÁSZLÓ – DIÓSDI LÁSZLÓ
– HIRT KÁROLY –
M. MARTIN MÁRTA – VERES LÁSZLÓ

Bevezető

Hazánkban ma már a 10–18 éves felnővekvő nemzedék döntő többsége iskolai tanuló. Közülük egyre többen sportolnak rendszeresen. Ezért többek között az is fontos a testnevelő tanárok számára, hogy – amint azt BAKONYI (1,2) a nem sportoló magyar iskolai tanulóokra érvényesen már kimutatta – milyen a magyar, rendszeresen sportoló fiatalok teljesítményfejlődésének üteme. Fontos az is, hogy e tekintetben milyen eltérések mutatkoznak a nem sportoló, sportoló és a sportolók közül a nemzetközi élvonalba tartozók között. E kérdések fontosságát az húzza alá, hogy a különbségek ismerete a fejlesztéssel és tehetséggondozással kapcsolatos feladatok megoldását elősegítheti.

Ezért arra vállalkoztunk, hogy 2306 fő fiú és 2160 fő 10–18 év közti leány atléta 100, 400 és 800 m-es síkfutó, magasugró, távolugró, súlylökő és gerelyhajító teljesítményét nemenként, versenyszámonként és életévenként rendszerezük, s ezek alapján megvizsgáljuk teljesítményfejlődésük változását.

A vizsgált minta adatait az 1982. évről, az atlétika versenyszabályai szerinti pontossággal a Magyar Atlétikai Szövetség bocsátotta rendelkezésünkre. A mintavétel az egész országot átfoogán, A–B–C–D kategóriás szakosztályokra terjedt ki.

A feldolgozásnál kiszámítottuk a szokásos, valamennyi matematikai statisztikai paramétert, a korelátéreseket és a proporciókat is.

Itt most csak a proporcionális értékeket használjuk fel. (Ezen azt értjük, hogy az egy versenyszámban elért 18. évi teljesítmény középértéket 100%-nak véve, ennek arányában fejeztük ki a többi életévbéli teljesítményeket – %-ban).

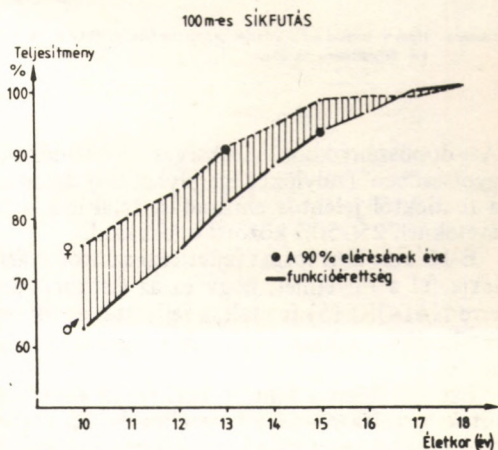
Ezek az értékek azt mutatják, hogy a 10–18 év közt egy-egy motorikus tulajdonságot illetően milyen fokú, hány %-os a fejlettség színvonala.

Az általunk vizsgált minta proporciós értékeit összehasonlítottuk BAKONYI (1,2) nem sportoló magyar iskolai tanulóknál, magasugrásban HARSÁNYI–M. MARTIN (3), a többi versenyszámban SEBŐ (6) ugyancsak iskolás korú, de nemzetközi élvonalbeli teljesítményt elért atléták eredményeinek proporcióival. Az adatokat grafikusán ábrázoltuk. A vastagon meghúzott vonalak a funkcióérettség úgynevezett „kritikus szakaszait” jelzik. Funkcióérettségen egy motorikus tulajdonságra vonatkozóan azt az életszakaszt értjük, amikor az adott tulajdonság egyik évről a másikra történő javulása az egyedfejlődés során a legnagyobb ütemű. Ez azt is jelenti, hogy fejlesztésére a szervezet már érett. Az edzésingerek ekkor a leghatásosabbak. Ugyanakkor az edzésingerek „kritikus szakaszbeli” elmaradása később alig pótolható hiánnyal jár. Azaz a tanítvány már nem érheti el az öröklött adottságainak megfelelő felső motorikus teljesítményhatárt. Ezért a funkcióérettség „kritikus szakaszainak” ismerete mind az iskolai testnevelés, mind a sportolás szempontjából rendkívüli jelentőségű.

Eredmények

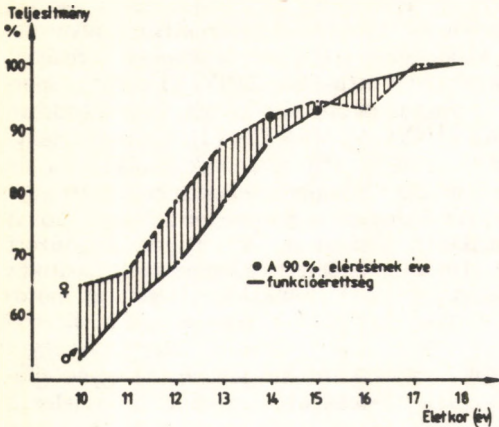
Eredményeinket az 1–7. ábrán mutatjuk be.

Mindkét nemnél egyaránt azt tapasztaltuk, hogy 10 éves korban az atléták teljesítményei már magas fokú, 50–70% közötti fejlettséget mutattak a vágtafépesség (100 m), az anaerob állóképesség (400 m), az aerob-anaerob állóképesség (800 m) és az ugrásokhoz szükséges robbanékonny gyorsérő (magas-, távolugrás) terén.



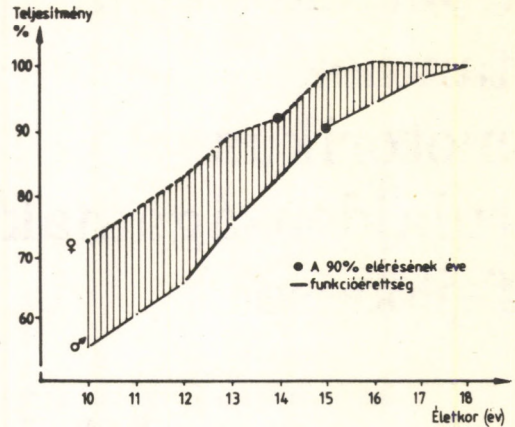
1. ábra Magyar iskolás korú atléták proporcionális értékei a 18. évi teljesítmény %-ában

400-m-es SÍKFUTÁS



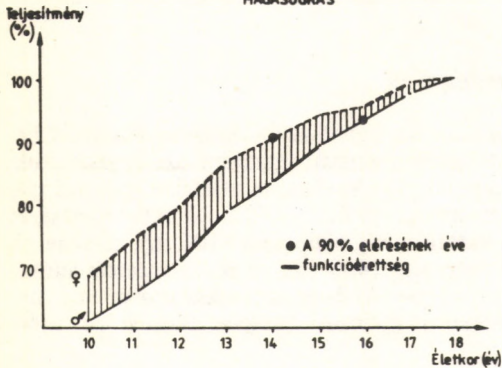
2. ábra Magyar iskolás korú atléták proporcionális értékei a 18. évi teljesítmény %-ában

800 m-es SÍKFUTÁS



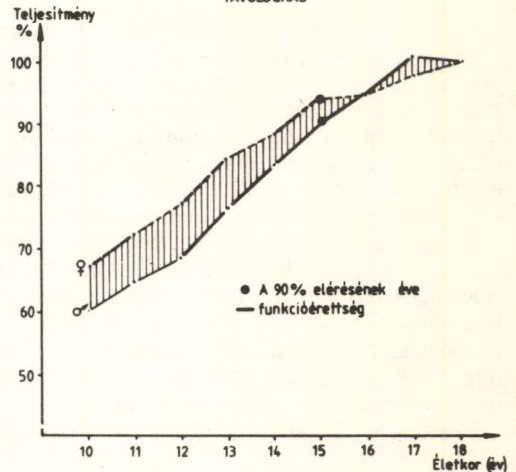
3. ábra Magyar iskolás korú atléták proporcionális értékei a 18. évi teljesítmény %-ában

MAGASUGRÁS



4. ábra Magyar iskolás korú atléták proporcionális értékei a 18. évi teljesítmény %-ában

TÁVOLUGRÁS



5. ábra Magyar iskolás korú atléták proporcionális értékei a 18. évi teljesítmény %-ában

A dobószámokhoz szükséges robbanékony gyors erőben (súlylökés, gerelyhajítás) azonban a fentiekől jelentős elmaradást találtunk a 10 éveseknél, 25–50% közötti értékekkel.

E 10 éves kori magas fejlettségi színvonal arra hívja fel a figyelmet, hogy ez az életkor, mint erre NÁDORI (5) is utalt, a fejlesztés egyik legértékesebb szakasza az ember egyedfejlődése során.

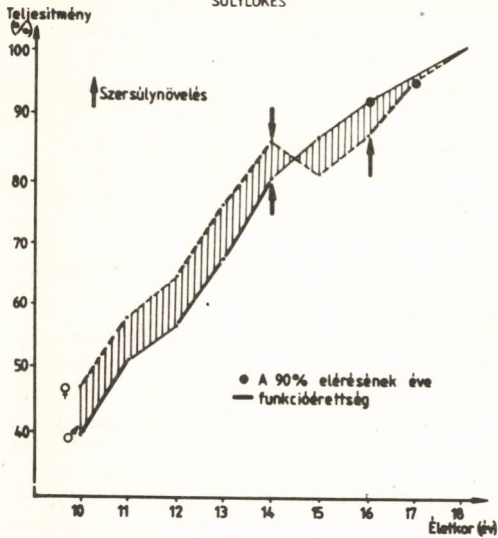
Ezt követően a felnőtt kori (a 18 éves kori értéket, a 100%-ot így is értelmezhetjük) teljesítményeket motorikus tulajdonságokként és nemenként változó, tehát nem egyenes vonalú és egyenletes fejlődés jellemzi. Kivételként a

800 m-es síkfutásban a lányok a 100%-ot már 16, a távolugrásban a fiúk már 17 évesen elérik. Ezt nem szignifikáns (véletlen is okozhatja), szakmailag is elhanyagolható visszaesés követi.

Minél magasabb fejlettséget találtunk 10 éves korban, szükségszerűen annál alacsonyabb ütemű volt a további fejlődés. Ezért a legnagyobb mértékű teljesítményjavulást a dobószámokban tapasztaltuk.

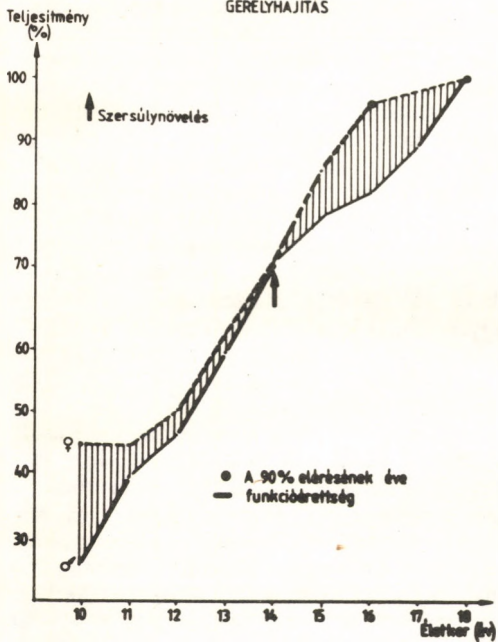
A versenyszámonként (motorikus tulajdonságokként) eltérő fejlődési ütemen belül a 90%-os színvonal – a távolugrás kivételével – nemenként 1–2 éves eltérést mutatott. A lányok ennyivel hamarabb érték el ezt a mértéket. Az

SÚLYLÖKÉS



6. ábra Magyar iskolás korú atlétaak proporcionális értékei a 18. évi teljesítmény %-ában

GERELYHAJÍTÁS



7. ábra Magyar iskolás korú atlétaak proporcionális értékei a 18. évi teljesítmény %-ban

E fejlődési ütembeli eltéréseket mind a testnevelés, az edzés hatásaként várható fejlődés elő-rejelzésénél, mind a versenysport felé történő irányításnál figyelembe kell vennünk. Más szóval a legodaadóbb testnevelő tanári munka esetén is csak eltérő ütemű teljesítményfejlődéssel számolhatunk. A kiválasztás területén pedig motorikus szempontból tekintve a rendszeresen sportolókat sportági kiválasztása – a dobószámok kivételével – a 16 éves kor végén lezárható.

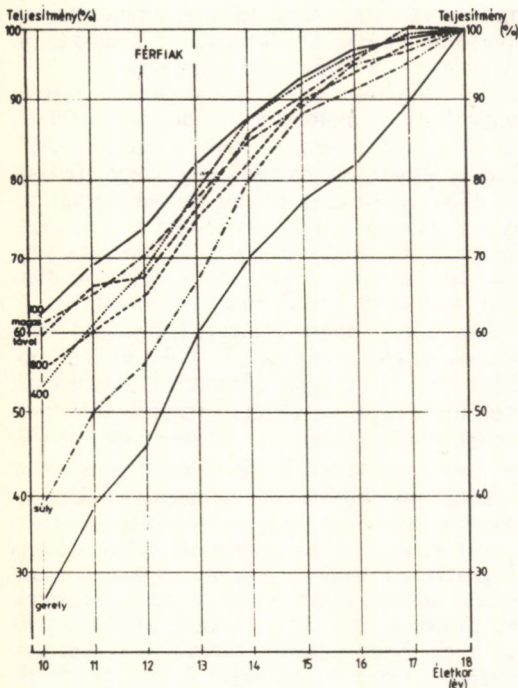
Mint ábráink mutatják, a funkcióérettség nemenként és motorikus tulajdonságoként eltérő életkorban jelez „kritikus szakaszokat”. Ezek a tények azt kívánják meg, hogy a fejlesztés túlsúlyában ezek szerint különbségeket tegyünk. Azaz mind a testnevelés órán, mind edzésen egy adott életkorban abból a mozgásanyagból végeztünk többet, amely abban az életkori szakaszban funkcióérettséget mutat.

Példaként – éppen eddigi felfogásunktól való eltérése miatt – az anaerob állóképességet említjük meg. A vizsgált időszakban valamennyi motorikus képesség közül az anaerob állóképességhez a legkorábban, 10–14 éves korban funkcióérett a szervezet. Tehát fejlesztését is ekkor kell legmagasabb hányadban megoldani. Ugyanakkor azt is tudjuk, hogy a szabályosan adagolt, a terhelés és pihenés időtartamát, intenzitását is meghatározó, nagy terjedelmű és magas intenzitású munkára az ilyen korú gyermekek pszichikailag nem érettek. Ezért az látszik célszerűnek, hogy anaerob tűrőképességüket sok mozgásos (sport-) játékokkal és testnevelési játékokkal fejlesszük 90%-ban, 10%-ban pedig olyan (300–400 m-es síkfutó) versenyeken való részvétellel, amelyekkel egyúttal mérhető is az anaerob tűrőképesség változásának mértéke.

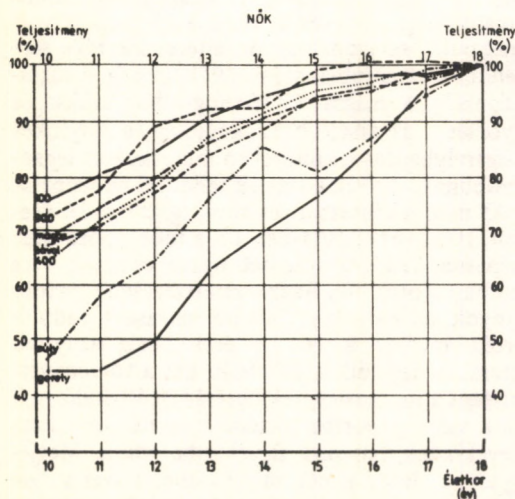
A nemspecifikus fejlődési ütemet az jellemezte, hogy valamennyi vizsgált motorikus tulajdonság 10 éves korban a lányoknál volt magasabb színvonalon. Az eltérés mértéke sorrendben az aerob-anaerob állóképesség, a vágta-képesség, a magas- és távolugráshoz szükséges gyorsaság, az anaerob állóképesség, a súlylökés és gerelyhajítás tekintetében mutatkozott legnagyobb. A fiúk a lányok fejlődési színvonalát 400 m-es síkfutásban és távolugrásban 16 évesen, 100 m-es síkfutásban 17, a többi motorikus képesség fejlődési ütemét nézve csak 18 éves korban lépték túl. Azaz a rendszeresen sportoló lányok teljesítményfejlődése magasabb indulóérték mellett a 16–18 éves korig nagyobb ütemben fejlődik a fiúkénál. Ezt a törvényszerűséget a mozgásingerek hatásának értékelésénél és a versenysportba történő irányításnál a testnevelőknek hasznos figyelembe venni. Megjegyezzük, hogy a női súlylökésnél a szer súlyának 3-ról 4 kg-osra történő növelése miatt a

életkort tekintve a 90%-os fejlettség a 13–16. év között jelentkezett. Ez alól a dobószámok a 17–18. éves kori értékekkel jelentettek kivételt.

14–15. években található visszaesést – amely úgy tűnik nincs olyan összhangban az erő növekedésével, mint a fiúknál – e szempontból nem vettük figyelembe.



8. ábra Magyar iskolás korú atléták motorikus fejlődési görbéi



9. ábra Magyar iskolás korú atléták motorikus fejlődési görbéi

A 8–9. ábrán a vizsgált motorikus tulajdonságokat együtt ábrázoltuk. Ezek nemenként jó áttekintést nyújtanak a testnevelés és sport szakembereinek ahhoz, hogy mely képesség milyen színvonalról, milyen ütemben fejlődik. Ezek alapján könnyebb dönteniük abban a lényeges kérdésben, hogy mely életkorban, mely képesség fejlesztése kapjon nagyobb hányadot a képzési folyamatban.

Az összehasonlító vizsgálatok alapján a következőket állapítottuk meg.

Csak részben – elsősorban az aerob-anaerob állóképészet, az ugrásokhoz szükséges gyorsérőt igénylő versenyszámoknál – érvényesült a WOLANSKY (8) által megfogalmazott azon törvényszerűség, hogy az állandó fizikai aktivitás azt eredményezi, hogy a teljesítőképesség csúcsa későbbi időpontra tevődik át. Ennek okát részben abban látjuk, hogy a teljes értékű összehasonlításra egyrészt versenyszámonként, másrészt az életszakasz tartamát tekintve egyaránt nem volt mód. Részben pedig az okozhatja, hogy mi azt is feltételezzük VOLKOV (7) nyomán, hogy a teljesítmények fejlődési üteme közti különbségeket nem csak a rendszeres edzés, hanem az öröklött tulajdonságok is meghatározzák. Ezért találtunk a három minta természetes egységbeli teljesítményei közt valamennyi életkorban szignifikáns (nem véletlenül függő) különbséget azok javára, akiknek eredménye 18 éves korban is jelentősen jobb volt. Mindezek ellenére azonban azt megállapíthatjuk, hogy a vizsgált életszakaszban a feltehetően öröklötten jobb adottságúak, akik rendszeresen és folyamatosan edzenek, versenyeznek (a 10–18 éves nemzetközi élvonalbeli és magyar atléták), azok teljesítményei a vizsgált motorikus tulajdonságok egy részében később éri el a 100%-ot, mint azoké, akik csak az iskolai testnevelésben vesznek részt. Más szóval azonos testnevelő által, közel azonos eljárásokkal képzett tanulók között az adottságok és a környezeti hatások (ez esetben elsősorban az edzés, versenyzés) függvényeként más-más ütemben történő teljesítményfejlődést találunk, amely a teljesítmény abszolút mértéke, és ennek fejlődési rátái is különbözőek. Akiknél ezek magasabb színvonalúak, azokat, ahogy ezt NÁDORI (4) általánosan, továbbá HARSÁNYI–M. MARTIN (3) magasugrókra vonatkozóan versenyszám-specifikus értelmezés szerint is megfogalmazta, a tehetség egyik mutatójaként kezelheti a testnevelő tanár is. Célszerű, ha az ilyen jellemzőkkel rendelkező tanítványai tehetséggondozásáról gondoskodik.

Összefoglalás

Megvizsgáltuk olyan magyar, iskolás korú atléták évenkénti teljesítményváltozását, akik rendszeresen edzettek és versenyeztek. A teljesítményeket 8 atlétikai versenyszámban a 18. évi eredmény %-ában (proporcionális értékben) fejeztük ki. Összehasonlítottuk eredményeinket rendszeresen nem edző magyar iskolai tanulók és a nemzetközi élvonalba tartozó atléták hasonló adataival. Mintánknál megállapítottuk motorikus tulajdonságoként a funkcióérettség szakaszait. Ezek alapján javaslatokat dolgoztunk ki a tehetséggondozásban és képzésben figyelembe vehető eljárásokra. Kiemelten foglalkoztunk az anaerob tűrőképesség gyermekkori fejlesztésének módszereivel.

IRODALOM

1. **BAKONYI F.**: Az erő fejlődése a 7–18 éves iskolai tanulóknál. A testnevelés tanítása, 1973/3. 82–90.
2. **BAKONYI F.**: A gyorsaság, az állóképesség, a ruganyosság fejlődése 7–18 éves iskolai tanulóknál. A testnevelés tanítása, 1973/4. 102–111.
3. **HARSÁNYI L. – M. MARTIN M.**: Möglichkeiten zur Auswahl sportlicher Talente. Leistungssport, 1983/2. 21–22.
4. **NÁDORI L.**: Az edzés elmélete és módszertana. Sport, Budapest, 1981.
5. **NÁDORI L.**: Motoros (testi) képességek fejlesztésének elméleti-módszertani alapjai. A Testnevelési Főiskola Közleményei (Melléklet), 1983/1. 1–52.
6. **SEBŐ A.**: Élvonalbeli atléták teljesítményeinek változásai. (Szakdolgozat), (Budapest, 1981/3. 129. lev.) Testnevelési Főiskola Edzői Szak Levelező Tagozat
7. **VOLKOV, V.**: Biologiczno i srodoviskowe uwarunkownie uzdolnien sportowych. Sport Wyczynowy, 1981/7. sz. 21–27.
8. **WOLANSKY, N.**: Motorics of the children as a subject research and educational activity. Educations Scientifiques de Pologne. Varsovie–Poznani, 1976. 38–75.

A szakmunkás- és középiskolai tanulók testi fejlettségbeli különbségei

DR. BAKONYI FERENC

I. Problémafelvetés

Ma már nincs olyan testnevelési szakember, aki – az azonos életkorok ellenére – a szakmunkás-képzők és a középiskolák testnevelésének tartalmi célkitűzéseit mindenben azonosaknak tekintené. Az előbbieknél vannak olyan speciális célkitűzések – mint pl. a foglalkozási ártalmak ellensúlyozása, illetve kiküszöbölése –, melyek az utóbbiaknál nem szerepelnek. A fentiekén kívül van azonban egy olyan probléma is, amelyet rendszerint kevésbé vesznek tekintetbe. Nevezetesen: jelentős különbségek vannak e két iskolatípusba járó tanulók testi fejlettsége és fizikai képességei között is. Ebben a tanulmányban csak a testi fejlettségbeli különbségekről lesz szó (A fizikai képességbeli különbségekkel egy másik tanulmányban foglalkozunk.)

II. Módszer

E tanulmányban közölt adatok egy 10 532 szakmunkás- és középiskolai tanulón végzett vizsgálat eredményei. A tanulók a következő városokból kerültek ki: Budapest, Miskolc, Debrecen, Nyíregyháza, Szeged, Székesfehérvár, Pécs, Szombathely és Győr.

A vizsgált tanulók megoszlása:

Életkor	Középiskolás		Szakmunkás-tanuló		Összesen
	fiú	lány	fiú	lány	
15 éves	1 302	1 484	786	1 228	4 800
16 éves	1 074	1 372	226	468	3 140
17 éves	1 048	1 184	200	160	2 592
Összesen	3 424	4 040	1 212	1 856	10 532

Az egyes életkorokat az antropológiában szokásos eljárással állapítottuk meg: betöltött év \pm 6 hónap.

Adatok:

Összesen 18 antropometriai adatot vettünk fel, helyszűke miatt csak az alábbiakra vonatkozó eredményeket fogjuk ismertetni:

- testmagasság
- testsúly
- vállszélesség
- vitális kapacitás
- mellkaskerület nyugodt légzésnél.

Az adatokat Martin-féle módszerrel délelőtt 8–12 óra között vettük fel. A tanulók mezítláb, tornaruhában voltak (fiúk meztelen felsőtesttel).

Adatfeldolgozás:

A nyert adatokra vonatkozóan az alábbi matematikai statisztikai számításokat végeztük el: esetszám, átlag, szórás, középérték szórása, variációs együttható, kétmintás t-próba.

III. Eredmények

Az egyes paraméterek eredményeinek elemzésénél az alábbi eljárást fogjuk követni:

- nemenként és korcsoportonként összehasonlítjuk az átlagokat;
- értékeljük a t-próbák eredményeit;
- nemenként megvizsgáljuk, hogy van-e lényeges eltérés a két iskolatípus tanulóinak három év alatti fejlődési volumenében és intenzitásában;
- majd az összes paraméterek megtárgyalása után összegezzük a két iskolatípus közti eltéréseket.

Testmagasság

A testmagasságot a testi fejlődés általános modelljének szokták tekinteni. E téren – mint az 1. táblázatból kitűnik – a középiskolások mindkét nemnél, mindegyik vizsgált életkorban felülműlják a szakmunkástanulókat.

A t-próbák eredményei arra is rávilágítanak, hogy a két iskolatípusba tartozó tanulók testmagassága közti eltérések mindkét nem minden korcsoportjában igen erősen szignifikánsak. Tekintettel arra, hogy ezek a különbségek már az iskolába lépéskor (15 éves korban) is megvoltak, s 17 éves korban fiúknál jelentősen csökkentek, lányoknál pedig minimálisan nőttek, arra következtethetünk, hogy ezen különbségeket nem a két iskolatípus eltérő tanulmányi

és foglalkoztatási rendje idézte elő. Azaz, a szakmunkásképző iskolába jelentkező tanulók már eleve szignifikánsan alacsonyabbak voltak, mint a középiskolába jelentkezők.

1. Testmagasság (cm)

Életkor	n	\bar{x}	s	s_x	CV
<i>Középiskolás fiúk</i>					
15	1302	170,55	6,78	0,18	0,04
16	1074	174,21	6,19	0,18	0,08
17	1048	175,80	5,21	0,16	0,03
<i>Szakmunkástanuló fiúk</i>					
15	786	166,56	7,04	0,25	0,04
16	226	171,84	6,91	0,45	0,04
17	200	172,40	6,13	0,43	0,03
<i>Középiskolás lányok</i>					
15	1484	162,15	4,79	0,12	0,03
16	1372	162,72	4,63	0,12	0,03
17	1184	163,53	4,87	0,14	0,03
<i>Szakmunkástanuló lányok</i>					
15	1228	159,53	5,45	0,15	0,03
16	468	159,58	5,48	0,25	0,03
17	160	160,54	4,23	0,33	0,03
<i>t-próba</i>					
<i>Fiúk</i>		<i>Lányok</i>			
15	8,56	$p < 0,1\%$	7,89	$p < 0,1\%$	
16	3,94	$p < 0,1\%$	7,09	$p < 0,1\%$	
17	5,50	$p < 0,1\%$	4,31	$p < 0,1\%$	

Egyébként a 15–17 év alatti időszakban a növekedés volumene mindkét iskolatípus tanulóinál közel azonos nagyságú:

Középiskolás fiúknál:	5,25 cm
Szakmunkástanuló fiúknál:	5,84 cm
Középiskolás lányoknál:	1,38 cm
Szakmunkástanuló lányoknál:	1,01 cm

A 17 éves korban található különbség tehát a 15 éves kori eltérésekből fakad.

Az egyes életkorokban bekövetkező növekedési intenzitást az alábbi adatok mutatják:

Életkor	Fiúk		Lányok	
	középiskolás	szakmunkás	középiskolás	szakmunkás
15–16	3,66 cm	5,28 cm	0,57 cm	0,05 cm
16–17	1,59 cm	0,56 cm	0,81 cm	0,96 cm

A táblázatból kitűnik, hogy fiúk esetében 15–16 éves korban jóval nagyobb a növekedés intenzitása, mint 16–17 éves korban. Ez különösen a szakmunkás fiúkra érvényes. Itt is látható, hogy a lányok 15 éves kor után már igen keveset nőnek.

Vállszélesség

A vállszélesség terén – a 15 éves fiúk kivételével – a szakmunkástanulók felülmúlják a középiskolásokat. Igaz, hogy kivéve a 15 éves lányokat, nem szignifikánsan.

2. Vállszélesség (cm)

Életkor	n	\bar{x}	s	$s_{\bar{x}}$	CV
<i>Középiskolás fiúk</i>					
15	1302	36,22	1,41	0,04	0,04
16	1074	37,46	1,28	0,04	0,03
17	1048	37,78	1,29	0,04	0,03
<i>Szakmunkástanuló fiúk</i>					
15	786	36,19	1,51	0,05	0,04
16	226	37,71	1,45	0,10	0,03
17	200	38,15	1,30	0,09	0,03
<i>Középiskolás lányok</i>					
15	1484	34,17	0,83	0,02	0,02
16	1372	34,42	0,85	0,02	0,02
17	1184	34,63	0,88	0,03	0,02
<i>Szakmunkástanuló lányok</i>					
15	1228	34,45	0,86	0,02	0,02
16	468	34,49	0,78	0,04	0,02
17	160	34,80	0,41	0,33	0,01
<i>t-próba</i>					
<i>Fiúk</i>		<i>Lányok</i>			
15	0,16 p > 50%	-2,57 p < 2%			
16	-1,19 p < 25%	-0,48 p > 50%			
17	-1,48 p < 25%	-0,74 p < 50%			

A növekedés volumenében a középiskolások és szakmunkástanulók között csak igen kicsi eltérés van, amit az alábbi adatok szemléltetnek:

Középiskolás fiúk:	1,56 cm
Szakmunkástanuló fiúk:	1,96 cm
Középiskolás lányok:	0,46 cm
Szakmunkástanuló lányok:	0,35 cm

Az életkoronkénti növekedésintenzitás – kivéve a 15–16 éves lányokat – a szakmunkástanulóknál valamivel nagyobb:

Életkor	Fiúk		Lányok	
	középiskolás	szakmunkás	középiskolás	szakmunkás
15–16	1,24 cm	1,52 cm	0,25 cm	0,04 cm
16–17	0,32 cm	0,44 cm	0,21 cm	0,31 cm

Egyébként említésre méltó, hogy míg a fiúk vállszélessége 15 éves kor után is számottevően növekszik, addig a lányoknál ez a növekedés minimális.

Mellkasterület nyugodt légzésnél

A középiskolások nyugodt légzésnél mért mellkasterülete mindkét nemnél minden életkorban felülmúlja a szakmunkástanulókét. Éspedig a 17 éves lányok kivételével minden esetben igen erősen szignifikánsan.

3. Mellkasterület nyugodt légzésnél (cm)

Életkor	n	\bar{x}	s	$s_{\bar{x}}$	CV
<i>Középiskolás fiúk</i>					
15	1302	84,96	5,28	0,14	0,06
16	1074	88,65	5,53	0,16	0,06
17	1048	90,58	4,79	0,15	0,05
<i>Szakmunkástanuló fiúk</i>					
15	786	81,14	6,28	0,22	0,08
16	226	84,98	6,12	0,40	0,07
17	200	86,51	5,99	0,42	0,07
<i>Középiskolás lányok</i>					
15	1484	82,07	4,13	0,10	0,05
16	1372	82,70	3,77	0,10	0,04
17	1184	83,43	3,58	0,10	0,04
<i>Szakmunkástanuló lányok</i>					
15	1228	80,19	5,40	0,15	0,06
16	468	81,31	4,97	0,23	0,06
17	160	82,64	5,16	0,40	0,06
<i>t-próba</i>					
<i>Fiúk</i>		<i>Lányok</i>			
15	3,67 p < 0,1%	5,68 p < 0,1%			
16	5,99 p < 0,1%	3,35 p < 0,1%			
17	6,17 p < 0,1%	1,33 p < 25%			

A két iskolatípus tanulóinál a növekedés nagyságát az alábbi adatok mutatják:

Középisikolás fiúk:	5,62 cm
Szaktanuló fiúk:	5,37 cm
Középisikolás lányok:	1,36 cm
Szaktanuló lányok:	2,45 cm

Ezek szerint fiúk esetében a középisikolásoknál, a lányokéban pedig a szaktanulóknál tapasztaltunk valamivel nagyobb értéknövekedést.

Az intenzitásra vonatkozóan az adatok a következő képet mutatják:

Életkor	Fiúk		Lányok	
	középisikolás	szakmunkás	középisikolás	szakmunkás
15-16	3,69 cm	3,84 cm	0,67 cm	1,12 cm
16-17	1,93 cm	1,53 cm	0,73 cm	1,33 cm

Ezek szerint a növekedés intenzitása terén a két iskolatípus tanuló között nincs lényeges eltérés.

Testsúly

A 16 éves lányok kivételével a középisikolások testsúlya nagyobb a szaktanulóknál. A különbségek azonban csak részben szignifikánsak.

4. Testsúly (kg)

Életkor	n	\bar{x}	s	$s_{\bar{x}}$	CV
<i>Középisikolás fiúk</i>					
15	1302	57,69	0,12	0,22	0,14
16	1074	62,62	8,34	0,25	0,13
17	1048	65,21	7,32	0,22	0,11
<i>Szaktanuló fiúk</i>					
15	768	55,02	5,46	0,34	0,17
16	226	61,40	8,97	0,59	0,14
17	200	62,03	8,82	0,62	0,14
<i>Középisikolás lányok</i>					
15	1484	53,97	6,80	0,17	0,12
16	1372	55,00	6,08	0,16	0,11
17	1184	56,06	6,02	0,17	0,10
<i>Szaktanuló lányok</i>					
15	1228	52,88	8,10	0,23	0,15
16	468	55,17	7,62	0,35	0,13
17	160	55,92	7,70	0,60	0,14

Életkor	n	\bar{x}	s	$s_{\bar{x}}$	CV
<i>t-próba</i>					
<i>Fiúk</i>			<i>Lányok</i>		
15	4,64	$p < 0,1\%$	2,37	$p < 2\%$	
16	1,56	$p > 5\%$	-0,30	$p > 50\%$	
17	3,81	$p < 0,1\%$	0,16	$p > 50\%$	

A testsúlynövekedés volumene — mint az alábbi adatok mutatják — fiúk esetében a középisikolásoknál, a lányok esetében pedig a szaktanulóknál nagyobb.

Középisikolás fiúk:	7,52 kg
Szaktanuló fiúk:	7,01 kg
Középisikolás lányok:	2,09 kg
Szaktanuló lányok:	3,04 kg

A testsúlynövekedés intenzitásában különbség van a két iskolatípus tanuló között. Az alábbi adatokból az tűnik ki, hogy, 15-16 éves korban a szaktanuló, 16-17 éves korban pedig a középisikolások testsúlya gyarapodik többet.

Életkor	Fiúk		Lányok	
	középisikolás	szakmunkás	középisikolás	szakmunkás
15-16	4,52 kg	6,38 kg	1,03 kg	2,29 kg
16-17	2,59 kg	0,63 kg	1,06 kg	0,75 kg

Vitális kapacitás

A középisikolások vitális kapacitása mindkét nemnél és mindegyik életkorban nagyobb a szaktanulóknál. A különbségek a 16 éves fiúk kivételével erősen-, illetve igen erősen szignifikánsak.

5. Vitális kapacitás (l)

Életkor	n	\bar{x}	s	$s_{\bar{x}}$	CV
<i>Középisikolás fiúk</i>					
15	1302	3,21	0,65	0,02	0,20
16	1074	3,65	0,62	0,02	0,16
17	1048	3,84	0,66	0,02	0,17
<i>Szaktanuló fiúk</i>					
15	768	3,10	0,70	0,02	0,22
16	226	3,54	0,77	0,05	0,21
17	200	3,63	0,71	0,05	0,19

Életkor	n	\bar{x}	s	$s_{\bar{x}}$	CV
<i>Középiskolás lányok</i>					
15	1484	2,54	0,43	0,01	0,17
16	1372	2,61	0,45	0,01	0,17
17	1184	2,69	0,45	0,01	0,16
<i>Szaktanuló lányok</i>					
15	1228	2,31	0,48	0,01	0,20
16	468	2,42	0,42	0,02	0,17
17	160	2,50	0,44	0,03	0,17
<i>t-próba</i>					
<i>Fiúk</i>		<i>Lányok</i>			
15	2,59 p < 1%	2,70	p < 1%		
16	1,73 p > 5%	5,37	p < 0,1%		
17	2,83 p < 1%	3,47	p < 0,1%		

A vitális kapacitás növekedésének volumében csak igen kis különbségek vannak:

Középiskolás fiúk:	0,63 l
Szaktanuló fiúk:	0,53 l
Középiskolás lányok:	0,15 l
Szaktanuló lányok:	0,19 l

Az intenzitás terén sem tudunk megállapítani lényeges eltéréseket.

Életkor	Fiúk		Lányok	
	középiskolás	szaktanuló	középiskolás	szaktanuló
15-16	0,44 l	0,44 l	0,07 l	0,11 l
16-17	0,19 l	0,09 l	0,08 l	0,08 l

Összegezés

Az alábbi összegezésnél az itt helyszűke miatt nem közölt paraméterek vizsgálati eredményeit is tekintetbe vesszük.

a) Hosszúsági méretek:

1. A középiskolások hosszanti testméretei mindkét nemnél mindegyik korcsoportban igen erősen szignifikánsan nagyobbak a szaktanulókéénál.

2. A középiskolások nagyobb testmagassága és nagyobb hosszanti növekedési paraméterei már a szaktanulókéhoz, illetve középiskolába lépéskor észlelhetők; azaz a szaktanulókéhoz hasonlóan alacsonyabbak, illetve a középiskolába jelentkezők magasabbak.

3. Hogy a szaktanulók alacsonyabb testmagasságának és többi hosszanti méretei kialakulásának okai nem a két iskolatípus eltérő tanulmányi anyagában, illetve foglalkoztatási módszerében keresendők, azt bizonyítja az a tény is, hogy 15 éves korban általában nagyobb köztük a különbség, mint 17 éves korban.

4. A hosszanti növekedés volumene a vizsgált időszakban a két iskolatípus tanulóinál megközelítően azonos.

5. Az intenzitásra vonatkozóan a következők állapíthatók meg: fiúk esetében 15-16 éveseknél a szaktanulók hosszanti növekedése erőteljesebb, 16-17 éves korban viszont a középiskolásoké; lányok vonatkozásában 15-16 éveseknél általában a középiskolások növekedésintenzitása nagyobb, 16-17 éves korban pedig a szaktanulóké.

b) Szélességi méretek:

1. Ellenétben a hosszúsági méretekkel, a szélességi paraméterek terén – a deltaszélesség kivételével – a szaktanulók értékei magasabbak. Ez azt a gondolatot sugallja, hogy a középiskolások – s ez mind a fiúkra, mind a lányokra egyaránt vonatkozik –, csontszerkezetüket tekintve lineárisabb felépítésűek, mind a szaktanulók. Ez utóbbiak ugyanis nemcsak alacsonyabbak, de csontszélességi méreteik is nagyobbak.

2. Hasonlóan a hosszúsági méretekhez, a két iskolatípusba tartozó tanulók szélességi méretei között tapasztalható különbség is már a szaktanulókéhoz, illetve középiskolába lépéskor fennáll.

3. Az iskolába járás ideje alatt a két iskolatípusba járó tanulók szélességi méretei közti különbség igen keveset változik: lányoknál egyöntetűen kissé csökken, a fiúk esetében a paraméterek felénél keveset növekednek, másik felénél csökkennek.

4. A szélességi méretek növekedésének volumene terén a két iskolatípus tanulóinak között igen kicsi a különbség. Tendenciaként azt állapíthatjuk meg, hogy mind a fiúk, mind a lányok esetében a szaktanulók méretei kissé többet nőnek.

5. Az intenzitás tekintetében különbséget kell tennünk a fiúk és lányok között. Míg a lányok esetében igen kicsik az intenzitásbeli különbségek és tendenciájukat tekintve sem egysé-

gesek, addig a fiúknál a 15–16 éves korcsoportban a szakmunkástanulók minden paraméternél többet fejlődtek, de a 16–17 éveseknél egységes tendencia már nem állapítható meg.

c) Kerületi méretek:

1. A kerületi méretek terén a középiskolások általában felülműlják a szakmunkástanulókat.

2. A két iskolatípusba tartozó tanulók kerületi méretei közti különbség már a szakmunkás-képzőbe, illetve középiskolába lépéskor fennáll.

3. A két iskolatípus tanulóinak kerületi méretei közti különbségek az iskolába járás ideje alatt keveset változnak: a lányoknál minden paraméter esetében csökkennek, a fiúknál a paraméterek felénél csökkennek, felénél nőnek.

4. A kerületi méretek növekedésének volumene a két iskolatípus tanuló között igen kis eltérést mutat. E téren a lányok esetében a szakmunkástanulók értékei nagyobbak, míg a fiúknál a paraméterek egyik felénél a középiskolások, másik felénél a szakmunkástanulók értékei magasabbak.

5. A növekedésintenzitás terén itt is különbséget kell tennünk fiúk és lányok között. Míg a lányoknál egy kivétellel minden paraméternél mindkét korcsoportban a szakmunkástanulók növekedésintenzitása a nagyobb, addig a fiúk esetében a 15–16 éveseknél a szakmunkástanulók, a 16–17 éveseknél pedig a középiskolások intenzitása erőteljesebb.

d) Testsúly:

Mint fentebb leírtuk.

e) Vitális kapacitás:

Mint fentebb leírtuk.

f) Statisztikai összesítés:

Ha az összes antropometriai paraméter, minden korcsoportját tekintetbe vesszük, az alábbi eredményeket kapjuk:

Nem	Középiskolások értékei magasabbak	Szakmunkástanulók értékei magasabbak
Fiúknál	86,28%-ban	13,72%-ban
Lányoknál	80,40%-ban	19,60%-ban
Összesítve:	83,34%-ban	16,66%-ban

Japánban tanítottam

DR. OSZETZKY TAMÁSNE

A Japán szigetvilág 9000 km-nél is távolabb van Európától. Területe négyszerese, lakóinak száma tizenegyszerese Magyarországnak, de lakható területe alig több hazánkénál.

Mindig vágytam erre a különös szigetvilágra, ahol több mint tíz éve a magyar Óvodai Program és 7 éve az én testnevelési könyvem alapján tanított egy viszonylag nagyobb magánóvodai pedagógusközösség. Ezek az óvónők többször jártak már Magyarországon, és az általam vezetett továbbképzésen is részt vettek. Amikor utoljára 1983 januárjában itt jártak, felmerült mindkét fél részéről egy japán látogatás óhaja. Magam részéről azért, mert ha nem ismerem azt a népet, amelynek 99% japán, és még nem is 1% a más országban élő, vagy onnan származó lakosság, akkor nem is tudom őket tanítani, mert biztos más módszerekkel kell Japánban a testnevelést *megszerettetni*, mint magyar körülmények között.

A japán Kodály Esztétikai Nevelési Intézet részéről pedig azért vált a meghívás érdekessé, mert a zene- és énektanításon túl felismerték, hogy a testnevelés a japán ember személyiségformálásának egyik legjobb tényezője. Az intézet vezetője Hani Kajokó nagy tudású, igazi hazafi, akinek életcélja a japán nép ismereteinek továbbfejlesztése, több évet élt Magyarországon, és jól beszéli nyelvünket. További elképzelés az volt, hogy nemcsak óvónőket, de tanítókat is nyerjen meg az általa nagyra becsült magyar nevelés, de főleg a testnevelés számára.

Jellemző volt a pontos és minden tekintetben megbízható „üzletfélre”, hogy a megadott határidőre itt volt a hivatalos szerveknél és lakáson is a meghívólevél. Külön érdekessége a meghívásnak – és ez is jellemző a japán nép erkölcsi felfogására és családtiszteletére –, hogy nemcsak engem, de férjemet is szeretettel várták.

Felkészültem tehát az útra, amelynek pontos forgatókönyve a következő volt: négyszer négy napos óvónői, (Tokyoban és Nagoyában), egy egyhetes tanítói továbbképzés vezetése, továbbá

a mi Testnevelési Főiskolánknak megfelelő egyetemi intézményben előadás tartása.

Tanulmányoztam a japán iskolarendszert, hogy a helyszínen felmerülő kérdésekben éppen úgy otthon legyek, sőt néha jobban is, mint japán kollégáim.

A japán oktatás kialakulása

Japánban az oktatási rendszert először 1867-ben egységesítették.

Az általános iskolai oktatás több intézményben folyt, ezek közül a legtöbb magániskola úgynevezett „terakoya” – egyházi iskola – volt, ahol a polgári gyermekeket olvasásra, írásra és számtanra tanították. A 19. század közepén 50 000 „terakoya” működött.

Az oktatás kezdetben a 4 osztályos elemi iskolában folyt, amit 1908-ban 6 évesre emeltek. Erre épült a középiskola, majd az egyetem. 1900-ban szakközépiskolákat és az egyetemet előkészítő iskolákat is szerveztek. 1908-ban a szakkollégiumi és főiskolai oktatás színvonala már majdnem elérte az egyetemét.

A II. világháború után új oktatási alaptörvényt hoztak, amely az oktatási rendszer korszerűsítésére irányult.

Az új oktatási rendszer hármass célkitűzése az alábbi volt:

1. a diákok humanitárius, emberközpontú nevelése;

2. jól szervezett iskolai élet segítségével a személyiségformálás; és végül

3. alapvetően a diákok egyéniségének és képességeinek legmegfelelőbb kibontakoztatása.

Az oktatási alaptörvénye meghatározza az oktatási rendszer felépítését, a tananyagot, az oktatási eszközöket.

Időbelileg az első intézménnyé az óvoda vált. Ezt követte az általános iskola 6 osztálya, és erre épült a 3 osztályos alsó és a szintén 3 osztályos felső középiskola. A felső középiskolák között szakiskolák is voltak, és levelező tanfolyamokat is rendeztek. A felsőfokú képzésbe tartozott az 5 éves egyetemi oktatás, valamint a főiskolai, levelezői, és egyéb szakképzést nyújtó iskolarendszer is.

Minden 6–15 éves gyermek számára a 6 éves általános iskola és a 3 éves alsófokú középiskola elvégzése kötelező. Vagyis a kötelező oktatás 9 évig tart. Az oktatás ingyenes, sőt a rászorulókat juttatást, különböző szociális segílyt, étkezést, orvosi ellátást és különféle ellátmányokat is kapnak.

Az általános iskola és a középiskola alsó tagozatú tanulója állami és magániskolákban egyaránt ingyenes tankönyveket és füzeteket

kap. A felsőfokú középiskolában és az egyetemen mindenki maga veszi a tankönyveit, tanszereit és jegyzeteit.

Jelenleg az a törekvés, hogy a felső középiskola is kötelező legyen. Ez az érvelés magyarázható, hogy a japán ember ég az érvényesülési vágytól, ami viszont elkerülhetetlenné teszi a magasabb ismeretek megszerzését is.

Az általános és alsófokú középiskolák körzetesítve vannak. Az iskolákban az iskolaköteles gyermekek 99,9%-a tanul.

Az oktatási intézmények között állami és magánintézetek vannak.

1981-ben:	15 059 óvoda
	25 004 általános iskola
	10 810 középiskola (alsó)
	5 219 középiskola (felső)
	451 főiskola
	523 egyetem volt...

azóta a hivatalos szervek újabb adatokat nem közöltek.

A képzettségi szint jó. Analfabéta nincs. 70 millió felnőtt korú lakosból 40 millió (57%) alsófokú középiskolát, 15 millió (21%) felsőfokú középiskolát, 5 millió (7%) egyetemet végzett. 1980-ban az egyetemet végzettek közül 4,5% folytatta a tanulást és továbbképzésben 54 000 fő vett részt.

Az általános és az alsófokú középiskolát – tehát a kötelező minimális követelményt – a lakosság egésze teljesíti.

A pedagógiai jellegű főiskolai képzésben a tanulmányi idő 2–3–4 év.

Az egyetemi képzésben 4 év után magiszteri fokozatot szerezhethet a hallgató, 5 éves tanulás után kötelező disszertációval doktori címet nyerhet el.

1979/80-as tanévben az egyetemeken bevezették a felvételi vizsgarendszert.

Az iskolai év egyöntetűen április 1-én kezdődik és a következő év március 31-ig tart. Az oktatási év három időszakra oszlik. Az első időszak áprilistól júliusig, a második időszak szeptembertől decemberig, a harmadik időszak pedig januártól márciusig tart. Az egyetemi oktatás két szemeszteres. A szünet nyáron, télen és új év előtt, illetve után adják ki. Ezen belül a nyári szünet augusztusban van.

Egy héten 35 tanóra van. Egy óra 50 percig tart.

Példaképpen:

1982-ben a felső középiskola tantárgyai a következők voltak:

Japán nyelv

Társadalomtudomány: (modern társadalom története, japán- és világtörténelem, föld-

rajz, erkölcsstan, politikai és gazdasági tudomány)

Matematika: (algebra, analízis, differenciál- és integrálszámítás, statisztika, valószínűség-elmélet és számítástechnika)

Természettudományok: (fizika, kémia, biológia, földtan)

Egészségügyi ismeretek és testnevelés: (heti 3 óra)

Művészet: (zene, szépirodalom, kézimunka, leányoknak házimunka)

Idegen nyelv: angol

Az általános és középiskolák maguk készítik el saját oktatási programjukat és tantervüket. A kormány minden iskolatípusban azonos tanulmányi szint elérését írja elő, és ezzel kívánják biztosítani az egyenlő oktatási színvonalat. Az egyetemek a tanterveiket szintén maguk állítják össze.

Japán felfogás szerint az iskolai oktatás eredményessége döntő mértékben az egyes pedagógusok képességétől és képzettségétől, valamint személyiségétől függ. Ezért minden iskola döntő fontosságúnak tartja kiemelkedő személyekből álló tanári kar kialakítását, akik nagyfokú hivatástudattal és felelősségérzettel rendelkeznek. A tanárokkal szemben nagy-követelményt támasztanak, megkövetelik a magas fokú szakmai képzettséget és a bőséges tapasztalatot az oktatásban. Az oktatási színvonal ezenfelül véleményük szerint a pedagógus hivatásszeretétén is múlik, *vezetési és biztos döntési képességet követel.*

A megfelelő pedagógusi kar kialakítása érdekében – mint említettem – az óvónőket és tanítókat felsőfokú intézményekben képezik. A tanítóképzés négy évig tart. A középiskolai tanárképzés ezt követően újabb 1–2 év. A középiskolai tanári oklevél első és másodosztályú lehet. A másodosztályú oklevéllel rendelkező csak az alsófokú középiskolában, míg az első osztályú oklevél tulajdonosa a felsőfokú középiskolában oktathat. Főiskolán és egyetemen az első osztályú oklevél mellé megfelelő (magiszter) fokozatot szerzett és különböző tanfolyamokat végzett tanárok működhetnek.

Évente mintegy 1800 tanár vesz részt különböző tanfolyamokon. 5000 pedagógus részére biztosítják, hogy külföldön szerezzék oktatási tapasztalatokat. Minden újonnan kinevezett pedagógusnak 1977 óta vezetőképző tanfolyamon kell részt vennie.

Iskolai előjárók és iskolaigazgatók csak első osztályú oklevéllel rendelkezők lehetnek.

Az oktatási rendszer hatékony működését a felső vezetés kiemelt fontosságúnak tekinti. Ezt igazolja, hogy az egyes költségvetési években az

oktatásra fordított költségek a kormány összköltségeinek 20–24%-át teszik ki.

A pedagógusok egy- vagy kétféleképpen fizetés-emelést kapnak. A kezdő fizetések a végzettség eredményétől függenek. Jutalmat mindenki rendszerint háromszor kap. Az alapfizetéshez még különféle jutalmak, családi pótlék és egyéb kedvezmények járulnak, pl. szülési segély, rokkantsági, özvegyi járadék, orvosi költségek fedezése stb.

Testnevelés és sport

A fizikai erőnlét fokozására és nevelésére a kormány nagy gondot fordít. Támogatja az iskolai sportlétesítmények építését. Az iskolák rendszerint számos szabadtéri bitumenes gyakorlóhellyel rendelkeznek. A tornatermek nagyméretűek, elsősorban labdajátékok oktatására készülnek.

Japánban járva lépten-nyomon meggyőződhetünk arról, hogy az ország a tömegsport hazája. Az 1964-ben rendezett XVIII. Nyári Olimpiát arra is felhasználták, hogy a közvéleményt erre áthangolják.

Az olimpiai létesítmények az olimpia óta a tömegtestnevelés bázisát képezik. A parkokban is vannak sportpályák, és ha a mozogni vágyók valamit ottfelejtnek, a park bejárata fölé ki-függesztik, hogy azt az elhagyó megtalálja.



Az iskolák atlétikai pályáit, tornatermeit és uszodáit a lakosság is használja.

A sportegyesületek a minőségi utánpótlásra az iskolákkal szorosan együttműködnek.

A testnevelő tanárok száma 46 000, ezek egyúttal sportvezetői képesítéssel is rendelkeznek.

A tv-ben rendszeres gimnasztika látható. A program folyamatos gyakorlatvezetés mellett lendületes és sajátosságosan japán jellegű. A munkahelyi testnevelés irányzata, a munkaártalmak elkerülésére való törekvés jól kivehető, de ez

hangulatosságával sokkal vonzóbb, mint hazánkban.

A természetjárás minden japán család kedvelt időtöltése. Irigykedve néztük felszerelt turista-helyeiket.

Iskolai és területi intézményre vonatkozó néhány adat a szabadtéri és fedett gyakorlólhelyek számát illetően.

Sportpálya	53 717
Uzoda	25 618
Tornaterem	34 539
Judo-terem	7 905
Teniszpálya	34 825
Egyebek	31 620
Összesen:	188 224



Ilyen előtanulmányok után érkeztünk meg május 9-én a Haneda nemzetközi repülőtérre, ahol vendéglátóink vártak. A repülőtér kb. olyan távol volt a várostól, mint Budapesttől a Balaton.

Az óvodai munkásságomat japán barátaim már ismerték, és úgy éreztem, hogy meg is becsülik, de hogy iskolai munkámmal is elégedettek legyenek, azt ezzel az úttal kellett kivívnom. Féltem tehát a megérkezés pillanatában. Szorongtam, pedig az óvoda 30 éven át csak dédelgetett „hobynom” volt, és inkább az alsó tagozati tanítás volt pedagógiai munkásságom erőssége.

A továbbképzések során az volt a célkitűzésem, hogy a japán oktatásüggyel összhangban a testnevelés *személyiségformáló* hatásának lehetőségeire mutassak rá. Az egyetemen viszont a *képességfejlesztést* helyeztem előtérbe, szintén a japán Oktatási Minisztérium célkitűzésével összhangban.

A továbbképzés gyakorlati és elméleti részből állt. Gyakorlatban átvettük módszertani felépítésben az óvoda, majd az iskola mozgásanyagát, és azután foglalkoztunk a testnevelés elméleti és módszertani kérdéseivel is.

Május hónapban már nyári meleg van, olykor szubtropikus hőséggel is, amelyre csak júniusban hoz enyhülést a kelet-ázsiai monszun. Volt tehát mit verejtékeznünk a gyakorlati órákon! A japánok zokszó nélkül ünnepnapon is dolgoztak. Ott ugyanis nincsen vasárnap, hanem csak szünnap, amely minden munkahelyen máskor és máskor van. Például a nagy áruházakban a hét különböző napjain tartják a szünnapot. Így a vasárnapon sem igen vehető észre, hogy ki szabad éppen azon a napon. Ez legfeljebb azon volt lemérhető, hogy ki megy horgászbottal, mert egyik kedvelt időtöltés felnőttek és gyerekek egyaránt a horgászás, ami élelmezésük fő forrása is.

„A régi Japán ugyanis nem tűnt el, hanem mellette él egy modern Japán, amely a hagyományost és korszerűt úgy ötvözi, hogy mindenki számára korunk egyik „legizgalmasabb” országa” (Japán útikönyv).

A japán életforma sajátos volta a továbbképzésen is megmutatkozott. Ott ültek térdelő ülésben csodálatos melegítőkbekben (Niko, Adidas, Butterfly, Puma, Speedo stb.) 4–5 órát mozdulatlanul. A munkát ugyanis délelőtt 10 órakor kezdtük – mint általában akkor, amikor ott az élet kezdődik –, és este 9 felé fejeztük be, amely között, csak egyórás ebédszünet volt. A főétkezés ugyanis az esti. A hallgatóság száma 90–120 között mozgott, és naponta a továbbképzésért minden résztvevő saját maga jelentős összeget fizetett. Hogy mennyit, azt nem tudom, mert ez éppen olyan rejtélyes és titokzatos volt, mint ahogy furcsa és szokatlan volt, hogy az üzletek nyitáskor mélyen meghajló vezetőség köszönti a látogatót és a mozgólépcsőnél is szebbnél szebb egyenruhákban öltözött lányok hajlongva fogadják és üdvözlik is az embert. A lakásokban és templomokban, múzeumokban a cipőt mindenütt le kell venni! A tornatermekben viszont kevésbé adnak erre, mint mi itthon. Minden hozzászólásuknál mosolyognak, de ez csak látszat, nagyon is komolyan gondolják, amit mondanak. Pénzről nem szívesen beszélnek, de nagyon is értékelik, és a pénzükért csak első osztályú munkát fogadnak el. Kérdéseik mindig konkrétak, és képesek vég nélkül tudakozódni, míg a megfelelő választ nem kapják meg.

A továbbképzés minden percét és mozzanatát videoszalagra rögzítették, érdekes és élvezetes volt látni, hogyan tanítottam pl. a rajtot, vagy hogyan a kézállást. Látottan ugyanis jobban észrevehető minden részlet és jobban kijavíthatja az ember saját magát is. De az is igaz, hogy náluk egy pedagógus, ha már továbbképzést rábíznak, nem sokat tévedhet! Szemtől-

szembe nem bírának ugyan – idegenekkel szemben még kevésbé, de az udvarias forma mögött érezni lehet, hogy ha valamivel elégedetlenekek.

A tokyoi olimpiacsarnokban az óra előtt aggódva kérdeztem, hogy miként fogok a dróttal a kezemben tanítani, mire kiderült, hogy a gyűszűnyi gomb, amit melegítőmre tűztek azért van, hogy lézersugárral működtessék az elektroakusztikai berendezéseket.

Egy-egy ilyen komoly fizikai munkát igénylő gyakorlati továbbképzés után jólesett bemenni a nekünk bérelt japán kerttel körülvett „föld-rengésbiztos” lakásunkba, és lefeküdni a tatamira, – amelyről csak ott győződtem meg, hogy milyen kitűnő, testtartást javító nyugvóhely.

Az étkezésnél viszont legtöbbször csak imitáltuk az evést. A vendéglátók jóakarátát és előzékenységét csak a legnagyobb udvariassággal lehetett kiegyenlíteni, de ez bizony néha nehéz volt, pedig a figyelmesség a japánokra a leginkább jellemző. Meg is értettük, miért nincs elhízott ember Japánban. Így pl. az élő halat, ami frissen került az asztalra, és amit amíg kimúlt, sakéval, azaz rizspálinkával itattak, nem ment le a torkunkon. Bizony sokszor alig vártuk, hogy reggelinél tojást adjanak, ami hasonlóan készült, mint itthon.

Az éttermekben napközben azokat az ételeket fogyasztottuk, amelyek a bejáratnál élethű maketten láthatók voltak. Persze így is értek minket meglepetések. Szokatlan volt az is, hogy ha igazi japán helyre hívtak meg bennünket, akkor térdelőülésben pálcikákkal kellett ennünk rövid lábú japán asztalok mellett. Természetesen – mint mindent – ezt is meg lehet szokni, és ez azért is fontos, mert nehéz felismerni, hogy mikor sértünk meg valamilyen ősi és sajátosan japán szokást.

A tisztaság köztudomásúlag a japánok legszébb erénye. Minden helyiséget az iskolában – beleértve a tornatermeket is – a gyerekek, vagy a tanfolyamon a hallgatói tisztítják és takarítják ki. Egy-egy ilyen késő esti előadás-sorozat után mindig volt vállalkozó, aki társaival együtt négykézláb, maga előtt tolvá saját feltöltő ruháját, a gyakorlóhelyet rendbe hozta. Az egyetemen tudományos kísérleteket is dolgoztak fel arra vonatkozóan, hogy ez mennyiben szolgálja a japán ifjúság fejlődését.

Tokyo külvárosaiba a továbbképzés után minden pedagógus saját gépkocsijával tért haza, a gépkocsi viszonylag olcsó, ára pár havi fizetésnek felel meg. A belvárosban viszont tömegesen veszik igénybe a gyors- és magasvasutakat, metrót és autóbuszokat. Különösen a csúc-

forgalmi időben reggel 9–10 és délután 4–5 óra között a zsúfoltság szinte elviselhetetlen.

Japánban a közlekedés nagy szerepet játszik, főleg Tokyóban, ahol a 14 millió lakos szinte állandó mozgásban van. Az államvasutak mellett 135 magánkézben levő vasúttársaság is működik. A vonatszerelvények más-más színűek és mindegyiken különböző jegy van érvényben. A jegyeket pontosan működő automatákból adják, és ezeket mindig le kell adni a vasút elhagyásakor.

A továbbképzések egyike Nagoyában volt. Nagoyában a Hikari „fény” elnevezésű expressz juthat el az ember. A szerelvény 12 világoskék kocsiból áll, helyjegye. 210 km sebességgel teszi meg a 366 km-t, és Nagoyáig nem áll meg. Nagoya Japán negyedik legnagyobb városa. A II. világháborúban szinte teljesen elpusztult, és az újjáépítés során korszerű, esztétikailag is szép város épült fel. A továbbképzés színhelye Nagoyában a híres „dzsó” várkastély mellett, a Nőszövetség modern épületében volt.

A továbbképzési tanfolyamok mellett óvodákban, iskolákban foglalkozásokat, illetve testnevelési órákat látogattam és értékeltem. Szám szerint 20 óvodai és 4 iskolai órát láttam és beszéltem meg. Egy-egy ilyen értékelés több órát is igénybe vett.

Tapasztalataimat a következőkben foglalnám össze:

Az óvoda

A magyar óvodai testnevelést pontosan, lelkiismeretesen, egyszerűen nagyon jól hajtják végre. Néha úgy éreztem, hogy akár tanulhatnánk is tőlük.

A gyerekek óvodánként más-más, egyforma pamut tornafelszerelésben vannak. Az éghajlati viszonyok miatt a gyermekek ruházódása olyan, hogy a mindennapos testnevelést is sokoldalúbban és tudatosabban használhatják föl a gyermekek testi fejlődésének elősegítésére. A gyerekek edzettebbek, mint nálunk. A szülő nem öltözteti túl őket, és nem veszi rossz néven gyermekétől és az óvónőtől, ha ruhája a nap folyamán bepiszkolódik.

A gyermekek motorikus képességei szembetűnőek. Ruganyosságuk, állóképességük jóval nagyobb, mint a magyar gyerekéké. Sokkal szívesebben futnak és ugranak. Mozgékonyosságuk abban is megmutatkozik, hogy mozgásukat állandó hangszínezéssel – mintha saját magukat biztatnák – kísérik. A testarányaik is mások, karjuk rövidebb, pl. magastartásban tapsolni, kezüket megfogni nem tudják.

A japán óvónők a mi testnevelésünket szóról-szóra leutánozzák, így a játékokat is. A magyar szerepes futójátékok viszont nem felelnek meg

nekik, mert nem motiválják úgy a gyerekeket mint nálunk. A módszertani problémát az okozza, hogy a mi játékaikban sokfajta állatot utánzó játék kap helyet, — és sok a falusi étellel összefüggő motiváció is. Ezt viszont a japán gyerekek nem ismerhetik, így nem is tudják úgy játszani őket, hisz többségük szinte összefüggő városokban él.

Természetesen a japán „vidéken” más lehet a helyzet, de ilyen irányú tapasztalatszerzésre nem volt módom.

A gyermekek játécai csodálatosak! A Toyota gyártól kezdve mindegyik nemcsak autót, hanem nagyszerű mechanikai játékokat is gyárt. Ezekkel megengedik, hogy az áruházakban a gyerekek játszanak, de ha a szülő meg akarja vásárolni, sohasem a használt játékokat adják oda, hanem eredeti csomagolásban egy újat. Ezt az újat nem kell kipróbálni, mert kizárt, hogy hibás lenne.

A gyerekek az utcán tartják kerékpárjukat, kis autóikat, és soha sem vész el semmi, mert nem nyúl hozzá a járókelő. Amikor egyszer sövényvel elválasztott kertünkbe egy labda berepült, a gyerek az ajtónál csengetett, hogy kéri a labdáját, de az 50 cm-es kerítést nem lépte át!

Az iskola

Az iskolák szép új épületek, óriási udvarokkal. A diákok csodálatos színharmonióban, egyenruhát viselnek. Néha az egyenruha osztályonként is változik, és megkülönböztető jelzésű. A rakott szoknyák nem gyűrődnek, soha nem láttam 6 órai ülés után sem ráncot egy ilyen egyenruhán. Pedig sok a sötétkék rakott és hólos változat. Minden kisdiaák zsebében ott a lakásuk környékének a térképe, ami tartozéka az iskolai felszerelésnek. Ez azt a célt szolgálja, hogy ha a gyerek nem találna haza, a rendőr hazavihesse. Japánban ugyanis utcanevek és házszámok nincsenek. A gyermekek önálló közlekedtetése még a körzeti iskolákban is problémát jelent. Megjegyzendő, hogy bár úgy informáltak bennünket, hogy Japánban szinte mindenki tud angolul és mindenütt angol feliratok is vannak, ez — legalábbis a mi tapasztalatunk szerint — csak kevéssé közelíti meg a valóságot. A bankokban persze tudnak angolul, de az „utca embere” nem. Angol felírás csak a fő vasúti állomásokon van, egyébként mindenütt csak a számunkra olvashatatlan japán írás szerepel.

A kalapdivat óriási — valószínű az éghajlati viszonyok miatt —, és a testnevelési órán is egyensapkát hordanak, ami egyben jelzőszalagnak felel meg. A ríktó színű sapkák jó képet adnak a szabadban több osztály egyszerre veze-

tett testnevelési óráiról. A három testnevelési órát ugyanis minden tanító *pontosan megtartja* és ezért egyidőben több óra folyik. Van rá hely bőven! A tornafelszerelések is szépek és egyöntetűek.

Az órák intenzitása viszont nem kielégítő. Sok a szervezés és az állóidő. A japán gyerek pedig hihetetlenül gyors, sokat szeret futkározni, teherbíró és motorikus. Tantervükre sokat panaszkodnak. A háború után átvették az amerikai irányzatot, és a labdajátékokat helyezték előtérbe. Ezért épültek a hatalmas tornatermek is. A tornatermekből eltűnt a bordásfal, a tornapad, a függési lehetőségek! A gerincferdüléses gyerekek száma magasabb, mint hazánkban, 34%. Hiába van az egyesületekben a torna igen magas fokon, a japán emberen már mutatkoznak azok a hiányok, ami az ún. „spilás” szemléletre vezethető vissza. A testtartási hibákat nem korrigálják, általában nem figyelmeltetik a szülőket, a tanároknak rendszerint fogalmuk sincs arról, milyen egészségi kategóriába tartoznak tanítványaik. Sok a szemüveget igénylő gyerek is, de ezeket idejekorán nem szűr ki.

A labdákat kerekeken guruló kosarakban tartják. A labdák színesek, sokfélék. Nemcsak gumilabdát, de kosárlabdát, és sok röplabdát láttam. Mindenekelőtt áll a „baseball-őrület”.

Az iskolák audiovizuális berendezései csodálatosak. Mindegyik osztálynak van videoberendezése, gyerekenként számológépe. A számológépen ott a Mikieger vagy a Snoopy. A tornatermekben az ablak gombnyomásra nyílik, mikrofonon keresztül a tanár hangja mindenholva eljut. Az óra végét és kezdetét „bim-bam” csendő jelzi, amely kellemes és kedves, nem olyan „megváltó” jellegű!

A folyosókon a vízcsapok egész sora van. Ezek a csapok felfelé és lefelé fordíthatók. Felfelé ivásra, lefelé kézmosásra szolgálnak. A W.C.-ben villany fel- és lekattintásával légkondicionáló berendezés lép működésbe, és a szagelzívás is megindul. Az öblítőtartály olyan, hogy egyidejűleg kézmosásra is alkalmas.

Az ebédet konténerekből csodálatos higiéniával, papírtálcákon szolgálják fel, és minden kisdiaák saját osztálytermében fogyasztja el.

Kirándulások gyakran vannak. Ilyenkor egyenruhában guggolva várják a vonat érkezését vagy a hajó indulását.

Az iskolák igazgatói valóban kimagaslanak minden tekintetben a japán átlagember közül. Sugárzik arcukról a tudás és rátermettség. Azonnal követik a japán szokást, viszonozzák a névjegycserét. A névjegyeken angolul is található felirat. Az irodás kartárs azonnal hozza — nem úgy, mint nálunk a kávé — a zöld teát,

amit forrón kellene elfogyasztani. Megvallom ez nehezen sikerült, mert ha vártam, hogy kihűljön, nyomban hozták az újabb csésze forrót.

Az egyetem

A Testnevelési Főiskolához hasonló egyetemen otthon éreztem magamat. Nem kisebb nagyságokkal találkoztam, mint Yamasita, Enro tornász olimpiai bajnokokkal, és számos más nevezetes sportolóval is.

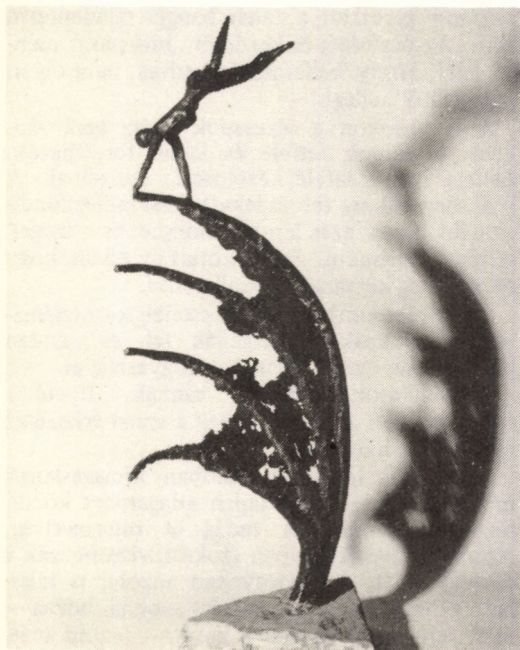
A színvonal a tornában nagyon magas, a kosárlabdában kevésbé. A felszereltség hasonló a mienkéhez, itt voltak bordásfalak, tornapadok, gumi- és laticell-szőnyegek stb.

Az előadásomon elnézést kértek, hogy csak kevesen tudnak jelen lenni, de 16 tanszékvezető jött el beosztottaival együtt, és nehezebbnél nehezebb kérdések özönével árasztottak el. Szívesen feleltem, hogy hazámat méltóan képviseljem. Ez a munka is örömmel töltött el.

Végezetül... még sokáig sorolhatnám a szakmai és népi érdekességeket, azt a barátságosságot, és figyelmet, amivel körülvettek minket.

Örömmel töltött el az is, hogy japán részről többször is kifejezésre juttatták, hogy a világ sok vonatkozásban első országa szívesen tanul egy kis néptől is.

Sok szép élménnyel, tapasztalattal gazdagabban hagytam el Japánt, azzal a jó érzéssel, hogy itt is sikerült valamit a testnevelés megszerettségéért tennem.



EREDETE NÉPI JÁTÉK

A baseball

SOMORJAI LÁSZLÓ

A testnevelés tanítása 1980/6-os számában két kihalt népi csapatjátékkal, a métázással és a guncszással foglalkoztam. Akkor, írásom végén arra a következtetésre jutottam, hogy milyen kár ezért a kultúrtörténeti, művelődéstörténeti szempontból érdekes két játékunkért, amelyek megreformálódva ma is élhetnének. Egyszerű szabályaik, játékoslétszámuk, élvezhető gyakorlásuk, igénytelenségük mind-mind okai lehetnek volna életben maradásuknak.

Igen sok országban nem pocskoltak úgy a népi eredetű vetélkedésekkel, játékokkal és ma is élő, komoly játékok maradtak fenn, a hagyományokat esetleg jobban tisztelő népeknél. Előszörban az angolszász hűség őrzött meg ma is gyakorolt testmozgásokat.

A testnevelés tanítása következő számaiban egy kis ízelítőt szeretnék adni a név szerint nálunk is ismert, de számunkra idegen játékokból.

Választásom első ízben a baseball játékra esett, mely nagyon hasonlít a mi métánkhoz és guncsánkhoz. Az amerikai leírások is kifejezetten a méta rendszerű játékokhoz sorolják a baseballt, de az úgynevezett angol métától, a rounderstől, számlolják vissza igazi származását. Az Egyesült Államokban egyébként egy 1865-ben megjelent törvény emeli az USA nemzeti játéka rangra. Manapság kollégiumoknak, egyetemeknek élő bajnokságaiban jelentkezik. Elsősorban a fiatalok sportja. Népszerűségben komoly harcot vív a kosárlabdával, az amerikai futballal.

A játék menetének megértéséhez egy-két alapismeret nélkülözhetetlen.

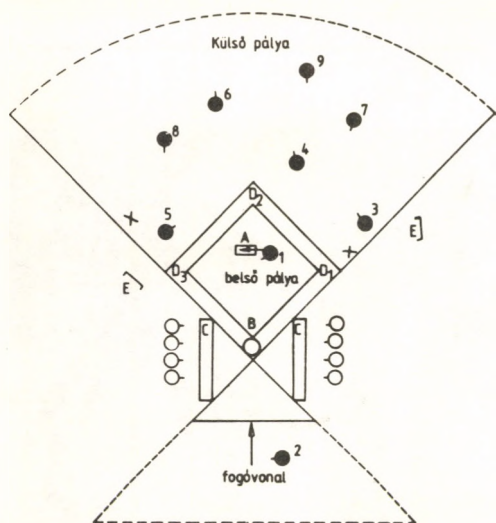
Felszerelés és játéktér

1. A játékot egy nyírfából faragott 106 cm hosszú bottal üzik, mely az ütőrésznél, a kéztől távolabb – vastagabb. Az elütőlap 18,5 cm, az ütőmezők pedig egyenként 183x122 cm nagyságúak (1. ábra).



1. ábra

2. Egy tömör bőrrel bevont jelentős nagyságú fagolyó a másik legfontosabb kellék.
3. Mivel a parafagolyó nagy sebességgel repül a pályán, a kemény ütések miatt védő öltözékre is szükség van. A fogadó csapat tagjai lábszárvédővel, mellvédővel, sisakkal, kesztyűvel rendelkeznek.
4. A játéktér hatalmas, két részből összetevődő terület. A külső és belső pálya együttesen 180x190 m. A belső pálya négyzet alakja ebből 28x28 m-t foglal el. A belső pályán vannak a házak, a házakat kicsiny zsákocskák vagy cölöpök jelzik, amelyeket folyosók kötnek össze a pálya szélén, ez 90 cm szélességű (2. ábra).



- | | |
|--------------|---------------------|
| A - dobólap | E - edzők |
| B - elütőlap | X - bírók |
| C - ütőmezők | O - ütőjátékosok |
| D - házak | ● - mezőnyjátékosok |

2. ábra

Játékosok

1. A játékot 18-an játszik (9-9-es csapatmegoszlásban).
2. **Ütők:** Az egyik csapat tagjai az ütők, melyekből mindig csak az egyik dolgozik, illetve az is, amelyik futás közben valamelyik házban tartózkodik.
3. A többi játékos az ütőmezők oldalán sorakozik fel (2. ábra).
4. A mezőnyjátékosok meghatározott rend szerint helyezkednek el a pálya területén. Az egyik mezőnyjátékos feladata a labdát az ütőnek feladni, a másik játékos az elrontott labdákat gyűjti össze, és juttatja a mezőnybe, négy játékos a kapuk mellett helyezkedik el, hogy a mezőnyből hozzájuk került labdát a házhoz érintsék, míg a többi mezőnyjátékosnak a kiütt labdát kell visszajuttatnia.

Bírók

Négy bíró vezeti a játékot, akik a pálya meghatározott területén tartózkodnak, természetesen meghatározott feladattal.

A játék menete

A dobó a dobólapról feladja a labdát az ütőnek, aki azt a mezőnybe továbbítja. A cél, hogy minél messzebbre üsse. Az ütés után a kijelölt folyosón futásnak ered az első ház felé. A mezőnyjátékosok eközben igyekeznek a labdát még a levegőben elkapni. Ha sikerül, az ütőjátékos kiesik. Ha nem sikerül annak a társuknak kell továbbítaniuk, aki az első házat őrzi. Ha sikerül neki az elfogott labdával a házat előbb megérinteni, mint ahogy az ütőjátékos odaér, akkor az ütőjátékos sorsa - kiesés. Ha az ütőjátékos érte el előbb a házat, akkor az ütőmezőbe új ütő léphet, a dobó feladata pedig ismét a feladás.

A volt ütőjátékos a következő ütés alatt már *futóvá* válik, azaz tovább kell futnia a következő házig. Az ütőcsapatnak az a tagja, mely mind a három házat szerencsésen elérte, és aztán visszatért az ütőmezőbe, csapata számára egy pontot szerzett.

Egy ütésidő tartama alatt az ütőjátékos több házon is végigszaladhat, ha úgy ítéli meg hogy erre lehetősége nyílik. Egy házban azonban egyszerre csak egy futó tartózkodhat, így tehát a második, harmadik és negyedik ütőjátékos ütése alkalmával már nagy valószínűség szerint minden házból fog valaki futni. Ez már a mezőnyjátékosoknak kedvez, mert arra fognak törekedni, hogy a felszedett labdát ahhoz a

házhoz továbbítsák, amelyik felé egy futó fut, hogy azt ily módon kiejtsék.

Kiejtethetnek a mezőnyjátékosok egy ütés alkalmával *több futót* is, oly módon, hogy a fel-szedett labdát háztól-házig dobják, mielőtt az illető ház felé közeledő futójátékosok odaérnének.

Az a játékos, *aki kiesett a játékból kiáll*. Három játékosnak kell kiesnie ahhoz, hogy a játék új fordulatot vegyen, az ütőcsapat helyet cseréljen a mezőnyjátékosok csapatával. Általában a mérkőzés kilenc ilyen csere után ér véget. Amelyik csapat ezalatt több pontot szerzett – az nyer.

Szabályok

Minden soron következő ütőjátékosnak háromszori kísérletre van joga, vagyis kétszer kien-gedheti a dobott labdát, harmadszorra azonban ütnie kell, és ki kell futnia. Bizonyos körülmé-nyek között az ütőnek mindenképpen futnia kell:

1. Ha sikeres az ütése.
2. Három hibázás után.
3. Ha a dobott labdát kezével vagy más testré-szével érintette, és a szándékosság bizonyít-ható.
4. Ha a bíró megállapította, hogy a dobó négy-szer hibásan dobta a labdát. Ekkor az ütőjá-tékos elfuthat az első házig, kiütni nem lehet.

Az ütőjátékos kiesik:

1. Ha soron kívül üt, az ütőmezőbe kilép, vagy a fogót munkájában zavarja.
2. Ha három alkalommal hibázott, tehát futnia kellene, de az első házban futó tartózkodik.
3. Ha a házak között kijelölt folyosót elhagy-ja.
4. Ha az általa kiütött labdát a mezőnyjátéko-sok elkapják.
5. Ha valamely mezőnyjátékos – odaérése előtt – a házat megérinti.
6. Ha futás közben a mezőnyjátékosokat a labda megszerzésében akadályozta.
7. Ha őt magát – miközben fut – valamely mezőnyjátékos a kezében tartott labdával megérinti.
8. Ha a következő ütő labdája őt futás közben eltalálja (a házban tartózkodó futók ugyanis már a feladás pillanatában futhatnak).
9. Ha nem érinti meg a házat, amelyik mellett elhalad.
10. Ha a következő futó őt még a házban ta-lálja.

Más szabályok

Az egyik mezőnyjátékos mindenkor az ütőjá-tékos mögött áll, és az elhibázott labdákat a mezőnybe továbbítja, mert a házban tartóz-kodó futók már a feladás pillanatától futhat-nak, és a mezőnyjátékosok így ilyenkor is kiejt-hetik őket. Ez a játékos kapja el azokat a labdá-kat is, amelyeket az ütő akaratlanul a háta mö-gé üt, vagy ha harmadszor is hibázott feladás-nál, és a labdákat hátrahagyva futni köteles. Ez a játékos nem hagyhatja el az ütőmező mögötti területet, tehát kizárólag a labda továbbításával foglalkozhat.

A dobó akkor jár el szabályosan, ha az ütőjá-tékos térd- és vállmagasság között tudja a labdát megütni. A labdáknak úgy kell beérkezni, hogy a két ütőmező között az elütőlap felett halad-jon át.

Az ütőjátékos technikailag sokféleképpen üt-het. Leghelyesebbnek azt tartják, ha laposan a talajjal csaknem párhuzamosan röpítődik a labda, mert ez jut a legmesszebbre.

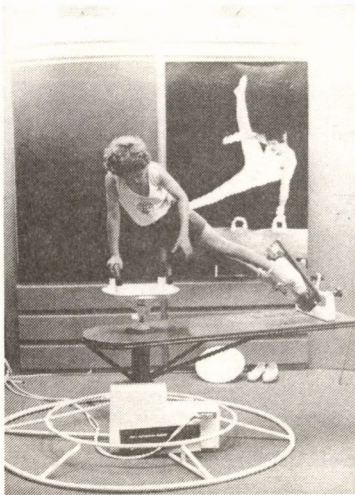
A baseball szabályai ezzel a rövid ismerteté-sel nem érnek véget, csak a legjellemzőbbeket írtam le. Például a fogó- és a mezőnyjátékosok testtartásai stb., már csak a játék igazi gyakorla-tában érdekesek és szükségesek. Ezek ismerte-tésére tehát már nem vállalkoztam. A játék nép-szerűsége közismert, és örülnek annak, ha egy pár érdeklődő kolléga számára a szabályok se-gítségével világossá tehettem ezt az élvezetes, szép, hagyományos játékokat.



ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

„Forgó tornaló”

A versenysportok közül, talán a torna sportágban a legszembetűnőbb az, hogy egyre fiatalabb gyerekeknek egyre bonyolultabb mozgásokat tanítanak meg. Ez káros tendencia még akkor is, ha néha volt és lesz is látványos eredménye – gyermektornászok az olimpiai dobogón –, az „áldozatokról” pedig nem beszélünk. A rendkívüli követelményeket, a borzasztó megterhelést a sérülések sora követi, majd többségében marandó testi és lelki károsodást okoz a volt gyermektornászoknál.



A képen látható tornászszköz nagyon fiatalon, nagyon magasfokú tornászselemek megtanulását teszi lehetővé, károsodás nélkül. Az eszköz, kezdő (gyermek) tornászok oktatását forradalmasítja azzal, hogy a lovon végzett gyakorlatot már kezdő szinten a versenygyakorlatok alapmozgásával, a „páros kör” tanulásával kezdhetik.

A szer egyedülálló funkciós előnyeit a teljesen új konstrukciós megoldása biztosítja. A kápák a kör alakú talapzathoz egy függőleges tengellyel rögzítettek, mely körül a 150 cm hosszú „lovat” egy elektromotor, változtatható

sebességgel és iránymódosítással (jobbra-balra) forgatja. Az edző a gyakorlatot elektronikai segítségével szabályozza. A 24 V árammal üzemelő szer főbb elemeire könnyen szétszedhető, hordozható és egyszerűen tárolható.

A tornász lábával a forgó részen támaszkodik, így a testsúlyhoz viszonyított gyenge erő ellenére, a „páros kört” a szer segítségével az ideális körpályán végezheti. A könnyített gyakorlási helyzet alkalmas a körmozgások közben is egyéb támaszvariációk tanulására, gyakorlására. A magas ismétlésszámú gyakorlatok hamar kialakítják a helyes tartó és mozgató mechanizmus egységét és a végrehajtás helyes ritmusát. A műszaki megoldás lehetővé teszi a hajtómű-kapcsolást, így a tanulás előrehaladottabb szakaszában maga a sportoló irányíthatja.

A feltételezésünk az, hogy a helyesen beidegzett mozgáspályák rögződnek, a könnyített (feltámasztott láb) terhelés sietteti a tornászgyerekek megerősödését, és mire az „igazi lóra” kerül, már csak fel kell frissítenie a tudott mozgást.

A gondolat és a kivitelezés között eltelt 5 év indokolatlanul hosszú idő, vizsgálatást nyújt viszont az a tény, hogy végre most már dolgoznak is rajta gyerekek, és van remény arra, hogy a feltételezés be is igazolódik a gyakorlatban.

Nagy Tamás



GYÓGYTESTNEVELÉS

Példa egy köredzésre:

I. Munkahely

Az óvodai bordásfal felső része előrehajlik. Ezekre ugrókötelet erősíttek. Karhúzást végeznek lábemeléssel, arra ügyelve, hogy a könyököt hátrafejszítsék.

Gyógytestnevelés iskoláskor előtt

A XI. kerületben négy éve foglalkozom orthopéd elváltozású gyermekekkel. A munka megszervezését és beindítását Kisfalvi Zsuzsa gyógytestnevelő szakfelügyelő szorgalmazta.

Abból a tényből indultam ki, hogy az alsó tagozatban egyre több a gerincdeformitás és a mozgásszervi elváltozás.

Az 5–6 éves gyermekeknél a hátizmok gyengesége kombinálódhat rossz testtartással, amely oldalirányú görbületet okoz. A csontozat hirtelen hosszönvekedését nem követi az izomerő fejlődése, kialakul a gerinc kóros görbülete, és esetleg megjelenik a bordapúp. Már régen felismerték, ha ebben a kezdeti stádiumban beavatkozunk és megerősítjük a hátizmokat, rendszeres korrekciós tornát végeztetve, a gerinc statikai egyensúlya még helyreállítható.

Az óvodai csoport és a foglalkozás jellege

A gyerekek hetenként kétszer jártak speciális gyógytestnevelési foglalkozásokra. Ezenkívül még részt vettek az óvodai testnevelési órákon is.

A gyakorlatanyag túlnyomórészt speciális izomerősítésből állt. Módszereimben és az órák felépítésében igazodnom kellett az óvodai foglalkozási rendhez és a gyerekek testnevelési alapképzéséhez.

Az általános izomerősítést köredzés formájában végeztük. Ez az oktatási forma, úgy gondolom, szokatlannak tűnik ebben a korban, de ezt találtam a legcélravezetőbbnek.

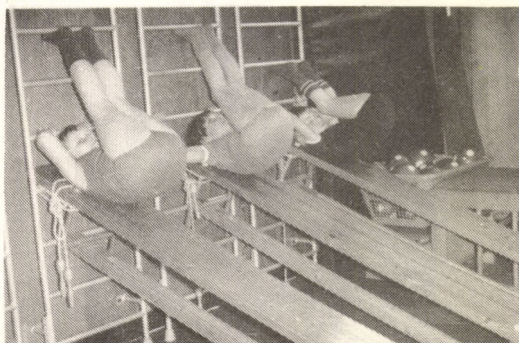
Tapasztalatom szerint maximális fegyelem mellett dolgoznak a gyerekek. A versenyszellemet és a jókedvet azzal értem el, hogy minden munkahelyen megszámozták a gyerekek, hány-szor ismételték a gyakorlatot. Ez a módszer nevelési szempontból is hasznos tulajdonságokat hoz felszínre. Ilyenek például a teljesítmény pontos, becsületes bemondása, a lemaradásból eredő kudarc elviselése. Köredzésben a kis csoport munkáját könnyen figyelemmel lehet kísélni, és az ügyetlenebbek is sikerélményhez juthatnak.

1. ábra



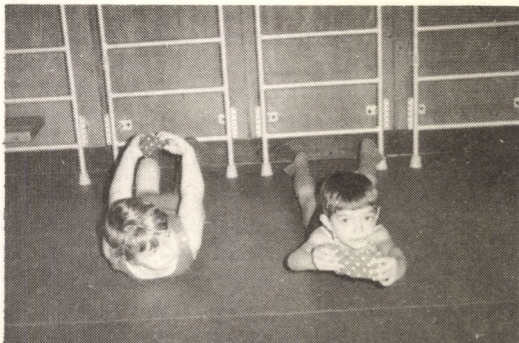
Hasizom-erősítés ferde padon. A rövid padokat ugrókötéllal erősítem a falhoz.

2. ábra



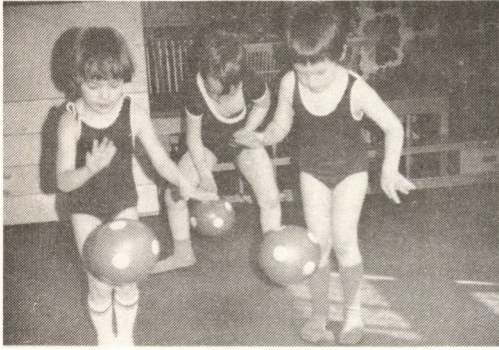
Hátizom-erősítés babzsákadogattással.

3. ábra



Ügyességi gyakorlatok labdával.

4. ábra



Az első helyen mindig ugyanezt végzik. A többi helyen változtatom a gyakorlatokat, attól függően, hogy az előkészítő részben mit tanultak meg. A speciális foglalkozáshoz otthoni előkészítés, a szülők segítsége szükséges. Az utánzó gyakorlatokat papírra rajzolom, ezt a gyerek egyedül is le tudja olvasni, otthon a szülők és testvérek segítségével begyakorolja. Ezeket számon kérem az órán, és ők boldogan mutatják be azt a gyakorlatot, amit csak ők kaptak tőlem.

5. ábra



Esetismertetés

Az alábbi röntgenképen a speciális torna hatására fellépő javulási folyamatot mutatom be. Az első felvétel óvodás korban készült a kislányról, amikor gyógytornára került.

A röntgenkép S alakú torziós scoliosist mutat, a dorsolumbalis átmenetnél balra convex.

5. ábra

A második felvétel 1 év múlva készült.

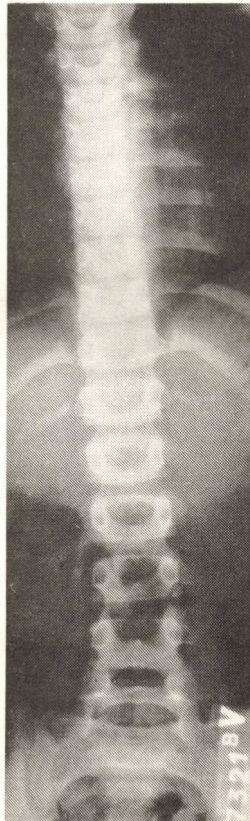
Itt a scoliosis mértéke jelentősen csökkent, beleértve a balra convexitást is.

6. ábra

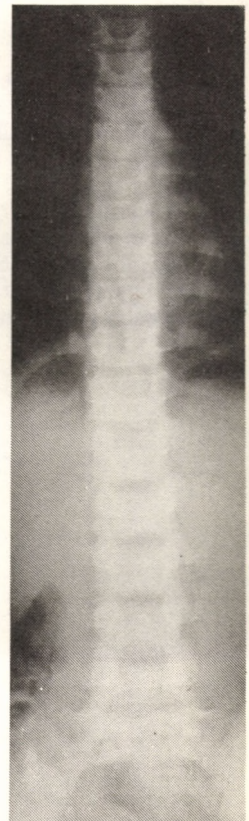
Az utolsó leleten ez olvasható: a gerinc alakilag ép. Scoliosis nem észlelhető.

7. ábra

6. ábra



7. ábra



A mellkas deformitásai közül igen gyakori a tölcsermell. Ezt azért emelem ki, mert súlyosabb formája komoly panaszokat okozhat, végző esetben műtétet javasolnak.

A képen látható kisfiúnak már nagycsoportos korára erősen behúzódtott a szegycsontja. Egyéves munkával sikerült légzéstechnikáján javítani, mellkasát, hátát mobillá tenni. Megtanulta tükör előtt gyakorolva a „lyukacsakát” kiemelni. Év végén érintő magas kötelet megfogva húsz lábemelést végzett karhúzással, lapocka zárással, préselés és kifáradás nélkül.



8. ábra

Úgy gondolom, — a gyerekek év végi kondícióját figyelembe véve — ha a gyógytestnevelők közül többen is foglalkozhatnának ezzel a korszakkal, kevesebb probléma lenne később, iskolás korban.

A XI. kerületben arra törekszünk, hogy minél több rászoruló kisgyermeknek adjunk segítséget. Fogadóóra keretében — az orthopéd szakorvossal egyetértésben — a szülőket betanítjuk a legfontosabb gyakorlatokra.

Czezon Lászlóné

ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁSOK

Miért tartom szükségesnek a kiegészítő tornaszerek alkalmazását?

Az eredménycentrikus korszerű testnevelésünk talán egyik legnagyobb gyakorlati problémája, hogy a tanulók egyre mozgásszegényebb életvitelét is kompenzálni kényszerülő tantárgyunk ellentmondásos helyzetbe került az iskola szűk és mostoha tárgyi feltételeivel.

Egy iskola tornaterme, szabadtéri létesítménye, valamint eszközellátottsága mindig behatárolják az alkalmazható mozgások módozatait. A sokoldalú, teljesítőképes személyiség azonban nem formálódhat egyoldalú hatást biztosító feltételek között.

Az OPI felmérései mutatják, hogy az általános iskolák 40%-ában a tanító még most is ún. szükségkörülmények között dolgozik. Téves lenne azonban a szükségkörülmények fogalmának gyakorlati értelmezését akár a tornatermek vagy sportudvarok méreteivel vagy szerellátottságával behatárolni.

A szükségletesítmények és szükséglehetőségek nem mindig szorosan összetartozó fogalmak.

Köztudott, hogy a felemelt számú testnevelési órák miatt egy-egy közepes vagy nagy méretű tornateremben egyszerre több osztály is kénytelen dolgozni. Ilyenkor nemcsak a tornaterem vagy sportudvar területe és felszerelése oszlik meg, hanem a pedagógiai légtér is.

Ellentmondásos helyzet alakult ki az iskolai testnevelés tartalmi megújulásának igénye és tornaszereink hagyományos tornafunkcióit ellátó lehetőségek között is. A sportági mozgásanyagra épülő egykori testnevelésünk tornaszerei ugyanis éppúgy versenyszerek voltak, mint a maiak, és ha ezek korszerűsödtek is, az elsősorban a versenytorna kezdeményezésére történt.

Az általános iskolai testnevelésben ezen szerek ma elsősorban a képességfejlesztés céljait szolgálják, ezért ilyen szempontból nemcsak drágák, nehezen mozgathatók és tárolhatók, hanem az egyedi alkalmazhatóság negatívumait

még a koedukáció egyéb problémái is nehezítik. Nem túlzás az a megállapítás, mely a korszerű tornaszereket az általános iskolai testnevelésben a sokoldalú alapképzés szempontjából még alkalmatlanabbnak tartja, mint századeleji elődeit.

Hivatalosan mégsem mondhatjuk, hogy tornaszereink időszerűtlenné lennének. Egyszerűen azért, mert nincsenek helyettük olyanok, melyek e jelzők használatát indokolnák. Tény, hogy a társadalmi igény és a gyakorlat mégis időszerűtlenné minősítette. Ezért is kell keresnünk az általános iskolában az olyan új lehetőségeket, melyek a már említett hiányosságokat csökkentik vagy esetleg megszüntetik.

Hagyományos tornaszereink alkalmazhatóságának kérdése a testsúllyal való terhelés viszonylatában is felülvizsgálatra szorul. Az eszközökön végzett gyakorlatok fő jellemzője, hogy a test mozgatása zömmel a felső végtagokon keresztül történik, ezért a felkar, a vállöv és a felsőtörzs izomzatának a testsúlyhoz viszonyított ereje a gyakorlatok végrehajtásának egyik meghatározó feltétele. Ezen izmok erejének elégtelensége esetén nemcsak bizonyos túlterhelés ténye áll fenn, hanem a kivitelezhető gyakorlatok, feladatok választéka is leszűkül.

Ezen megállapításokat a gyakorlat már régen felismerte, talán ezért is lettek népszerűek a különböző kéziszerekkel végzett képességfejlesztő gyakorlatok, eljárások. Hatékonyaságuk ellenére azzal a negatív következménnyel jártak, hogy mellőződött a testnek a felső végtagokon keresztül történő mozgatása.

Így nemcsak a mozgás megindításának és gazdaságos kihasználásának ügyességét, a tér- és egyensúlyérzékét fejlesztő hatását száműztük, hanem a test feletti uralom megalapozását is elhanyagoltuk. Ez pedig honvédelmi jelentőségű. A már említett funkciós feltételekről pedig azért sem mondhatunk le, mert a vállöv, a felső végtag és a kéz fogó és markoló ereje a munkavégző biomechanikai lánc egységét is képezi.

Az említett problémák megoldásának lehetőségei közül természetesen éppen úgy nem jöhet számításba a tornatermek számának ugrásszerű növelése, a meglévők korszerűsítése, mint a hagyományos termi felszerelések teljes kicserélése. Ez utóbbira azért sem gondolhatunk, mert az ún. svéd szereink még ma is időszerűek.

A már említett hiányosságok csökkentésére, illetve kiküszöbölésére csak olyan megoldásokat kereshetünk, melyek elsősorban megfelelnek a tömeges alkalmazhatóság feltételeinek. Lényeges, hogy ezek hazai nyersanyagból, egyszerű gyártástechnológiával készüljenek. Csak így lehetnek olcsók, házilag elkészíthetők. Nem hagy-

hatók figyelmen kívül a 6–14 évesek igen eltérő korosztályi különbségei, az eszközök könnyű mozgathatósága és tárolhatósága. Természetesen hangsúlyozott funkciós igényként jelentkezik a hagyományos és új eszközökkel történő kombinálhatóság, valamint a tanulókkal történő építhetőség kérdése is.

Szentgyörgyi Zoltán

Testnevelés, család, mozgáskultúra

A testnevelő tanárok egyik fontos teendője, hogy úgy neveljék tanítványaikat, hogy az egyre inkább növekvő szabadidőnek része legyen a mozgás, a sport is, az egyetemes kultúrában újból elnyerje méltó helyét a testkultúra.

A családi szokások kialakításában döntő szerepe van az anyáknak, ezért a középiskolás lányok testnevelését is egy kicsit e cél érdekében kell állítanunk. Itt arra gondolok elsősorban, hogy az óra anyagát a tantervi követelmények figyelembevételével úgy kell összeállítani, hogy tartalmazzon olyan gyakorlatokat, melyeket bárki, bármikor alkalmazni tud, ha módja van mozgásra.

A TF testnevelő tanári továbbképzésének befejezéseként záródolgozatot kell készíteni. A dolgozat anyagául középiskolás tanulók szüleinek kapcsolatát a sporttal, és a tanulók úszó-tudás-szintjének vizsgálatát választottam. A témával való foglalkozás közben sok értékes információhoz jutottam, mely úgy gondolom, hogy testnevelő társaim körében is érdeklődésre tarthat számot.

Úgy vélem, hogy egy megyeszékhely, Békéscsaba középiskoláinak rendelkezésemre álló adatai közötti összefüggések vizsgálata már elegendő lehet esetleges általánosítások, következtetések levonására, melyet a középiskolákban tanító testnevelők is felhasználhatnak.

A szülők kapcsolata a sporttal

Békéscsaba középiskolás tanulóinak a száma 3004.

Kérdőívet szerkesztettem (1. melléklet) és a város középiskolaiban tanító testnevelő társaim segítségével kitölttettem a tanulókkal. (Ezúton is szeretnék köszönetet mondani értékes segítségükért.) 2378 (1439 lány, 939 fiú) adatlap volt használható, melynek tartalmát – mintegy 50 000 adatot – ABC 80 típusú számítógéppel dolgoztunk föl. A számítógép segítségével olyan összefüggések vizsgálatára nyílt lehetőség, melyeket nem is reméltem, és úgy gondolom, hogy enélkül hosszan tartó értékeléssel is lehetetlen lett volna.

Felméréseim azt mutatják, hogy a megkérdezett gyerekek szülei közül fiatalon inkább az apák sportoltak és a jelenlegi lehetőségeket is ők ragadják meg jobban. (1. táblázat)

Úgy gondolom, ha otthon azt látná a gyermek, már kiskorától kezdve, hogy az anya naponta végez különböző mozgásokat, akkor esetleg ő is könnyebben lesz mozgatható testnevelés órán, jobb lesz a mozgáskészsége, alkalmasabb lesz sportolásra, és idősebb korában is igényli majd a mozgást.

és órán, jobb lesz a mozgáskészsége, alkalmasabb lesz sportolásra, és idősebb korában is igényli majd a mozgást.

A szülők úszástudása

Az úszással kapcsolatos feldolgozásnál megdöbbentő, hogy az anyák közül kevesen tudnak

1. táblázat. Középiskolás tanulók szüleinek kapcsolata a sporttal

LÁNYOK

		I. évfolyam		II. évfolyam		III. évfolyam		IV. évfolyam	
			%		%		%		%
Apa fiatalon sportolt		190	46,57	197	56,61	150	43,48	115	37,83
Jelenleg	szervezetten	32	7,84	34	9,77	26	7,54	11	3,62
	otthon	23	5,64	23	6,61	20	5,80	11	3,62
	alkalmanként	110	26,92	107	30,75	58	16,81	82	26,97
Any fiatalon sportolt		108	26,02	106	29,61	88	25,51	53	17,43
Jelenleg	szervezetten	11	2,65	13	3,63	4	1,16	2	0,66
	otthon	24	5,75	18	5,03	28	8,12	5	1,64
	alkalmanként	61	14,70	61	17,04	29	8,40	39	12,84

FIÚK

		I. évfolyam		II. évfolyam		III. évfolyam		IV. évfolyam	
			%		%		%		%
Apa fiatalon sportolt		127	50,8	117	52,94	131	52,4	98	44,95
Jelenleg	szervezetten	15	6,0	16	7,24	10	4,0	9	4,13
	otthon	10	4,0	7	3,17	16	6,4	14	6,42
	alkalmanként	62	24,8	90	40,72	104	41,6	35	16,06
Any fiatalon sportolt		50	20,0	50	22,62	66	26,4	52	23,85
Jelenleg	szervezetten	9	3,6	6	2,71	5	2,0	2	0,92
	otthon	9	3,6	8	3,62	14	5,6	5	2,29
	alkalmanként	15	6,0	34	15,38	48	19,2	22	10,09

2. táblázat. Úszással kapcsolatos feldolgozás

LÁNYOK

		I. évfolyam		II. évfolyam		III. évfolyam		IV. évfolyam	
			%		%		%		%
Úszik		266	63,18	205	55,56	203	58,84	212	69,73
Apák közül tud úszni		308	73,16	277	75,07	239	69,28	213	70,07
Anyák közül tud úszni		116	27,55	108	29,27	63	18,26	81	26,64

FIÚK

		I. évfolyam		II. évfolyam		III. évfolyam		IV. évfolyam	
			%		%		%		%
Úszik		201	80,4	184	83,26	219	87,6	188	86,24
Apák közül tud úszni		185	74,0	171	77,38	196	78,4	171	78,44
Anyák közül tud úszni		75	30,0	167	30,32	91	36,4	78	35,78

úszni, és a lánytanulók úszástudása sem megfelelő még, bár jobb, mint anyáiké. (2. táblázat)

Annak ellenére, hogy korlátozottak a lehetőségek, valamilyen megoldást kellene találni a helyzet megoldására.

Többet kell foglalkoznunk nekünk testnevelőknek a középiskolás leánytanulók mozgásigényének felkeltésével, és mozgáskultúrájuk növelésével. Leendő gyerekeik neveléséből e fontos terület nem maradhat ki, és megfelelő, a középiskolában szerzett ismeretanyaggal kell rendelkezzenek, hogy ezt a feladatukat megoldhassák.

Tomka Jánosné

Melléklet

KÉRDŐÍV

1. Név:
2. Osztály:
3. Nem:
4. Szülők fizikai dolgozók-e (legalább az egyik)?
5. Jelenlegi testsúlya:
6. Mellkas körfogata:
7. Testnevelés órán kívül sportol-e – DSK – együ-
- let – milyen szakosztály?
8. Mivel jár iskolába és hány km-ről?
(Bejárók az állomásoktól)
- gyalog
- autóbusz
- kerékpár
- motorkerékpár
9. Tud-e úszni?
10. Szülei tudnak-e úszni?
- igen
- apa – nem
- anya – igen
- nem
11. Szülők fiatalon sportoltak-e?
- igen
- apa – nem
- anya – igen
- nem
12. Szülők jelenleg milyen mozgáslehetőséget használ-
- nak ki:
- szervezeten
- otthon
- alkalmanként
- szervezeten
- otthon
- alkalmanként
13. Szülők alkata:
- normál – normál
- apa – molett – anya – molett
- sovány – sovány
14. Milyen alkatú fiú, illetve lány tetszik?
15. Változtatható-e az alkat?
16. Félévi jegy – magyar irodalom:
- matematika:

Néhány észrevétel a tantárgyi próbáról

1973 óta e lap hasábjain jó néhány cikk jelent meg e téma kapcsán. Dr. Bakonyi Ferenc már előrevetítette – „Célkitűzések a tanulók fizikai erőnlétének fejlesztése” című írásában – a felmérés bevezetésének jelentőségét, majd dr. Nagy Tamás fejtette ki részletesen a teljesítménymérés különféle módozatait, külföldi példák kapcsán, átfogó képet adva az 1973/74-es tanévben kikísérletezett és az iskolákban bevezetett próbákról. (A testnevelés tanítása 1974/6, 1976/4.)

Megjelentek cikkek a teljesítményteszt méréséről általános és középiskolai vonatkozásban is (Tóth Tibor, Tenkei Antal 1978/2). A szerzők a felmérési munka általános tapasztalatait nyújtják, megegyezve a részletkérdésekben, csupán a végrehajtás időtartamára vonatkozó elképzeléseik (és azok megvalósítása a gyakorlatban) különböznek.

Bakó László érdekességként említi az 1980/3. számban megjelent cikkében, hogy KISZ sportdélután keretében is meg lehet oldani a próbák végrehajtását. Ennek az iskolájukban kialakult gyakorlatnak nyilván számos előnye van (ünnepélyes keretek, igazi, versenyszerű körülmények), másrészt viszont felmerülhet a kérdés: nem túl sok-e a versenyből, ha egyetlen délutánon végre kell hajtani a helyenként komoly erőbedobást kívánó próbákat? Tapasztalatom szerint csupán a versenyszerűen végrehajtott 4. próba egymaga kitölti egy testnevelési óra időtartamát, és erősen fárasztó.

A cikkírók azonban megegyeznek abban, hogy a próbák bevezetésével nyertek mind a tanulók, mind a tanárok.

Véleményem szerint, amennyi kis adminisztratív terhet ró az eredmények folyamatos vezetése a tanárra, az eltörpül a tesztek jelentősége mellett.

A próbák szépen keretbe foglalják a tanévet, igen könnyen beépíthetők akármelyik ciklusba, ily módon két-részben is elvégezhetők. Egy részüket a sportudvaron vagy futópályán, másikat a tornateremben lehet végrehajtani.

Mérhető módon szerzhet tudomást ki-ki meglévő képességeiről. A tanárok munkájuk eredményét könnyen ellenőrizhetik, feljegyzésekre pillantva, hiszen az adott tanulóval a statisztika nyelvén beszélnek ezek.

Nagy segítséget nyújtanak a felmérések az év eleji „Futó CSB” fordulójának résztvevői tekintetében (1. és 4. próba).

Hivatalosan ugyan csak a 60 m kötelezően felmérendő, de kis energiával egyazon órán a 100 métert is bele lehet venni a programba, ez a

tanulók számára nem megerőltető. A többi teszt hű képet ad a tanulók edzettségi és mozgásműveltségbeli szintjéről, amit adott szintről indulva – a tanév során – emelni egyik feladatunk.

A 4. próbával kapcsolatban vetődött fel bennem az a kérdés, hogy nem lenne-e hasznosabb, ha megszűnne a jelenlegi differenciálás, miszerint a középiskolában jelenleg 600, 800 és 1000 m-en kell vizsgálni a tanulói teljesítményeket, versenyszerű körülmények között. A versenygyakorlatban mindhárom középtáv, a 600 és 1000 a 800 méteres futásnak kiegészítő távjai.

A „DSK” versenyeken és a „Futó CSB”-n is 800 az egyik versenyszám serdülő lányoknak is, nem lenne nagy különbség, ha az eddigi 600 helyett 800-at futnának.

Úgy gondolom, hogy egy 18 éves fiú sem becsülne alább 800-on elért eredményét az 1000 m-en elértnél.

Azonos táv futása esetén a tanulók és a tanárok számára is négy éven keresztül folyamatosan követhető a teljesítmény, kiküszöbölhető lenne az eredmények összevetésében jelen pillanatban meglévő törés, ami a harmadik osztály elején jelentkezik. Mód nyílna fiúk és leányok eredményeinek összevetésére, amiben nevelési lehetőségek is rejlenek a motiváció kapcsán.

Horváth László

Az iskolai testnevelés és sport helyzete Csongrád megyében

Közel tíz éve, egészen pontosan 1974-ben a magyar sportmozgalom irányítása állami hatáskörbe került, következményeként az iskolai testnevelés és sport szervezése, valamint felügyelete a tanácsok művelődésügyi osztályainak feladatává vált. A megváltozott körülmények olyan határozatok létrehozását tették szükségessé, amelyek a tanulói ifjúság egészséges életmódra nevelését hivatottak még hatékonyabbá tenni. Így például háromra növekedett a testnevelési órák száma, megalakultak a diáksportkörök és valamennyi tanintézetben szakosztályi rangra emelték az országjáró diákok mozgalmát.

Felmérések bizonyítják, hogy Csongrád megyében a diákok jelentős szerepet vállalnak a sportmozgalomban, a versenysport utánpótlásának fő bázisát ők képezik. Az alsó- és középfokú intézményekben közel 70 ezren tanulnak,

számuk az össznépszerűség 15 százaléka. A megyében tevékenykedő egyesületek és diáksportkörök több mint 42 ezer igazolt versenyzőt foglalkoztatnak, közülük körülbelül tizezren tizenévesek. Az általános iskolások közül 9 ezren vesznek részt az Úttörő Olimpia versenyein, a jelenlegi 114 diáksportköri szakosztálynak 2300 igazolt tagja van, ugyanakkor a társadalmi egyesületekben 2 ezer diák sportol igazolt versenyzőként. Jelentős az is, hogy a 38 országjáró diákkörben 2700-an túráznak rendszeresen. A rendelkezésre álló információkból megállapítható, a megye tanulói ifjúságának valamivel több mint 20 százaléka híve a szervezett testedzésnek.

A megyei tanács és a vele együttműködők jóvoltából az utóbbi hét évben számottevően javultak az iskolai sport személyi és tárgyi feltételei. Az alsófokú tanintézetekben 95 százalékos a testnevelő tanári ellátottság, míg a középfokú iskolákban mindenütt szaktanári irányítja a testnevelést. (Ezen a területen Csongrád megye az országos rangsorban a második helyet foglalja el!) Az utóbbi időkben jelentősen gyarapodtak az iskolák szabadtéri sportlétesítményekkel. A megyei tanács 15 millió forintos támogatásának, a helyi tanácsok segítségével, továbbá a szervezett társadalmi munkának az eredménye, hogy a megye 115 általános iskolájából 101-nek, a 38 középfokú tanintézetből 34-nek van szilárd burkolatú sportpályája. Lényegesen kedvezőtlenebb a helyzet a fedett létesítmények terén. Annak ellenére, hogy 1974 óta 26 nagyméretű tornaterem épült, 32 általános és négy középfokú iskolának semmilyen fedett sportlétesítménye nincs!

A változtatható helyzet elemzése után joggal vetődik fel a kérdés, milyen szerepet kell betöltenie és feladatokat megoldania napjainkban Csongrád megyében az iskolai testnevelésnek és sportnak? Mindenekelőtt a pedagógusokra, elsősorban a testnevelőkre vár, hogy valamennyi tanulóban felkeltsék a rendszeres testedzés iránti igényt, és kiemelten foglalkozzanak a hazafias, honvédelmi neveléssel, a fizikai erőállapot fejlesztésével. Fontos teendőjük, hogy minél több diákot vonjanak be az iskolai sportversenyekbe, szorgalmazva ezzel a tehetségek kiválasztását, segítve a társadalmi egyesületeket, az utánpótlás-nevelést.

Időszerűvé tette az ötnapos munkahétre való áttérés, hogy az iskolai testnevelők – a gyerekekkel karöltve – ötletekkel, gyakorlati példákkal járuljanak a megnövekedett szabad idő tartalmas kitöltéséhez. Mielőbb emelni kell a diáksportversenyek színvonalát, a diákturizmus lehetőségeinek körét pedig bővíteni kell! A fokozott tempóhoz igazodva nincs mit halogatni a

megyei utánpótlás-nevelési központ életre hívását, csakúgy, mint a középiskolák honvédelmi klubjainak megalakítását, illetve számának növelését. Ehhez kapcsolódva bizonyára az általános iskolákban is örömmel vennék, ha rendszeresen rendezhetnének honvédelmi versenyeket. Célszerűnek látszik a társadalmi egyesületek és a DSK-k együttműködését rögzítő patronálási szerződések adta lehetőségeket még jobban kamatoztatni, jó lenne, ha mind többen és többen élnének ezzel, eredményesebbé téve a diák-sportkörök munkáját. Megoldásra vár a szakmunkástanulók sporttáborainak működtetése, és a Nyitott kapuk – nyitott pályák akció tartalmasabbá tétele is.

Megannyi elvárás, sokrétű tennivaló. Mindezt a tanulóifjúság testnevelésének és sportjának szakmai irányításával megbízott, tapasztalt pedagógusokból álló szakfelügyelői gárda és a megyei Diák-sport Tanács magára hagyatva aligha tudná véghez vinni. Az érdekelt társszervek – a KISZ, az MHSZ, a szakszervezet, a Hazafias Népfront – közreműködésével, segítségével viszont az esetleges akadályok bizonyosan elháríthatók.

Gyürki Ernő

Beszéd-szünet

Beszédünk közben gyakran tartunk kisebb-nagyobb szünetet. Ennek több oka lehet. Többek között lélegzetet veszünk, megpihenünk, rendezzük gondolatainkat, hangsúlyozni kívánunk valamit, végére érünk egy kisebb-nagyobb gondolati és nyelvi egységnek. A beszéd-szünet a gyakorlatban azonban gyakran kerül rossz helyre. Leginkább akkor helyes a szünet, ha mondat, mellékmondat végén következik be, ha szorosan összetartozó szócsoportokat választ el egymástól, ha hangsúlyozni akarunk valami nagyon fontosat. Állhat felsorolásoknál is. Ekkor helyes lélegzetet venni, megpihenni, gondolatainkat rendezni, a hallgatót gondolkodásra készíteni. Rossz helyen áll viszont a beszéd-szünet, ha egymáshoz nagyon szorosan kapcsolódó szavakat választ ketté. Az ilyen szünet ugyanis félreérthető. A hallgató azt hiheti, hogy vége a gondolatnak, a gondolati-nyelvi egységnek, s félreérti a beszélő szándékát, vagy – önmagában – a már kimondott beszédszakasz válik értelmetlenné. S mikor meghallja a folytatást, már félreértette a beszélőt, rosszul értette meg gondolatait. Újból fel kell idéznie tehát az előző szavakat, ez időt vesz el, nem figyel eléggé a folytatásra stb. Arról nem is beszélve, hogy a rossz helyen tartott szünet komikus hatást kelthet.

Ez a veszély természetesen az élő beszédben fenyeget – bár akad megfelelője az írott nyelvben is. Gyakori a rossz helyen tartott szünet akkor, amikor a történet és a róla szóló magyarázat szinte egyidejű: a rádiós és a televíziós közvetítésekben. Főleg az általában lassúbb televíziós beszédben, ahol a hallgató ráadásul látja is a hallottakat.

Néhány televíziós közvetítés hibás helyen elhelyezett szüneteinek bemutatásával illusztráljuk a fentieket. A beszéd-szünetet az érthetőség kedvéért = jellel jelöljük.

10–12 éves versenyzők állnak = a rajtköre ... 10 méterrel a cél előtt Ágh Norbert áll = az első helyen. Mindkét esetben az első pillanatban azt gondoljuk, hogy a fiatalok nem versenyeznek, hanem állnak.

Íme kicsoda hangorkán az 50 méteres leány = pillangó döntőjében. Kicsit nagyinak tűnik az 50 méteres leány.

Összetoboroztam a gyerekeket a testnevelő tanárokon = keresztül. Már megijedtünk: hogy bírta el a testnevelő tanár a rajta levő gyermekeket.

Ezzel a negyedik = volt a szerenkénti döntő előtt. Pedig nem most negyedik, a döntőben, hanem csak előtte.

Guczoghi negyedikként érkezett = a szerenkénti döntőbe. Nem a versenyre, a döntőbe.

Talán ennyi példa elég is. S ha valaki esetleg olvasás közben nem érezné a szünetek hibás voltát, próbálja meg hangosan, hosszú szünettel kimondani az idézeteket. Azonnal érezni fogja a beszéd-szünetek elhelyezésének hibás voltát.

Andor György



Szakterületünk tudományos életéből

A Magyar Diáksport Tanács 1982/83. tanévi pályázatáról

A Magyar Diáksport Tanács az iskolai és iskolán kívüli testnevelési és sporttevékenységi formák és módszerek tapasztalatainak, vizsgálati eredményeinek összegyűjtése és hasznosítása szándékával pályázatot hirdetett meg a Művelődési Közlöny XVI. évf. 24. számában. Határidőre 25 pályázó 22 pályaműve érkezett be a meghirdető diáksport tanácshoz.

A pályázók névsora:

Antal György, Kunhegyes
Benkő Mária, Budapest
Gernainé Nagy Erika, Nagykőrös
Csility Antal, Pacsá
Dancs Jánosné, Szombathely
Gálfi László, Szentés
Glatz László, Balatonfüred
Harcz Gyula, Szombathely
Istenes Zsuzsanna, Miskolc
Iványi Ferenc, Kiskunfélegyháza
Kiss Erzsébet, Debrecen
Kiss József, Pécs
Kovács Imre, Szombathely
Kovács Péter, Budapest
Körmendy Erzsébet, Budapest
Medovarszki János, Békéscsaba
Mihályi János, Szombathely
Nagy Kálmán, Dunafalva
Nemesfalvi Károly, Győr
Nemesfalvi Zsuzsanna, Győr
Tóth Tibor, Nagykőrös
Dr. Sass Attila, Debrecen (2 pályaművel)
Schlosser Gusztáv, Sopron
Somorjai László, Hajdúnánás

A 13 pályázó tanár közül 12 testnevelő tanári munkakörben dolgozik. A pályázók között 3 iskolaigazgató, 1 népművelő, 1 tanító, 1 testnevelési és sport főelőadó és 2 edző van. Négy pályázó foglalkozása ismeretlen.

A Magyar Diáksport Tanács 1983. december 19-i ülésén, a bíráló bizottsági javaslat alapján

döntött a díjak odaítéléséről, melyeknek átadására december 22-én, a Művelődési Minisztériumban került sor. A pályadíjakat Gyenge József a minisztérium osztályvezetője, az MDST főtítkára, Burka Endre bíráló bizottsági tag, az OTSH főosztályvezető-helyettese jelenlétében adta át.

II. díjat, 5000 Ft-ot a „Mozgás, élet, egészség, öröm” jellegű pályamű, szerzője: Dancs Jánosné népművelő nyerte.

III. díjat, 3000–3000 Ft-ot a „Dolgozat az iskolai tömegsport fejlesztéséért” jellegű pályamű, szerzője: Irányi Ferenc testnevelő tanár és az „Összefogás” jellegű pályamű, szerzője: Dr. Sass Attila adjunktus megosztva kapta.

Első helyezettnek járó pályadíj kiadását nem javasolta a bíráló bizottság, mellyel a diáksport tanács társadalmi testülete egyetértett.

1000–1000 Ft-os pénzjutalomban részesültek: Dr. Sass Attila (IV. helyezést elért pályamunkájáért), Nagy Kálmán testnevelő tanár és Istenes Zsuzsanna tanítónő.

A diáksport tanács javaslata szerint a három legjobb pályamunka a Magyar Testnevelési Főiskola Könyvtárában kerül elhelyezésre, hogy teljes terjedelmében a kutatók és az érdeklődők rendelkezésére álljon. A legjobb pályamunkák „A testnevelés tanítása” című módszertani szaklapban, rövidített formában kerülnek közlésre, hogy a gyakorló testnevelő tanárok számára is hozzáférhető, a pályamunkákban foglalt tapasztalatok hasznosíthatók legyenek.

Miután a legjobb pályamunkák megismerhetők lesznek, eltekintünk az egyes pályaművek ismertetésétől, értékeik kiemelésétől. Indokoltnak tartjuk viszont néhány általánosság – a legjobb pályaművekre nem minden vonatkozásban jellemző – megfogalmazását, azért, hogy a jövőben sikeresebb pályaművek készüljenek.

A pályázat témaköre gazdag választási lehetőséget biztosított azok számára, akik hajlandóságot éreztek gondolataik megfogalmazására. A beérkezett pályamunkák arról tanúskodnak, hogy a pályázók éltek a téma gazdag lehetőségével és a testnevelési óra vezetésének módszertani kérdéseitől, az általános iskola alsóbb osztályos tanterveinek módosítási javaslataitól, a testnevelés nevelési eszközfunkciójától, a testnevelő tanári hitvallástól és felelősségtől, a tanórán kívüli foglalkozások hatékonyságának vizsgálatától, a lakóhelyi testneveléstől, adott terület testnevelésének helyzetelemzésétől, a me-

gyei játékos sportvetélkedőkig vállalkoztak témakidolgozásra. Olyan pályázók is akadtak, akik szó szerint vették a pályázat címét és az iskolai és iskolán kívüli testnevelési és sporttevékenységi formák és módszerek továbbfejlesztésére egy azon pályamunkán belül fogalmazták meg elgondolásaikat. Mondanunk sem kell, hogy éppen a túlméretezett vállalkozásból fakadtak a hiányosságok.

A bírálók szerint a pályamunkák közös hiányossága, hogy csak a pályázatok felében olvashattunk javaslatokat a tárgyalta probléma megoldására. A javaslatok újszerűsége általános hiányosság volt. Több pályázat értékét lerontotta, hogy nem tárta fel, nem elemezte kellően a pályázati témát, nem indokolta a témafelvetés időszerűségét, szükségességét, az adatokkal dolgozók egy része nem fektetett hangsúlyt a nyert adatok összehasonlítására (hazai és nemzetközi kutatási eredményekkel), azaz a bizonyításra, a következtetések levonására. Több pályázó felületesen kezelte a meglévő állami dokumentumokat, szabályzókat, azok tartalmát nem, vagy csak részben ismeri, esetleg félreérti az azokban foglalt törekvéseket. Kevés pályamunka hivatkozik dokumentumokra és szakirodalomra.

Ezek a pályaművenként különböző formában és mértékben jelentkező hiányosságok egy-egy pályamű értékét csökkentették, maga az a tény viszont, hogy a pályázók többsége testnevelő tanár, általában növeli a pályázat értékét, mindazok munkájának a jelentőségét, akik most munkájukkal nem kerültek a díjazottak, a jutalmazottak közé. A Magyar Diáksport Tanács tanévenként szükségesnek tartja egy-egy pályázati felhívás közreadását, mert

- bebizonyosodott, hogy a testnevelő tanárok, a diáksport területén dolgozó szakemberek is kapacitálhatók írásos munkára,
- a felsőoktatási intézmények hallgatói részére meghirdetett pályázatok lehetőségén túl, a gyakorló pedagógusok részére is szükséges olyan pályázati lehetőséget biztosítani, ami a ma gyakorlatának jobbítását célozza,
- a gyakorló testnevelő tanárok részére is lehetőséget kell biztosítani véleményük, javaslatuk írásos kinyilatkoztatására,
- a testnevelés tudomány fejlesztése érdekében szükség van a jól felkészült gyakorlati szakemberek írásos munkáira, ezért szükséges az írástól nem idegenkedő testnevelőket pályamunkák, szakkikkek írására biztatni,
- fejleszteni szükséges a testnevelés és diáksport területének szakbírálói hálózatát, a hozzáértő szakemberek számát,
- a pályázatok kimunkálásával, bírálatával, megvitatásával nemcsak színesíteni lehet a Magyar Diáksport Tanács szakbizottságainak munkáját, hanem a szakbizottsági munkát tartalmában lehet fejleszteni.

Az 1982/83. tanévi pályázati felhívás célja az iskolai és iskolán kívüli testnevelési és sporttevékenységi formák és módszerek összegyűjtése és hasznosítása volt. Az újszerű formák és módszerek összegyűjtése csak részben sikerült, a pályázatok gyakorlati hasznosítása a testnevelő tanárokon múlik, nevezetesen azon, hogy a munkákból ki mit és mennyit tud a saját nyelvére fordítani. A pályázat tulajdonképpeni célját a fentebb felsoroltakkal összességében érte el, melyhez minden pályázó munkájával hozzájárult. Kívánjuk, hogy ez a jövőben is így legyen.

Gergely Gyula

(A Medicina Könyvkiadó Sportszerkesztőségének 1984. évi tervei)

Amerikai arénák

„Nem szükséges hosszú időt tölteni az Egyesült Államokban és felesleges gondosan tervezett tanulmányokat végezni ahhoz, hogy felismerjük: a sport közvetve vagy közvetlen formában minden más kulturális tényezőnél nagyobb és hatásosabb szerepet játszik a nemzet életében. James Reston, a New York Times neves publicistája jegyezte meg, hogy „az a szerep, amelyet a sport tölt be ma Amerika életében, alighanem sokkal meghatározóbb annál, amit a társadalomtudomány elismert képviselői hisznek, s hogy ennek a szerepnek a jelentősége a televízió terjedésének és hatásának arányában egyre növekszik” – írja Gallow Rezső most megjelent nagyszerű könyvében, az *Amerikai arénák*ban (Sport, Budapest, 1983.).

A sport tehát amerikai életforma, s az amerikai életforma sportos. No nem úgy, ahogy ez számunkra logikus lenne – az amerikai sport nagymértékben eltér az európaiától. Hagyományai messzire nyúlnak vissza. Íme egy régi hirdetés: „Londonlangernél egy rettenetes eréjű, hatalmas afrikai tigris csap össze hat fajtszta buldoggal Mr. Jacob fogadója előtt. Az állat addig is megtekinthető a múzeum mellett. Senki előtt kétség nem lehet, a küzdelem mindkét oldal részéről ádázul veszett lesz. A tigris harci szokása, hogy hátára fordulva várja, így próbálja megragadni támadóit, majd éles karmaival felhasítja őket. A vadállatot gondosan, biztonságosan kötik ki, a nézők minden aggodalom nélkül élvezhetik a látványosságot.” Az utóbbi mondat kapcsán óhatatlanul az amerikai életformán alapuló amerikai politika jut az eszünkbe.

Gallow Rezső vízilabdaedzőként került ki Észak-Amerikába, s hét évet töltött a kontinensen. Volt tehát ideje és lehetősége is behatóan megismerni a ma sportját, tanulmányozni az előzményeket. Tapasztalataiból, tanulmányaiból – illetve ezek egy részéből – állította össze nagyszerű könyvét. A szerző mesél, csvege, idéz, tényeket közöl, anekdotázik, együttérez, sajnál és elhatárolja magát, érvel, vitakozik – mindezt nagyszerű, olvasmányos stílusban. Bemutatja az amerikai futballt, a profi jégkorongot és ökölvívást, a maratont, a szupermaratonokat, az indián sportokat, a női pankrációt, a többé-kevésbé hagyományos és az egyáltalán nem hagyományos sportokat, mint például a gumibroncsok versenyszerű gyűjtését sárral töltött medencében. Megismerjük a hősokeket, a szuperhősokeket, a sport vezetőit, az edzőket, a menedzsereket, munkájukat és – sokszor embertelen – módszereiket. Bepillantást kapunk a sport és a bűnözés kapcsolatába, megismerjük az eddigi és az elkövetkezendő amerikai olimpia színhelyeit, a szervezést, és még sok mindent – a változatos témákat még felsorolni sem lehet egy rövid ismertetés keretében.

Sokszor vetődik fel az olvasóban: sport ez még? Nem, európai szemmel nem az. De mi most Amerika sportjával ismerkedünk. S közben óhatatlanul az egyre durvább módszereket és eszközöket használó európai sport jövőjén töprengünk.

Andor György

A testnevelés tanítása olvasóit évente tájékoztatjuk a várhatóan megjelenő és az iskolai testnevelést segítő sportkönyvekről. Ennek egyre nagyobb a jelentősége, mert sajnálatos módon – a könyvkiadás általános tendenciájának megfelelően – a sportkönyvek példányszáma sem növekszik, sőt inkább csökken, s ezért a megjelenő művek olykor túlságosan gyorsan elfognak, így ha a testnevelő tanár nem elég szemfüles, esetleg nem jut neki az óhajtott sportkönyvből. Célzerű megoldás, ha a kívánt könyvet valamelyik könyvesboltban előre megrendeljük. A megrendelt könyvet utánvétel el is küldethetjük címünkre, bár ezt a lehetőséget a viszonylag tetemes postaköltségek jelentősen megdrágítják. Hasznos információ, hogy a budapesti Sportkönyvesbolt (Bp. VII. Rákóczi út 64.) a többi boltnál minden sportkönyvből nagyságrendekkel nagyobb készletekkel rendelkezik, így a vásárló itt akár a több évvel ezelőtt megjelent könyvritkaságokat is találhatja.

A Medicina Könyvkiadó Sportszerkesztősége 1984-ben mintegy 30 sportkönyvet jelentet meg. Ezek közül a testnevelő tanárok oktató-nevelő munkája szempontjából kétségtelenül a már nagyon várt *Sportlexikon* a legfontosabb. Az első kötet (A-tól L-ig) 1984-ben, a második kötet (M-től Z-ig) 1985-ben kerül a könyvesboltokba. A *Sportlexikon*ban abcé sorrendben, címszavas feldolgozással a sport és testnevelés szinte teljes ismeretanyaga megtalálható. Az érdeklődő fellapozhatja az összes népszerű és hazánkban kevésbé ismert sportág részletes ismertetéseit, a legjelentősebb hazai és külföldi sportolók életrajzeit, valamint a sporttudomány legfontosabb címszavait. A lexikont több száz kiváló edző, sporttudós, sportvezető és sportújságíró írta. A szerzők munkáját a szerkesztő bizottság fogta össze. A szerkesztő bizottság tagjai: dr. Nádori László (elnök), Antal Zoltán, Arday Andor, dr. Arky István, dr. Berend Mihály, dr. Haraszthy Elemér és Zsilinszky Sándor.

A másik, szintén enciklopédikus jellegű munka a *magyar sport kézikönyve*, amely immár 3. bővített kiadásban jelenik meg. Antal Zoltán, Sass Tibor és társaik könyve 1981-el bezárólag 41 sportág teljes hazai és nemzetközi adattára.

Bizonyára nagy sikert arat majd az amerikai James F. Fix.: *Futók, kocogók könyve*, amely a futás összes lényeges elméleti és gyakorlati problémájával foglalkozik. Véleményem szerint ennek a könyvnek rendkívül nagy a nevelő hatása, remélhetőleg a fiatal vagy az idősebb olvasó szinte természetesen építi majd be életmódjába a napi rendszeres testmozgást. (Fordította: Sákoviczné Dömölky Lidia).

1984 olimpiai év, Ennek kapcsán két sporttörténeti munka is napvilágot lát, mindkettő dr. Kun László tollából. Az *Egyetemes sporttörténet* (2. javított és bővített kiadás) többek között végig követi az ókori és az újkori olimpiák történetét, az *Aranyérmek árnyékában* pedig arra a kérdésre keresi a választ, hogyan valósultak meg az olimpiai mozgalom alapvetően demokratikus vonásai, s feltárja azokat a törekvéseket, és olykor tragikus eseményeket, amelyek az olimpiai mozgalom demokratizmus ellen hatottak. Persze ez így nagyon általános ismertetés, amely azonban igen érdekes tar-

talmat takar. Gondoljunk csak például a fasiszta Németország által manipulált 1936-os berlini olimpiára, az afrikai országok 1976-os montreáli bojkottjára, vagy egyes tőkés országok 1980-as moszkvai bojkottjára. Mindhárom esetben az olimpiai mozgalom demokratizmusa is csorbát szenvedett.

Kiváló sporttudósok és edzők munkája a *Sportképeségek mérése*, amely nagyon sok, az iskolában is végrehajtható mérési módszert ismertet.

A vitorlázó repülés, a sárkányrepülés és a hőlégballonozás egyre több érdeklődőt vonz a fiatalok köréből, nekik készült a *Repülés motor nélkül* (szerkesztette: Simóné Avarosy Éva).

Ísmét megjelenik Borbély Tibor munkája a *Kerékpározás*, amely remélhetőleg minél több hívet szerez ennek a szép sportágatnak.

1984-ben a *Lovasport*, a *Kézilabdázás* a *Kerékpározás*, a *Vívás* és a *Tekvés* új szabálykönyvei látnak napvilágot.

Az óvodai testnevelés nélkülözhetetlen alapműve dr. Krizsaneczné Németh Edit: *Játékos gyermektorna* című könyve (2. javított kiadás). Mintegy 1000 könnyen megvalósítható óvodai játékot, gyakorlatot és versengést ajánl pedagógusnak és szülőnek egyaránt, s mindezt 400 ábrával szemlélteti.

A bővebb listáról ajánljuk Swami Maheswarananda *Jóga* könyvét is. A felszabadulás után először jelenik meg hazánkban indiai jógakönyv, amely a kezdők számára készült.

A Sportzsebkönyvek (Sün) sorozat egyre nagyobb népszerűsége tesz szert. Ezek a szépirodalmi igénnyel megírt, szubjektív, színes sportkönyvek nagyon alkalmasak arra, hogy az egyes sportágakat megszerettesék. Az 1984-es kötetek három nagyon érdekes és a fiatalok számára kétségtelenül vonzó sportágat ismeretnek meg. Peterdi Pál az atlétikai ugrásokról (*Hoppá!*) Szekeres István a birkózásról (*Karfiolfülek klubja*), Török László pedig a jégkorongozásról (*Rekvium a hokiért*) ír.

Végezetül egy nyilvánvalóan nagy olvasói érdeklődésre számot tartó könyvre hívjuk fel a figyelmet. Bocskai Miklós a Kocsis és Cibor könyv után folytatja oknyomozó legújabb kori futballtörténetét. A *Császár és utána a sötétség* főhőse Albert Flórián, az utolsó magyar labdarúgó világsztár. A szerző arra a kérdésre keresi a választ, hogy egyrészt Albert pályája miért tört meg olyan hamar, másrészt a tehetségekkel oly bőségesen ellátott magyar labdarúgásban miért nem termelődött ki Albert után hozzá hasonló futballista. Ezért a főszereplő Albert után megismerkedünk Varga Zoltán, Kocsis Lajos és Töröcsik András vargabetűben, ellentmondásokban oly gazdag pályájával is. A fölöttébb szókimondó és szenzációs, eddig még nem publikált részleteket is feltáró könyv a sportirodalom kedvelői számára igazi csemegének ígérkezik.

Dr. Berend Mihály

Szülőföldünk Pest megye az iskolában

Bár a címben említett kiadványnak nem csak testnevelési és sportvonatkozásai vannak, nem lehet, nem szabad elmenni mellette, nem írni róla. Be kell mutatni, mert – néhány hiányossága ellenére is – nagyszerű kiadvány, szinte példa nélkül álló. Több vonatkozásban is. Egyrészt azért, mert egy megye teljes kultúráját igyekszik összefoglalni. (Szaktárgyi területek szerint: irodalom, történelem, földrajz, természetrajz, képzőművészet – beleértve az építőművészetet is –, zene és sport.) Másrészt azért, mert a megye számtalan pedagógusára támaszkodva, gyűjtő-

munkájukat figyelembe véve készült a könyv. És harmad-, de nem utolsósorban azért, mert egy ilyen jellegű kiadványban a sport is helyet kapott. (Szülőföldünk Pest megye az iskolában, szerk.: dr. Gulyás Sándor, dr. Szabó Imre, Szatmári Lajos, Budapest, 1983. Pest megyei Pedagógus Továbbképző.)

A vaskos, 323 oldalas könyv valóban tartalmazza – járásokként, ezen belül településként, illetve városokként – mindazt, amit egy megye múltjáról és jelenéről érdemes tudni. A szerkesztők nevében is írhatta Meszlényi Miklós, a megyei Továbbképző igazgatója: „Örömmel és várakozással ajánljuk Pest megye iskoláinak, pedagógusainak és közművelődési intézményeinek figyelmébe ezt a gyűjteményt. Felhívásunkra nagyon sok pedagógus kollégánk küldött adatokat, a Pedagógus Továbbképző pedig vállalkozott a rendszerezés, szerkesztés és megjelentetés feladatára... Közös reményesgünk, hogy kollégáink az új tantervek megkövetelte változatos módszereket igénylő nevelő-oktató munkájukban jó segédletként használhatják majd ezt a gyűjteményt.”

A kötet valóban jól használható minden pedagógus számára. Számunkra viszont az a fontos, hogy mit ad a testnevelő, illetve a testi neveléssel, a sporttal is foglalkozó tanároknak.

Leszögezhetjük: rengeteget. A rövidebb-hosszabb kirándulást, túrát tervező tanárok a könyv segítségével komplex élményben, komplex ráhatásban részesíthetik tanítványaikat. Könnyebben rá tudják venni a leírtak segítségével azokat is a kirándulásokra, akiket a túra nem, de például a biológia alapvetően érdekel. A helyi, a környékbeli olimpiai- és világbajnokok példája segítheti az iskolai él- és tömegsportot. A helytörténeteknek segít felismerni azt a tényt, hogy a sport is a kultúra része. Az előnyöket még sokáig lehetne sorolni, ám inkább azt javasoljuk: vegyék kézükbé a könyvet – már ahol ez lehetséges, mert a példányszám rendkívül kicsiny! Pedig e munkából érdemes lett volna a fővárosi, s a megyét körülölelő területek iskoláinak is jutni.

Két észrevételünket azonban nem hallgathatjuk el. Az egyik: van olyan kisközség, amely eddig legfeljebb egy-egy első osztályú labdarúgót adott a társadalomnak. Nevüket – a község bemutatásakor – nagyon helyesen, feltüntetik. Aránytalanán teszi viszont ezt az, hogy a városoknál sokkal jelentősebb sportolók is kimaradnak, éppen a bőség miatt. A másik: a sportra irányító, a sportra nevelő testnevelők, – de mások is – nagyszerűen tudnak használni az egyes sportkörök szakosztályainak felsorolását. Így könnyebb lenne a tehetséges gyermekek sportkörbe való irányítása.

A könyvet azért mutattuk be, mert nagyszerű kiadvány, és azért is, hátha másutt is kedvet kapnak hasonló megjelentetésére. Abban is bizunk, hogy a fent jelzett hiányosságokat a megígért kiegészítő füzet kiküszöböli.

Es azért is, hátha a megyei sportszervek és egyéb kulturális intézmények segítségével a kiadvány rövidesen nagyobb példányszámban is megjelenhet.

Andor György

Sportpályák foglyai

„A filozófusok és szociológusok közül többen is (mint Huizinga, Caillois stb.) nem kisebb dologra figyelmeztetnek, mint hogy a modern sport egyre inkább játékelles jelleget ölt; a sport – viszi tovább ezt a gondolatot Magnana – sok ember számára egyre inkább

„örületté” válik, mintsem valódi életörömmé. Mielőtt azonban végleg rácsapnánk az ajtót a modern sport „bünbarlangjára”, állítsuk az idézett vélemények mellé Černy ellenvetését, aki szerint ennél az egész problémakörnél elsősorban is valami egyébről van szó: „nagyobb tér meghódításáról az ember számára, a világ kitarulkozásáról, nagyobb emberi szabadság megszerzéséről. Ebben rejlik, a sportnak nevezett emberi játék mélyen humanista értelme, minden modern brutalitása, agresszivitása, elidegenedése, elégtelensége ellenére, amelyet az vált ki, hogy hallatlan mértékben bekapcsolódott a szabad idő „modern iparába” és a XX. századi ember tömegkultúrájába, s hogy megfosztották a test és a szellem egyéges, harmonikus szépségének klasszikus, kalokagathikus eszményeitől.

Komoly dolog a sport?

Komoly, mert komoly az élet.”

E sorokat Kocsis L. Mihály írja legújabb könyve elején. Majd Gil Delamare-t, a híres francia dublőr ídezi: „Nagyon nehéz magyarázatot találni arra, hogy miért teszi kockára életét az autóversenyző, a hegymászó, a légtornász. Érdekből? Pénzért? Nem hiszem. Feltűnési vágyból? ... Pedig inkább a hiúság az, amivel a legtöbb örütség megmagyarázható. Vannak azonban más magyarázatok is. Például a veszély szeretete egyenlő az érdek nélküli cselekvéssel. Az igazsághoz azonban hozzátartozik, hogy a veszélyes szituációk keresésekor csak látszólag cselekszik az ember érdek nélkül. Saját magát akarja felülmúlni a győzelem reményében, miközben állandóan kihívja maga ellen a sorsot. Az ember be akarja bizonyítani magának, hogy ura saját sorsának, és nem a véletlen fogja megállítani az életét.”.

Töprengésre készítő gondolatok. Mint ahogy töprengésre készlet *Kocsis L. Mihály* minden sora. anélkül, hogy elvont lenne, anélkül, hogy ne a legszélesebb olvasóközönséghez szólna (*Sportpályák foglyai*. Sport, Budapest, 1982).

Miért vállalja valaki (valakik, nem is kevesen) az önkéntes fogságot, miért lesz a sportpályák, edzőtermek foglya? Mennyit bír el fizikailag, idegileg, miért fordul esetleg meg nem engedett eszközökhöz? Miért mond le az élet számtalan örömről a győzelem, a siker ritka és gyorsan elmúló pillanatai kedvéért?

Ezekkel a gondolatokkal foglalkozik ez az olvasmányos, helyenként humoros, kedves, de mindenképpen a fent említettek mélyére hatoló könyv.

Elolvasása – vagy csak olvasgatása – eligazítást és élményt ad a tanárnak és a diáknak egyaránt.

Andor György

Testnevelés és sporttudomány 1983/2.

(Az OTSH Testnevelési és Sporttudományos Tanácsának folyóirata)

A testnevelési és sportszakembereket egyaránt érdeklő tartalommal jelentkezett ismét a folyóirat.

Szomorú kötelességet teljesíti a szerkesztőség a „nyitó” cikk közlése során. Búcsúzik Csanádi Árpádtól, sportmozgalmunk immár sajnos csak volt reprezentánsától.

Füves dokumentumok kerülnek közlésre a következő két publikáció során „*Fundamentum*” címszó alatt.

Az ENSZ Nyilatkozata az Olimpiai Játékok védelméről és az UNESCO Közgyűlés XX. ülésszakának 1/5. 42. sz. határozata „A Testnevelés és Sport Alapokmánya”. Munkánk biztonságos megbeszélését érezhetjük ezen felsőbb szervek állásfoglalásában.

„*Tanulmányok*” gyűjtőcím alatt rendkívül érdekes és hasznosítható írások kerültek közlésre ebben a számban is.

Dr. Istvánfi Csaba átfogó tanulmányt ír „A testnevelő tanári pályakövetelmények”-ről. A munka nagy alapossággal, körültekintően, a szakma apróbb rezdüléseire is reagálva fogalmazza meg testnevelői pályára való alkalmassághoz szükséges háttérismereteket.

Dr. Mezőszentgyörgyi László elméleti fejtegetést ad közre a „Változások a fizikai képességek értelmezésében” című munkájában. Összefoglalja a jelenlegi álláspontokat a témán belül.

Két egészen gyakorlati írás segít bennünket a speciálisabb szakmai ismeretek fejlesztésében.

Hortobágyi Tibor tanulmányában a speciális edzésről tesz közzé újabb ismereteket. Az elmélet és gyakorlat egységének iskolapéldájával kerülünk szembe. Az erő fejlesztésének és az izomműködés szakterületének kapcsolása a képességfejlesztés feladatában fontos szempont, esetleg új módszerbeli hozzáállást eredményezhet szakembereink munkájában. A szerző gyakorlati példákkal teszi még közérthetőbbé a legújabb elméleti és kísérleti ismereteket. Az edzéstípusok értelmezésében is új gondolatokat ébreszt a tanulmány.

Dr. Szabó S. András úttörő feladatot valósít meg. Jóllehet nem a szűkebb testnevelés és sportterület szakértője, mégis újabb bizonyítékkal szolgál publikációja arra, hogy milyen nagymértékben és az alapokat érintően segíthetik különböző szakterületek egymás munkáját. A sportolók mikroelem-szükségletéről és -ellátottságáról ír a MÉM tudományos kutatója. Szinte teljesen új szempontokat, ismereteket sajátíthatnak el a cikk olvasói. A táplálkozás kérdésének lényeges voltát, el nem bagatelizálhatóságát újabb adalék bizonyítja az írásban. A folyóirat következő számában folytatódik a tanulmány.

„*Portrék*” címszó alatt megismerkedhetünk szakterületünk néhány kiválóságának életútjával. *Dr. Bretz Károlyt*, *dr. Büchler Róbertet*, *dr. Frenkl Róbertet* és *dr. Nádasi Lászlót* mutatja be a szaklap.

Az „*Aktuális*” rovatban Olimpiai Kislexikonnal találkozunk. „Miről írnak a szocialista országok tudományos folyóiratait?” – a „*Kitekintés*” témája. Szinte a legfrissebb irodalmi áttekintést kapjuk kézbe.

„Sportágazatspecifikus teljesítménydiagnosztika”
Dr. med. *Norbert Bachl* (Berlin) írásának témája.

A kerékpár-ergométer és a futószalag-ergométer felhasználási-értelmezési területéről tájékoztat bennünket a „Sportfiziológiai Tanszék” közleménye az NDK olimpiai kerékpár-válogatottjának mérési eredményei alapján.

„Az élsportolói modell felhasználása a kiválasztásban és a sportági orientálásban” részlet *B. M. Szusztin* – *Sz. V. Brjankin* könyvétől. A szovjet kiválasztási rendszer elmélete sok gyakorlati haszonnal jár területeinkre adaptálva.

A „*Krónika*” beszámol *dr. Molnár Sándor* tapasztalatain keresztül a lipcsei TF atlétikai edzőképzésről. Az információk áramlása úgy látszik az NDK felől is megindul, aminek külön örülhetünk.

A hazai sportlapok és folyóiratok jegyzéke és a „A Testnevelés- és Sporttudomány repertórium 1955–1982” az „Információk–Tények–Adatok” rovat tartalma.

Végül a „Hírek-közlemények” között sok apró, ám annál fontosabb újságot „hallhatunk” szakterületünk világából.

A folyóirat olvasását minden kollégának javasoljuk.
Dubecz József

Ismét megjelent

Galla Ferenc–Horváth István: Judó övvizsgák.
(Sport, Bp., 1982. 2. javított, bővített kiadás)

Gárdos Magda–dr. Mónus András: Gyógytestnevelés. (Sport, Bp., 1982. 2., átdolgozott, bővített kiadás.)

Földes Éva–Kun László–Kutassi László: A magyar testnevelés és sport története. (Sport, Bp., 1982. 2., javított, bővített kiadás.)

Dr. Koltani Jenő–dr. Nádori László: Sportképességek fejlesztése. (Sport. Bp., 1983. 3., javított, bővített kiadás.)

Dr. Halmos Imre: Tenisz. (Sport, Bp., 1983. 2., bővített kiadás.)

СОДЕРЖАНИЕ

INHALT

<i>Harsányi L.—Diódsdi L.—Hirt K.—M. Martin M.—Veres L.:</i> Die Entwicklung der motorischen Eigenschaften der Sport treibenden Schüler	1
<i>Dr. Bakonyi Ferenc:</i> Unter schiede in der Körperlichen Unter schiede in der Körperlichen Entwicklung der Schüler der Mittelschulen	5
<i>Dr. Osztky Tamásné:</i> Ich Habe in Japan unterrichtet	10
<i>Somorjai László:</i> Baseball — ein ursprüngliches Volksspiel	16
Ideen, Nenigkeiten	19
Heilgymnastik	20
Bemerkungen, Beiträge	22
Sport und Sprache	27
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres Fachbereiches	28
Buchbesprechung	30
Rundschau	32

Харшаин Л. — Диошди Л. — Гирт К. — М. Мартни М. — Вереш Л. : Развитие моторных свойств у спортирующих учащихся школы	1
Д—р Бакони Ф. : физические способности у учащихся средних школ и ПТУ	5
Д—р. Остецки Т. : Я учила в Японии	10
Шоморяи Л. : Происхождение народная игра : Бейзбол	16
Идеи, новости	19
Лечебная физкультура	20
Замечания, дополнения	22
Спорт и язык	27
Из области науки по нашей специальности	28
Изложение книг	30
Обзор журналов	32

UGRÁSOK II ELUGRÁSOK EGY- ÉS PÁROS LÁBRÓL

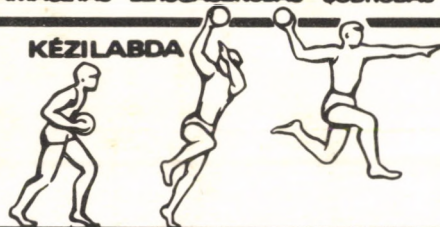


TÁVOLUGRÁS

SÜLYBESZTÉS KITÁMASZTÁS ELRUGASZKODÁS SODRÓDÁS TALAJÉRÉS ELŐKÉSZÍTÉSE TALAJÉRÉS



ÁTUGRÁS AKADÁLY FELETT



KÉZILABDA

LÖVÉS BEUGRÁSSAL



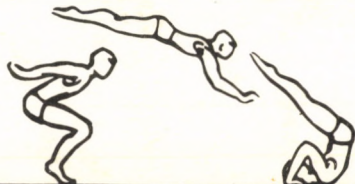
LABDARÚGÁS

A KAPUS VETŐDÉSE

ATLÉTIKA



HELYBŐL TÁVOLUGRÁS



REPÜLŐ-GURULÓ ÁTFORDULÁS

ÚSZÁS



RAJT

KÖZÖS JELLEMZŐK: távolságra törekvés, magasíví elugrással

1984 JUL 2 4



A testnevelés tanítása

XX. ÉVFOLYAM

1984 | 2

A MŰVELŐDESI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA

OLYASÓTEREM





Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Balázné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

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

E számunk szerzői: *dr. Andor György* nyelvész, Bp., *Balázs Olivér* testnevelő tanár, Bp.; *Cseh István* uszodavezető testnevelő tanár, Bp.; *Gergely Gyula* osztályvezető, OPI Bp.; *Hölvényi Györgyné* gyógytestnevelő tanár, Bp.; *Illyés József* főiskolai docens, Győr; *Lukács Imre* főiskolai adjunktus, Nyíregyháza; *Nagy Istvánné* könyvtáros, Bp.; *Nagy Sándor* testnevelő tanár, Leányfalu; *Somorjai László* egy. testnevelő tanár, Bp.

TARTALOM

<i>Lukács Imre:</i> Jel- és kártyarendszeres tanmenetek ..	33
<i>Illyés József:</i> Labdaérzékeny fejlesztő gyakorlatok 6–14 éves gyermekek számára	38
<i>Gergely Gyula:</i> A „Jó tanuló – jó sportoló” cím országos elismeréséről	48
<i>Somorjai László:</i> Krikett	51
Kutatóműhely	53
Gyógytestnevelés	57
Ötletek, újdonságok	60
Észrevétel, hozzászólás	62
Iskolai testnevelés. Bibliográfia I.	63
Sport és nyelv	64

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563–2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17–21. Postafiók 33. Telefon: 211–200 – Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10–14. – A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója – Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. – 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,- Ft – Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.
Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft
Fejér megyei Nyomdaipari Vállalat i 441615.
Felelős vezető: Gyenti Pál igazgató

Jel- és kártyarendszeres tanmenetek

LUKÁCS IMRE

A tanmenetkészítés évről évre megújuló feladat a tanár számára. Az 1978-tól bevezetett új tantervek koncepcionálisan új tanmenetek készítését is szükségessé tették és teszik, hiszen a nevelés- és követelményközpontúság érvényre jutása a hagyományos tervezéssel nem valósítható meg. Központilag is jelentek meg irányító tanmenetek, melyekhez a címben szereplő tanmeneti forma jól kapcsolódik.

Minden testnevelő elsődleges dokumentuma a tanmenet készítésekor az érvényben levő testnevelés-tanterv. Ez a legfontosabb oktatásügyi dokumentum, mely hűen tükrözi társadalmunk elvárásait a felnövekvő nemzedékkel szemben a testnevelés tantárgyon belül. Ahhoz, hogy használható tanmenetet készítsünk, több fontos feladatot kell megoldanunk.

A tanmenetkészítés a munkám során a következő sorrendben történt:

- I. Éves nevelési és oktatási feladatok megfogalmazása
- II. A tanítási anyag kiválasztása
- III. Anyagelosztás időszakokra
- IV. Követelménybontás időszakokra
- V. Anyagelosztás és anyagelrendezés kisebb egységekre
- VI. Követelménybontás kisebb egységekre
- VII. Anyagfelbontás
- VIII. Kártyarendszer kidolgozása
- IX. Követelménybontás
- X. A tanmenet végleges formába öntése






Az előzőekben leírt sorrendből látható, hogy az éves nevelési, oktatási feladatok fokozatosan bontódnak egyre kisebb egységekre, és így alakul végül a kártyákon a bontott feladat- és követelményrendszer. Ezekkel a fokozatokkal kívánom biztosítani a követelmény és az anyag egyensúlyban tartását, illetve azt, hogy ne kreált követelmény és anyag viszony létesüljön.






A jel- és kártyarendszeres tanmenet készítéséhez az alapötletet dr. Szabó Béla: „Tanácsok a tanmenet készítéséhez” című cikke adta, mely A testnevelés tanítása 1979/5. számában jelent meg. Ezt továbbfejlesztve alakítottam ki jel- és kártyarendszeres tanmenetemet, mely akkori iskolám feltételeinek megfelelő volt. Ezt az 1981/82-es tanévben ki is próbáltam. Az eredmény számomra meggyőző volt, de egyben arról is meggyőződtem, hogy esetleges szélesebb körben való alkalmazásához egy rugalmasabb formáját is el kell készíteni. Az 1981/82-es tanévben a salgótarjáni Beszterce-lakótelepi iskolában tanítottam, melynek tárgyi, létesítménybeli feltételei olyanok voltak, amelyek a feszebb tanmeneti forma tervezését is lehetővé teszik. Ragyogó szabadtéri létesítményein kívül nagyszerűen felszerelt 30x18 m-es tornateremmel is rendelkezik, így az időjárási tényezőket is ki lehetett kerülni, és a tervezett anyagot az adott időpontban rossz idő esetén is el lehetett végezni. Ezért tervezhettem a tanmenetemet *feszes szerkezetűre*. A későbbiek során e tanmenetformából alakítottam ki a *laza szerkezetű* jel- és kártyarendszeres tanmenetet.

Mindkét tanmeneti forma 1–1 nagy részből áll. Az első része a jelekből és számokból álló tanmenet (kódolt rész). A másik része a tanmenethez tartozó kártyák sokasága, melyeken a módszeresen feldolgozott tananyag, bontott nevelési és oktatási feladat és követelmény található.

A tanmenet *első része tehát a jelek és számok* sokasága, mely a tanmenetekkel szembeni követelményeknek megfelelő szempontok szerint van összeállítva.

A tanmenetben a következő jelek találhatóak:

-  – rendgyakorlat
-  – atlétika
-  – kosárlabda
-  – úszás
-  – motoros próbák



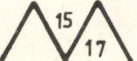



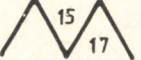










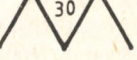




-  – képességfejlesztő gyakorlatok
-  – torna
-  – téli foglalkozás
-  – játék és szabadon választott anyag
-  – állandó jellegű gyakorlati anyag

A jelekben szám, esetleg több szám is található, mely a jelekhez tartozó kártyaszámot jelöli. Ezekben a kártyákon dolgoztam fel azokat az anyagokat, melyeket egy vagy több órán át lehet megvalósítani.

A jelek és számok sorokat és oszlopokat alkotnak. A soroknak és oszlopoknak bizonyos funkciójuk van, tehát nem mindegy, hogy a jelek hova kerülnek. Mintának a 6. osztályos tanmenetemből emelek ki egy részletet:

Vizsgáljuk meg, hogy mit takarnak az oszlopok!

- Az első oszlopban az órák sorszámai találhatóak. A tanmenetben tehát az éves óraszámoknak megfelelő számú sorszám található ebben az oszlopban.
- A második oszlop szintén számoszlop. Abban az esetben, ha a szám nincs aláhúzva, úgy az ezen számú kártyát a képességfejlesztő gyakorlatok kártyái között kell keresni. Amennyiben a szám aláhúzott, úgy a kártya a játék kártyái között található.
- Az oszlop az előkészítő részben elvégzendő feladatok anyagának egy részét tartalmazza.
- A harmadik oszlopban az órán elvégzendő rendgyakorlatok találhatóak.
- A negyedik oszlop szintén számoszlop. A számok kártyái a képességfejlesztés kártyái között találhatóak, és az óra előkészítő részének másik részét tartalmazza.
- A második, harmadik, negyedik oszlopok tehát az órák előkészítő részeinek tartalmát ölelik fel.
- Az ötödik oszlopban az órán feldolgozásra kerülő új anyag foglal helyet.

Óra sorszáma	Előkészítő rész	Rendgyakorlat	Előkészítő rész	Új anyag	Gyakorlás anyaga	Képességfejlesztési gyakorlat	Játék Szabadidősportok	Ellenőrzés anyaga	Állandó jellegű gyakorlati anyag
14	<u>3</u>		1	—	—			—	
15	12		2		—	—		—	—
16	16		2					—	
17	12		2					—	
18	<u>4</u>		1	—	—	—		2	

– A hatodik oszlopban a gyakorlásra szánt anyag található. Azok az anyagok, amelyeket az előzőekben már feldolgoztunk, de még további gyakorlásra szánunk a rögzítés és technikai kivitelezés tökéletesedése érdekében.

– A hetedik oszlopban a képességfejlesztés anyaga található.

– A nyolcadik oszlopban a játék és szabadon választott anyag került elhelyezésre.

– A kilencedik oszlopban az ellenőrzés anyaga található.

– A tizedik oszlop az állandó jellegű gyakorlati anyagot tartalmazza.

A tanmenet oszlopos elrendezés mellett soros elrendezést is mutat. 1–1 sor anyaga 1–1 óra anyagát tartalmazza. A tanmenetnek tehát az éves óraszámnak megfelelő számú sort kell tartalmaznia.

A következőkben vizsgáljuk meg, hogy a jelrendszeres részbe a jelek milyen szempontok szerint vannak beépítve. – A tervezés során igyekeztem megvalósítani azt, hogy a tananyag feldolgozása annak nehézségi sorrendjében történjék. Az egyszerűbbtől az összetettebb, a könnyebbtől a nehezebb felé haladtam. Biztosítani kellett azt, hogy az ismeretek bővülése koncentrikus legyen. Például az atlétika anyagot 6. osztályban atlétikus képességfejlesztéssel kezdtem (egyenletes iramu futás, iramfutás, futóiskola, szökdelőiskola), majd a térdelőrajt, 60 m-es vágtafutás térdelőrajttal, váltófutás, távolugrás, kislabdahajtás, magasugrás oktatása következik sorrendben. Jól érzékelhető tehát, hogy az egyszerűbbtől a nehezebb felé történő haladás megvalósul. A koncentrikusságot az atlétikai mozgások esetében a tananyag tavaszi időszakban történő ismételt, de magasabb szintű feldolgozásával biztosítom. Ezek az elvek a torna és a labdajáték mozgásanyagának feldolgozása során is tartalmuknak megfelelően értelemszerűen érvényre jutnak a tanmenetben.

– Képességfejlesztő gyakorlatok beépítésénél szem előtt tartandó elv, hogy az egyes tananyagok feldolgozását előzze meg a hozzá szükséges képességfejlesztés.


– Fontos szempont, hogy a már tanult anyagot az oktatás után is gyakoroltassuk, mivel az oktatásra és az elsődleges gyakorlásra szánt idő nem elégséges ahhoz, hogy azt önállóan is alkalmazni tudják a tanulók.


– Minden tanítási egységnek tartalmaznia kell állandó gyakorlati anyagot. Ez az anyag egység-

ről egységre ne változzon, terhelésbeni mutatói pedig a fokozatosság elvét tartásák meg.



– A tanmenet tartalmazza az ellenőrzés anyagát és idejét.


Az előzőekben leírt szempontok az előbb szemléltetett tanmenetrészletben is nyomon követhetők. Például a 16. óránál látható, hogy

az ötödik oszlopban levő jeles szám –  3

távolugrás – az új anyagot tartalmazza. A hatodik oszlopban pedig a  2 váltófutás jeles

szám szerepel, mely az előző egységben oktatási anyag volt, ebben az egységben viszont a 16–17. órán gyakorlásként, a 18. órán pedig ellenőrzésként szerepel. A képességfejlesztő gyakorlatok helyes elhelyezése is nyomon követhető. Például a 14. órán történő 7. oszlopban szereplő képességfejlesztés mozgásanyaga

 17 szökdelőiskola,  24 has-hátizom erősítő gyakorlatok – előkészíti a 15–16–17. óra oktatási anyagát. A 16–17. óra képességfejlesztő anyaga pedig a következő tanítási egységben oktatásra kerülő anyagot van hivatva előkészíteni, természetesen nem teljes mértékben.

A tanítási egység állandó jellegű gyakorlati anyaga a 10. oszlopban foglal helyet:  12

futás egyéni iramban. A részleten nem látható, de a tanmenetben az előző tanítási egységben is, és a részlet utáni egységben is ugyanez az állandó jellegű gyakorlati anyag, azzal a különbséggel, hogy a futás időtartamra az előző egységben kevesebb, a következő egységben több a részletben szemléltetettnél. A tanmenettel szembeni szakmai követelmények a dokumentum megvalósulása során tehát érvényre jutottak.

A tanmenet másik fontos része a *kártyarendszer*. Ez a tanmenetkészítés során valójában hamarabb készül el, mint maga a jelrendszeres rész. A kártyákat akkor kell kidolgoznunk, amikor túljutottunk az előtervezésben az anyagfelbontáson. Tudjuk azt, hogy az egyes mozgásformákat (atlétika, torna, labdajáték) milyen részletekben fogjuk tanítani. Ekkor következ-

het ezeknek a kisebb részleteknek kártyákon történő kidolgozása. 1–1 kártyán vannak felsorolva – metodikailag helyes sorrendben – azok a gyakorlatok, feladathelyzetek, amelyek segítségével a tanítandó anyagot megvalósíthatjuk. A feladatsort, a speciális képességfejlesztő, rávezető gyakorlatokat és az oktatásmenetet tartalmazzák. A kártya tartalma továbbá a bontott feladat és követelmény.

A játékkártyák a játék rövid leírását, szabályait tartalmazzák. A képességfejlesztés kártyáin a címnek megfelelő feladatsorok találhatóak. A rendgyakorlatok egy kártyán vannak felsorolva címszavakban.

Lássuk példának a kártyarendszerből a 16. óra pár kártyáját – az előkészítő részből

16

FUTÁS FELADATOKKAL

- talajérintés (1 vagy 2 kézzel)
- leguggolás
- leülés
- lefekvés
- felugrás
- leugrás
- átugrás
- felfutás
- lefutás
- felmászás
- átmászás
- bujás
- kúszás
- eldobás
- elkapás

Feladat: egyes gyakorlatok gyors és határozott végrehajtása.

Követelmény: fejlessze a tanulók ügyességét, készítse gazdaságos végrehajtásra.

– a fő részből

TÁVOLUGRÁS

- sasszészökdelés
- indiánszökdelés előre törekedve
- váltott lábú szökdelés
- lépés, elugrás folyamatosan
- 3 lépés futás, átugrás 1 magasugró lécc felett
- 3 lépés futás, átugrás 2 méter távol-

ugrásra elhelyezett magasugró lécc felett

- 3–5 lépés nekifutás, elugrás, érkezés homokba féltérdelésbe
- 3–5 lépés nekifutás, elugrás, érkezés lendítőlábra, továbbfutás
- 3–5 lépés nekifutás, elugrás emelt elugróhelyről, lábzárással talajfogás
- ugrás rövid rohamból
- ugrás 8–14 lépés nekifutásból
- távolugróverseny

Feladat: szökdelésnél a sarok-talpak aktív talajfogás megéreztetése; elugrásnál az erőteljes elugrás és lendítés megéreztetése.

Követelmény: tudatosuljon a gyermekben az erőteljes kar- és láblendítés.

– a játékból



ASZTALITENISZ

Fajtái:

- egyéni
- páros
- forgós

A forgós forma 5–8 gyerek egyidejű játékát teszi lehetővé. A tanulók az asztalon – körbefutás közben – adogatják a labdát. Aki ront, az kiesik. Rontás után az kezd a játékot, aki a rontó után következik. A játék addig folyik, amíg 2 gyerek marad a játékban. Ők egymás között az elsőseget 10 labdamenet alapján döntik el.

Feladat: az asztalitenisz különböző fajtáinak megismertetése, játék iránti érdeklődés felkeltése.


Követelmény: a játékot tudja iskolán kívül is önállóan elmagyarázni és játszani.

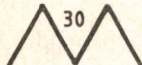
A kártyák elkészülte után végleges formába önthető a jelrendszeres tanmenet, mely az előzőekben felvázolt részlethez hasonló lesz, és az éves óraszámnak megfelelő sort fog tartalmazni.

A tanmenet kezelése egyszerű. A kártyák a jeleknek megfelelően csoportosítva vannak. A jelrendszeres rész segítségével kiszedem azokat a jelű és számú kártyákat a kártyák sokaságából, melyek az adott óra sorában vannak feltüntetve és már előttem is van az óra teljes, kidolgozott anyaga. Természetesen nem valószínű az, hogy

minden kártya anyagát teljes mértékben azon az órán elvégeztetem, hiszen ez lehetetlen.

Vegyük példának a 16. óra anyagát. Az előkészítő rész első felében a futás feladatokkal című kártyáról például ezen az órán csak a következőket használok: talajérintés, legugolás, leülés, felugrás, átugrás többszöri ismétléssel. A fő részben a távolugrás oktatása a feladat. A 16. óra az oktatásra szánt második

óra. A  kártyáról ezen az órán a 9–10–11–12. gyakorlatot választom. Játékból

–  – az asztalitenisz forgós






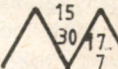







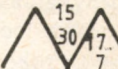







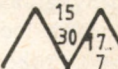


formáját játsszák a gyerekek.

Amint látható, a kártyák olyan segédanyagok, melyek, ha szakmailag helyesen vannak kidolgozva, nagy segítők a tanárnak. Az viszont már a tanár joga, szabadsága, hogy egy adott órán melyik gyakorlatot alkalmazza. A szabadsággal viszont jól kell gazdálkodni. Az osztály pillanatnyi kondicionális képessége, tudásszintje, a tananyagban történő előrehaladás

aktuális helyzete kell, hogy legyen a gyakorlatválasztásoknak a mozgatórugója. Az előrelépés így biztosan bekövetkezhet.

A jel- és kártyarendszeres tanmenet másik formája a *laza szerkezetű jel- és kártyarendszeres tanmenet*. Ez abban különbözik a merev formától, hogy nem órákra lebontva van összeállítva a jelrendszeres rész, hanem csak tanítási egységekre. Tehát a kódolt részben ugyancsak 10 oszlop van, melyek tartalmi jellege azonos a feszes szerkesztésűével, de a sorok száma csak annyi, ahány tanítási egység van a tanév során. A jelek és számozásuk azonosak. A kártyák készítési módja megegyezik a feszes formáéval. A tanmenet jeles részében a számos oszlopokban (2, 4) egy tanítási egységhez több szám is kerülhet. A jeles oszlopokba viszont csak egy jel kerül, de abba több szám is beírható, melyek nem mások, mint az azonos jelű kártyák számai. Nem kötelező, de ajánlott egységen belül a számokat olyan sorrendbe beírni, amilyenben feldolgozni szeretnénk.

Példának a feszes szerkesztésű tanmenetnél kiragadott részletet szemléltetem (14–15–16–17–18. óra) laza szerkesztésű formában. Ezt egy tanítási egységnek tekinthetjük.

Tanítási egység	Óraszám	Előkészítő rész	Rendgyakorlat	Előkészítő rész	Új anyag	Gyakorlás anyaga	Képesséfejlesztő gyakorlatok	Játék	Ellenőrzés anyaga	Állandó jellegű gyakorlási anyag
2.	7–13.		1							
3.	14–18.		2							
4.	19–23.		2							

A jel- és kártyarendszeres tanmenet elkészítése alapos előkészületi munkákat igényel. Ha valaki jól használható, szakmailag helyesen felépített tanmenetet akar készíteni, úgy feltétlenül forgatnia kell a szakkönyveket, mert a kártyarendszer kidolgozása ezek nélkül elég nehéz dolog. A fáradtságos munka viszont megtérül, mert a tanmenet elkészülte után nem kell órára vázlatot készíteni, hiszen a kártyák kiszedése után előttünk van az óra nagyon bő, szakmailag hibátlanul kidolgozott vázlata. Másrészt, a tanmenet több éven keresztül használható.

A feszes szerkesztésű jel- és kártyarendszeres tanmenet hátránya, hogy órára lebontott, így egy kicsit merev. Ugyanez viszont előnye is lehet, hiszen a tananyag egymásutánisága, feldolgozásának folyamata a pontos és eredményes előrehaladást segíti. Ez a forma azoknak a testnevelőknek ajánlatos, akik jól felszerelt iskolában, sportudvarral, tornateremmel, megfelelő mennyiségű felszereléssel rendelkeznek. Az időjárás viszontagságait a fedett létesítmény segítségével ki tudják küszöbölni. Egy szóval a betervezett anyagot bármikor megvalósíthatják.

Labdaérzéket fejlesztő gyakorlatok 6-14 éves gyermekek számára

ILLYÉS JÓZSEF

A gömb legősibb képzetként az ember ismeretkincséhez tartozik. A környezetében látott Nap, Hold gömb alakúak. Előfordulhatott, hogy az állatáldozásoknál az állat gyomrából az égitest mintájára gömböt formált.

A materialista Demokritosz szerint a „lélek anyagi test, igen finom, a tüzet alkotó atomokhoz hasonló sima, gömbölyű, könnyen és gyorsan mozgó atomokból áll.”

A gömb a harmónia és tökéletesség szimbóluma, a legtökéletesebb test, kerek, lezárt. Térben jól mozgatható, tapintható, vizuálisan jól látható, és a *teret érzékelheti* vele a gyerek.

Nem véletlen tehát a labda nagy vonzó ereje. Birtokba vétele izgatja a gyermek fantáziáját. Irányát, pattanási erejét szabályozni lehet, és már az első játékmozdulatoknál is sikerélménye lehet.

A történelem folyamán kezdetben a labda is az uralkodó osztály játékeszköze volt. Időszámítás előtt háromezer évvel egyiptomi síremlékek (Beni Hassán) lányfigurákat láthatunk, akik labdáztak különféle labdadobásokkal. Temetési szertartásokon királyi sírokban 4–8 cm átmérőjű gyapottal bélelt labdákat hantoltak el gyerekekkel.

A görögöknél Homérosz az Odüsszeia VI. énekében leírja, hogy Nauszikaa és a szolgálók labdával játszanak, mulatnak mosás után. A VIII. énekben pedig labdatáncról tesz említést, amelyben kizárólag a nők vettek részt a ritmusra végzett esztétikus mozgásban, a mai művészi torna vagy modern gimnasztika egyik ágának gyökereit ismerhetjük fel.

Megemlíthető a XX. század képzőművészeti nagyságának Picassónak egy híres, sokat emlegetett festménye „Labdázó nők a tengerparton”, amelyről feltételezhető, hogy a „Nausika” epizód hatására keletkezett.

A labda mint játékeszköz a lelki és fizikai tulajdonságokat komplexen fejleszti. A változatos körülmények, valamint a különböző labdák alkalmazása (gumi-, röp-, kézi-, kosárlabda) súlyuk szerint megváltoztatják a gyakorlat jellegét, a tér-, időérzék módosul a ritmussal együtt.

Dr. Nagy György írja: „Az egyéni tempót kell figyelembe venni a tanulóknál, ne ütemezzünk, hanem játékosan tanítsunk.”

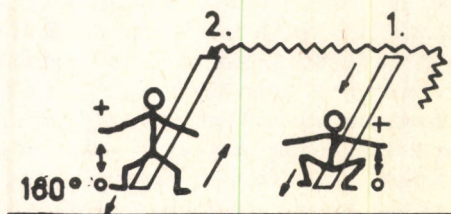
Tanulmányom első és második részében ezt figyelembe vettem.* Most az életkori sajátosságoknak megfelelően a gyakorlatok nehezítésére alkalmaztam az ütemezést. Galoppszökdelés négyzet alakzatban labdavezetéssel a legnehezebb feladat, az ütemérzék, a megterhelést, a kétkezességet a tempó fokozásával a legmagasabb szintre fejleszthetjük.

A tanulmányban leírt gyakorlatok sokirányú tapasztalat szerzésére adnak lehetőséget. Ezáltal a labdajátékok alapját a technika javítása érdekében szélesíti. Az ismétlések és a tempók fokozása pedig a megterhelést erőteljesebbé teszi.

Játékos versengések párhuzamos padnál

1. gyakorlat

* Kh.: Terpeszállás, az 1. pad lapja felett állva labdaütögetés jobb kézzel a talajra. Futás előre, labdavezetés jobb kézzel a 2. pad végéig, 180 fokos fordulat után ugyanaz a feladat bal kézzel a kiindulóhelyzetig. Befejező helyzet: terpeszülés a padon, váltott kézzel labdaütögetés a talajra.



+

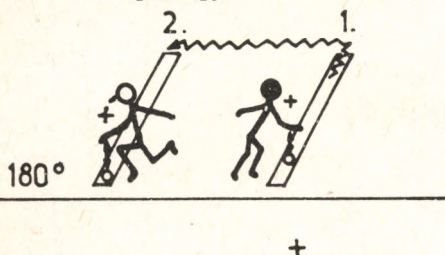
* A szerző gyakorlatgyűjteményéből megjelent: Testnevelési Főiskola Közleményei 1981. 1. I. Testnevelési Főiskola Közleményei 1981. 2. II.

* Kh.: = kiindulóhelyzet

2. gyakorlat

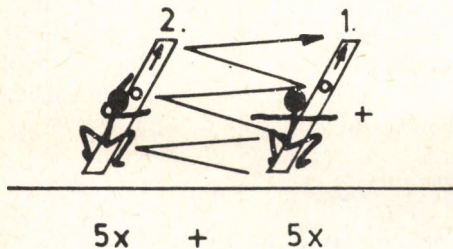
Kh.: Jobb harántállás az 1. padnál, labdaütögetés jobb kézzel a pad lapján, majd a talajon a 2. padig, a feladat folytatása a pad végéig, ugyanez visszafelé is, bal kézzel a kiindulóhelyzetig.

Utasítás: Kinek a labdája esik le kevesebbszer a pad lapjáról?



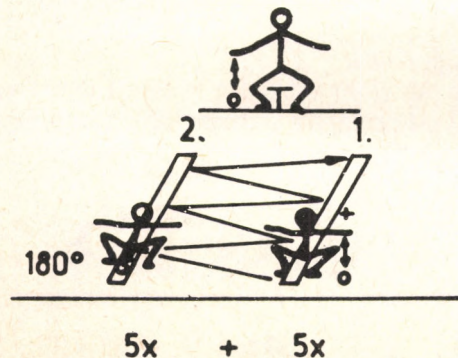
3. gyakorlat

Kh.: Terpeszlülés az 1. pad végén, jobb kézzel labdaütögetés a pad lapján. Futás a 2. padig terpeszlülésbe, bal kézzel a labdaütögetés pad lapjára. Így ismételjük ötször-ötször előrehaladással a feladatot. Befejező helyzet: az 1. pad végén terpeszlülés, váltott kézzel labdaütögetés a talajra, a pad elé.



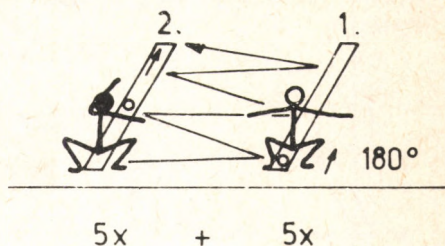
4. gyakorlat

Kh.: Kezdés a 3. gyakorlat szerint. Különbég: minden padváltásnál 180 fokos fordulattal ülnek le a tanulók, labdavezetés állandóan jobb kézzel.



5. gyakorlat

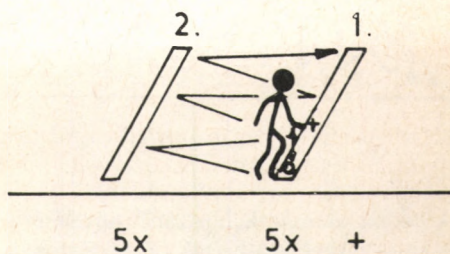
Kh.: Kezdés a 4. gyakorlat szerint. Indulás a 2. padról, labdavezetés állandóan bal kézzel, befejező helyzet a 2. pad végén, labdaütögetés váltott kézzel a pad elé.



6. gyakorlat

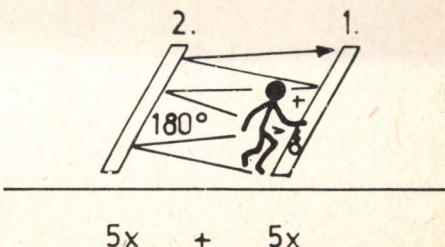
Kh.: Jobb harántállás az 1. pad mellett, labdaütögetés a pad lapjára jobb kézzel. Jelre futás és labdavezetés a két pad között, a 2. padig jobb kézzel, az 1-ig bal kézzel, felváltva ötször-ötször. Ellentétes kézzel lapérintés. (A labdát megfogni nem szabad!)

Befejező helyzet: terpeszlülés az 1. pad elején, váltott kézzel labdaütögetés a talajra a pad elé.



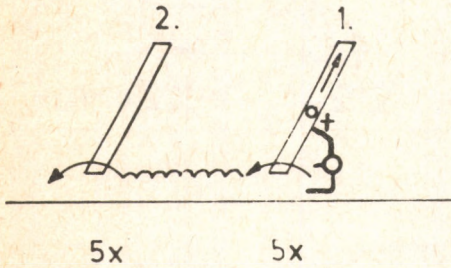
7. gyakorlat

Kh.: Kezdés a 6. gyakorlat szerint. Különbég: jobb kézzel labdavezetés, 180 fokos fordulatokkal padérintés. Ugyanez a 2. padtól indulással, csak bal kézzel labdavezetés.



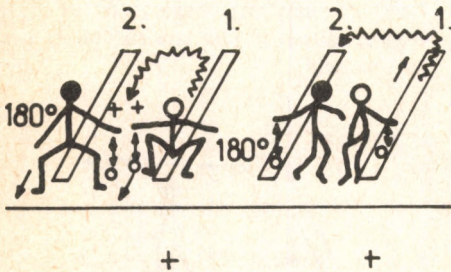
8. gyakorlat

Kh.: Mellső oldalállás az 1. pad előtt, jobb kézzel labdaütögetés a pad lapján. Jelre labdavezetés és a padok átugrása odavissza, ötször-ötször. Ugyanez ellenkező kézzel is. A balesetveszélyre hívjuk fel a figyelmet!



9. gyakorlat

Kh.: Az 1. és 2. gyakorlat szerint. Különbség: hátrafelé végezzük a gyakorlatokat. A balesetveszélyre hívjuk fel a figyelmet!



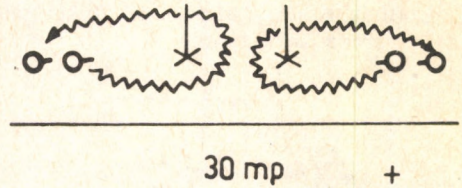
A padok számának hosszanti növelésével lényegesen megnehezíthetjük a feladatokat. A könnyebb megjegyzés érdekében a 10-ig végzett ismétlést célszerű alkalmazni. A balesetveszélyre minden esetben hívjuk fel a figyelmet! A komplex gyakorlatok (ugrás, fordulat, padérintés) nagymértékben fejlesztik a mozgásügyességet, térérzékelést.

Játékos feladatok labdavezetéssel, négy magasugrómérce felhasználásával

Felállítás és a mércék elhelyezése: sorok létszáma 5–10 fő, sortávolság 4–5 méter, a mércétől való távolság 5–10 méter, az egyoldalon levő mércék távolsága 2–3 méter.

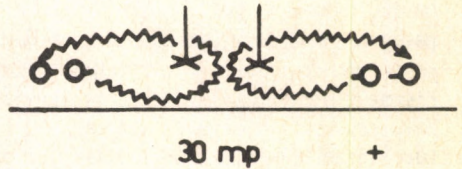
10. gyakorlat

Kh.: A sor első tanulója harántterpeszállás, mélytartásban a labda. Jelre a szemközt levő mérce megkerülése bal kéz felől, jobb kézzel labdavezetés. Ellenkezően is.



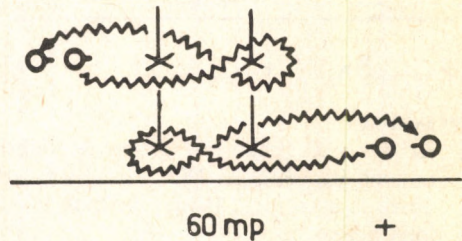
11. gyakorlat

Kh.: Az előző gyakorlat szerint. Labdavezetés hátrafelé. Az ütközésre hívjuk fel a figyelmet!



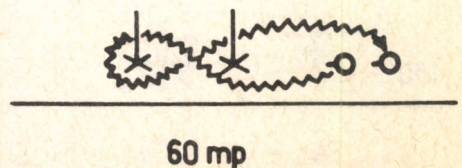
12. gyakorlat

Kh.: A 10. gyakorlat szerint. Jelre a szemközt két mérce megkerülése nyolcas alakban, a mércétől távolabbi kézzel labdavezetés.



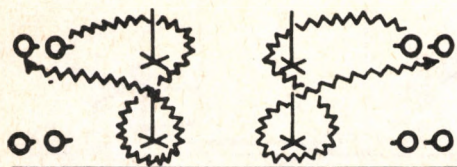
13. gyakorlat

Kh.: Az előző gyakorlat szerint: Labdavezetés hátrafelé. Az ütközésre hívjuk fel a figyelmet!



14. gyakorlat

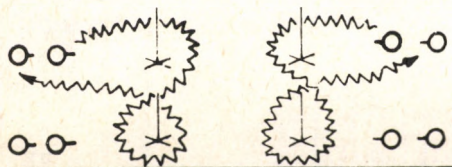
Kh.: Az előző gyakorlat szerint. A szemközti első és az oldalsó második mércze nyolcas alakban való megkerülése, labdavezetés mindig a mércétől távoli kézzel.



60 mp

15. gyakorlat

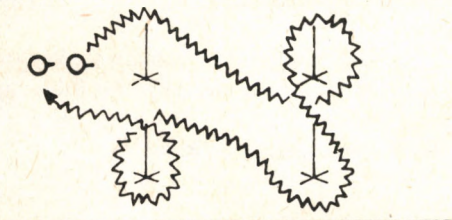
Kh.: A 14. gyakorlat szerint. Feladat ugyanaz, labdavezetés hátrafelé. Balesetveszélyre hívjuk fel a figyelmet!



60 mp

16. gyakorlat

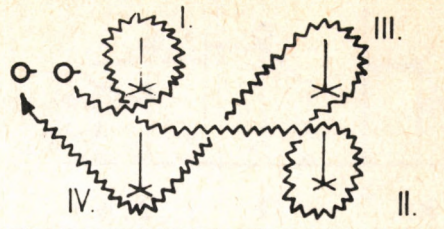
Kh.: A 10. gyakorlat szerint. Először a szemközti kettő mércze, majd vissza a másik két mércze kerülése, labdavezetés a mércétől távoli kézzel.



60 mp

17. gyakorlat

Kh.: A 10. gyakorlat szerint. Kerülési sorrend: mindegyik csoportnak saját első, átlós második, oldalsó harmadik és átlós negyedik mércze elkerülése, labdavezetés az előző formában. Utasítás: A feladatot először járásban, labda a kézben tanítjuk. Az ütközések veszélyére hívjuk fel a figyelmet!



60 mp

A négy tanuló mozgása sok ütközési lehetőséget rejt magában, ezért a balesetveszélyre előre fel kell hívni a figyelmet!

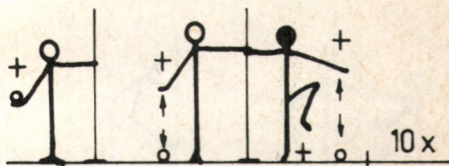
Különösen sok ütközés történhet a hátrafelé vezetéskor, ezért ezt csak óvatosan alkalmazzuk. A tanításnál kezdetben a tanulók a labdát megfoghatják, a mozgásirányok begyakorlására. Kezdetben csak az előre történő labdavezetéses gyakorlatokat alkalmazzuk.

Határozott formájú labdagyakorlatok bordásfalnál

18. gyakorlat

Kh.: Bal harántállás, bordásfal fogása bal kézzel vállmagasságban, labda a jobb tenyeren;

1. ü: páros lábon szökdelés, jobb kézzel labdaleütés a test jobb oldalán;
 2. ü: bal lábon szökdelés jobb térdemelés, labdaleütést folytatjuk.
- Ellenkezőleg is!

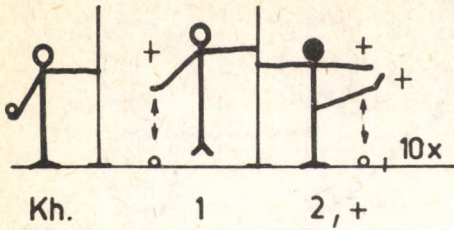


Kh. 1 2, +

19. gyakorlat

Kh.: A 18. gyakorlat szerint.

1. ü.: Páros lábon szökdelés, jobb kézzel labdaleütés a test jobb oldalán.
 2. ü.: Bal lábon szökdelés, jobb láb lendítése oldalt, labdaleütést folytatjuk.
- Ellenkezőleg is!

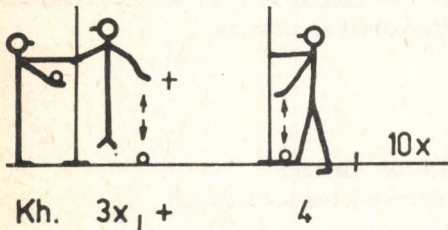


20. gyakorlat

Kh.: Mellső oldalállás, bal kézzel fogás a bordásfalon vállmagasságban, labda a jobb tenyéren;

1–3. ü. szökdelés páros lábon 3x labda-leütés jobb kézzel a test jobb oldalán;

4. ü. ugrás terpeszállásba.
Ellenkezőleg is!

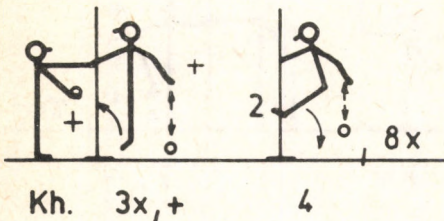


21. gyakorlat

Kh.: A 20. gyakorlat szerint

1–3. ü.: Páros lábon szökdelés 3x, jobb kézzel labdaütögetés a test jobb oldalán;

4. ü.: ugrás a 2. bordafokra.
Ellenkezőleg is!



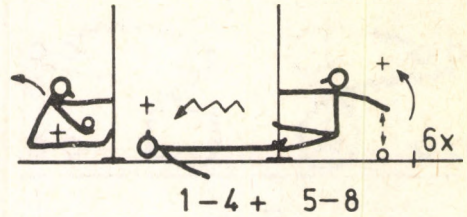
22. gyakorlat

Kh.: Nyújtott ülés, bal kézzel bordásfal érintése, jobb tenyéren a labda;

1–4. ü.: hanyattfekvés, jobb kézzel labdavezetés a test jobb oldalán, bal kézzel fogáselengedés,

5–8. ü.: felüléssel labdavezetéssel nyújtott ülésbe emelkedés, bal kézzel bordásfal érintése.

Ellenkezőleg is!

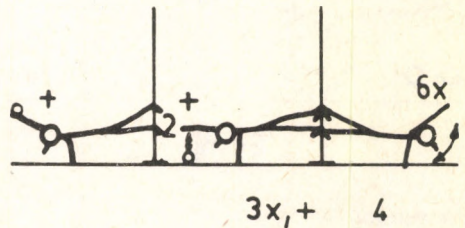


23. gyakorlat

Kh.: Terpeszfekvőtámasz, a 2. bordafokon, labda a jobb tenyéren;

1–3. ü.: labdaütögetés jobb kézzel a fej előtt a talajra 3x,

4. ü.: mellső fekvőtámaszban kézcseré.

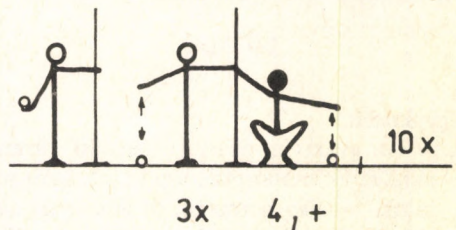


24. gyakorlat

Kh.: Bal harántállás, bal kézzel fogás vállmagasságban a bordásfalon, labda a jobb tenyéren;

1–3. ü.: páros lábon szökdelés 3x, jobb kézzel labdaütögetés a test jobb oldalán;

4. ü.: ugrás guggolóállásba.
Ellenkezőleg is!

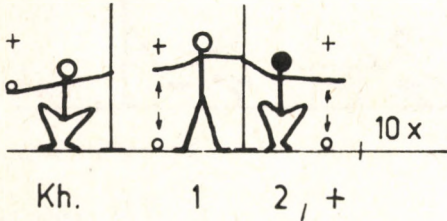


25. gyakorlat

Kh.: Bal harántguggolóállás, bal kézzel a bordásfal fogása, labda a jobb tenyéren;

1. ü. terpeszállásba ugrás, jobb kézzel labdaleütés;
2. ü.: ugrás a kiindulóhelyzetbe labdaleütéssel.

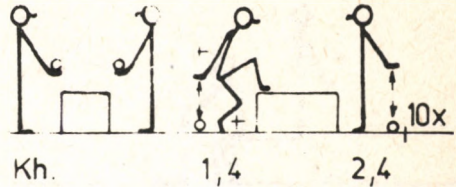
Ellenkezőleg is!



3. ü.: mint 1. ü. ellenkező lábbal.

4. ü.: mint 2. ü.:

Ellenkezőleg is!



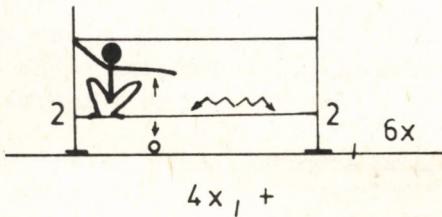
26. gyakorlat

Kh.: Mellső függőguggolóállás, a 2. fokon bal kézzel a bordásfal fogása, jobb kézzel labdaütögetés a talajra;

1-4. ü.: jobbra oldalt szökdelve labdavezetés 4x,

5-8. ü.: ue. vissza.

Ellenkezőleg is!

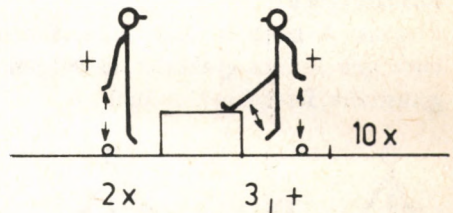


1-2. ü.: Páros lábon szökdelés 2x, labdaütögetés jobb kézzel 2x a talajra a test jobb oldalán.

3. ü.: Bal lábérintés a zsámolyon labdaleütés jobb kézzel.

4. ü.: mint 3. ü. ellenkező lábbal.

Ellenkezőleg is!



29. gyakorlat

Kh.: Szögállás a zsámoly rövidebb oldalán, hátal egymásnak, labda a jobb tenyéren.

1-3. ü.: Páros lábon szökdelés a zsámolyon, labdaütögetés 3x a test előtt a talajra, váltott kézzel.

4. ü.: terpeszállásba ugrás a talajra a zsámoly lapja fölött.

Utasítás: a zsámolyra való visszaugrás első ütemét kissé nyújtjuk meg.

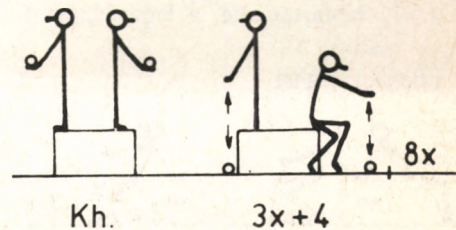
Határozott formájú labdagyakorlatok zsámolyon

27. gyakorlat

Kh.: A zsámoly rövidebb oldalával szemben szögállás, labda a jobb tenyéren;

1. ü.: jobb lábon szökkenés, bal lábbal zsámolyérintés, labdaleütés a talajra a test jobb oldalán;

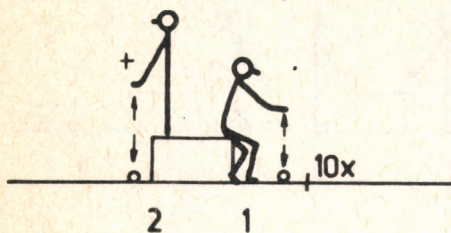
2. ü.: Páros lábra ugrás, a labdaleütést folytatjuk,



30. gyakorlat

Kh.: Az előző gyakorlat szerint. Kettes ütemben.

(Az ütemezést kissé nyújtjuk meg!)



31. gyakorlat

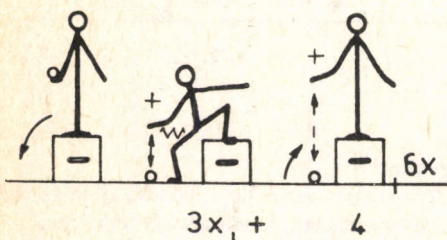
Kh.: Szögállás a számaryon, labda a jobb tenyéren

1–3. ü.: Jobb lábbal oldalt lépés a talajra 3x térdrugózással labdaütögetés a talajra jobb kézzel a test előtt.

4. ü.: fellépés a számaryra, labdaleütés jobb kézzel.

Ellenkezőleg is!

Utasítás: A labdaütögetés ritmusváltoztatásra igen hatásos gyakorlat, ha lelépésnél gyorsítunk, fellépésnél lassítunk.



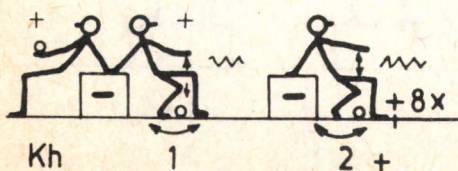
32. gyakorlat

Kh.: Guggolóállásban bal kézzel hátsó támasz a számary rövid oldalán, jobb tenyéren a labda a test jobb oldalán.

1. ü.: labdaleütés, bal lábnyújtás előre jobb térdrugózással

2. ü.: lábtartáscsere, a labdaleütést folytatjuk.

Ellenkezőleg is!

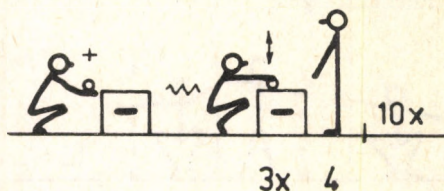


33. gyakorlat

Kh.: Guggolóállás a rövid oldallal szemben, labda a jobb tenyéren

1–3. ü.: térdrugózás 3x, labdaütögetés a számaryon váltott kézzel.

4. ü.: alapállás



A számaryról le- és felugrások ütemezésénél ügyeljünk a tempóra, különösen a felugrások ütemét kell megnyújtani. A rövidebb oldalon végezzék a gyakorlatokat a tanulók. Az együttes munkára így nagyon megfelel. Engedjük meg, hogy a barátok együtt dolgozzanak!

Határozott formájú csoportos labdagyakorlatok

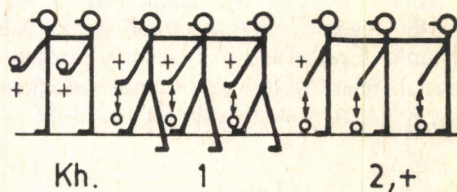
34. gyakorlat

Kh.: Felállás oszlopban, bal kéz az előtte állónak a bal vállán, jobb tenyerén a labda.

1. ü.: Terpeszállásba ugrás, labdaleütés jobb kézzel a talajra.

2. ü.: szögállásba ugrás a labda ismételt leütése.

Ellenkezőleg is!



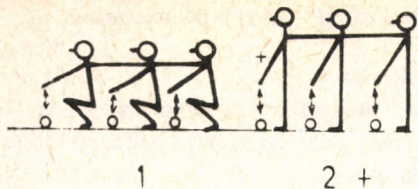
35. gyakorlat

Kh.: Felállás az előző gyakorlat szerint.

1. ü.: Guggolásba ugrás, labdaleütés jobb kézzel a talajra.

2. ü.: szögállásba ugrás, a labda ismételt leütése.

Ellenkezőleg is!



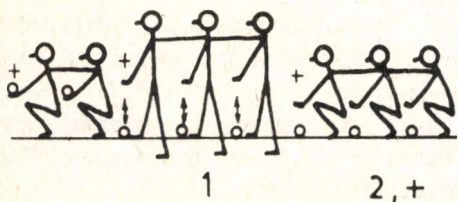
36. gyakorlat

Kh.: Oszlopban guggolóállás, bal kéz az előtte guggoló bal vállán, jobb tenyerén a labda.

1. ü.: Terpeszállásba ugrás, labda leütés jobb kézzel a talajra.

2. ü.: Guggolóállásba ugrás a labda ismételt leütése.

Ellenkezőleg is!



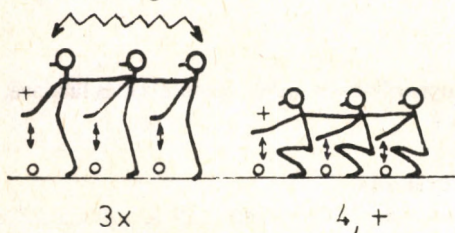
37. gyakorlat

Felállítás a 34. gyakorlat szerint.

1–3. ü.: Páros lábon háromszor szökdelés előre, labdavezetés jobb kézzel.

4. ü.: guggolóállásba ugrás.

Ellenkezőleg is!



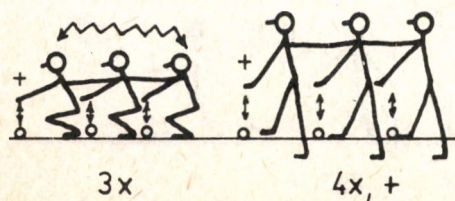
38. gyakorlat

Kh.: A 36. gyakorlat szerint.

1–3. ü.: Guggolóállásban háromszor szökdelés előre, labdavezetés jobb kézzel

4. ü.: Terpeszállásba ugrás.

Ellenkezőleg is!



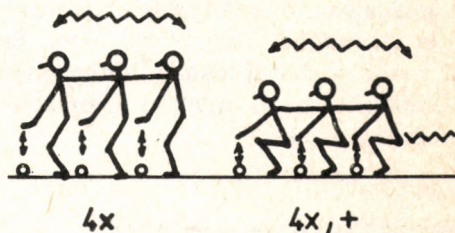
39. gyakorlat

Kh.: Felállítás a 34. gyakorlat szerint.

1–4. ü.: Páros lábon négyszer szökdelés előre, labdavezetés jobb kézzel

5–8. ü.: Guggolóállásban a feladat folytatása négyszer.

Ellenkezőleg is!

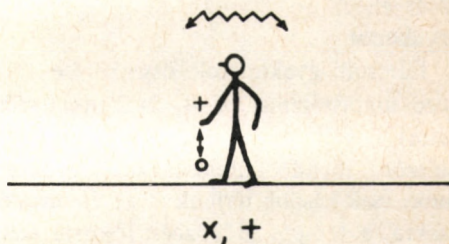


Kezdetben két tanulóval gyakoroltassuk együtt, amikor megértették a feladatokat, a tanulók létszámát növelhetjük. A több tanuló együttes mozgása megköveteli az egységes munkát, és így a ritmus is kialakul. A gyakorlatokat hátrafelé is végezethetjük, azonban a balesetveszély lehetőségére hívjuk fel a figyelmet. Az életkori sajátosságokat vegyük figyelembe a guggolóállás gyakorlatok esetén a távolság jelölésénél. Sorversenyeket is rendezhetünk a felsorolt gyakorlatok felhasználásával.

Galoppszökdelés előre, hátra, labdavezetéssel

40. gyakorlat

Felállítás: Bal haránt-terpeszállás, labda a jobb tenyeren: galoppszökdelés előre jobb kézzel, labdavezetés. Ellenkezőleg és hátrafelé is!



41. gyakorlat

Felállítás a 40. gyakorlat szerint.

Jelre láb- és kézcserek.

Utatisás: A megfelelő begyakorlás után a feladatokat határozott ütemszámra is vé-

geztethetjük. A gyakorlást előre kezdjük csökkenő ütemszámmal (nyolc, négy, ket-tő), majd növekvővel. Az előző felada-tokat hátrafelé is végeztetjük.

42. gyakorlat

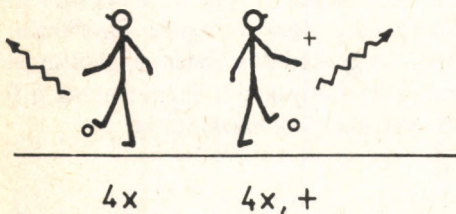
A tanulókat összekötjük előre és hátra az ütemváltás gyakorlására.

A gyakorlatok összekötése igen nagy figyel-met és ütemérzékelt kíván a tanulóktól. Egy-úttal a megterhelést is fokozza. Természetesen az ismétlések számával nagyban fokozhatjuk a megterhelés mértékét.

Galoppszökdelés részsút előre, hátra

43. gyakorlat

Felállás: bal haránt-terpeszállás, bal tenyéren a labda; galoppszökdelés részsút balra előre 4x, bal kézzel labdavezetés, váltás; jobb láb elől, galoppszökdelés jobbra részsút előre 4x, jobb kézzel labdavezetés.



44. gyakorlat

Az előző gyakorlat hátrafelé is.

45. gyakorlat

A 43. és 44. gyakorlatok összekötése meg-adott jelre.

46. gyakorlat

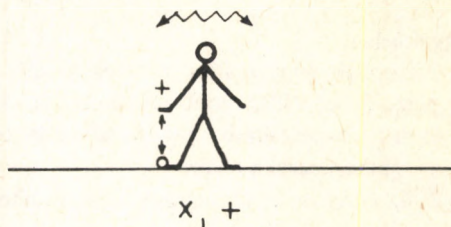
A felsorolt gyakorlatok összekötése válta-kozó ütemszámmal (4-4, 2-2 ütem előre, hátra).

Először állandó ütemszámmal gyakorol-tassunk, csak később térjünk át az ütemváltoz-tásokra. a tempót időközben fokozni kell a még elérhető gyorsaságig. Rövid idő alatt meg-követelhetjük a testtel való himbálózást, még-pedig balra bal, jobbra jobb vállal. A súlypontot fokozatosan mind mélyebbre kell süllyeszteni, s a labdát ne engedjük térdmagasság fölé pat-tanni.

Galoppszökdelés oldalt labdavezetéssel

47. gyakorlat

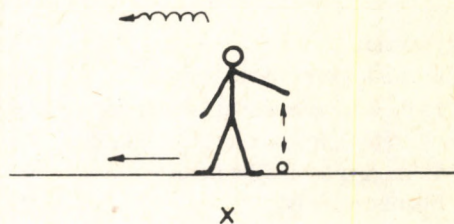
Felállás: arckörben, terpeszállás, labda jobb tenyéren; galoppszökdelés balra, jobb kézzel labdavezetés.



48. gyakorlat

Felállás: arckörben, terpeszállás, labda bal te-nyéren; galoppszökdelés jobbra, bal kézzel labdavezetés.

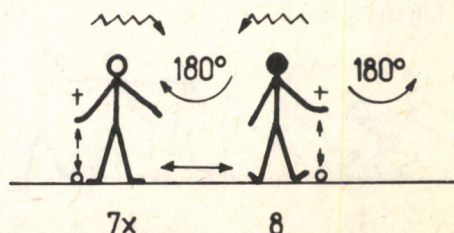
Utasítás: A megfelelő begyakorlás után a feladatokat határozott ütemszámra is végez-tetjük.

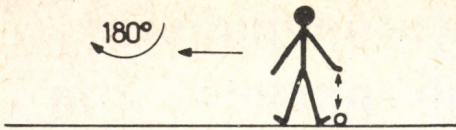


Galoppszökdelés oldalt fordulattal és labdaveze-téssel

49. gyakorlat

Felállás: arckörben, terpeszállás, a labda a jobb tenyéren; galoppszökdelés balra hét ütemen át, labdavezetés jobb kézzel. A hetedik ütemre megállás enyhe kis terpeszállásba, nyolcadik ütemre 180 fokos fordulat balra a láb körül hátkörbe. Galoppszökdelés vissza balra arckörbe az előző módon.

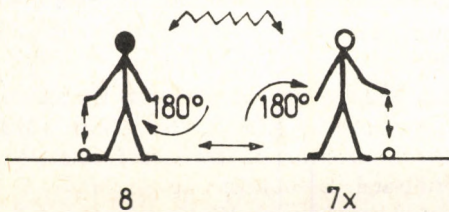




50. gyakorlat

Felállás: arckörben, terpeszállás, a labda bal tenyéren; galoppszökdelés jobbra hét ütemen át, labdavezetés bal kézzel. A hetedik ütemre megállás enyhe kis terpeszállásba, nyolcadik ütemre 180 fokos fordulat jobbra a jobb láb körül hátkörbe. Galoppszökdelés vissza jobbra arckörbe az előző módon.

Utasítás: A feladatot ütemszám változtatással nehezíthetjük 4, 2 ütemre.



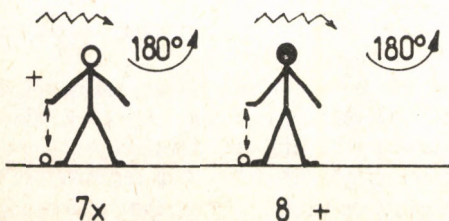
Galoppszökdelés oldalt 180 fokos fordulatokkal balra, jobbra labdavezetéssel egyirányú körbe

51. gyakorlat

A felállás és a gyakorlat első nyolc üteme megegyezik a 49. gyakorlatban leírtakkal. A mozgást tovább folytatjuk hét ütemen át jobbra, bal kézzel labdavezetés az előző irányban. Nyolcadik ütemre 180 fokos fordulat jobb láb körül jobbra arckörbe.

(A mozgás mindig egy irányban történik, a fordulatok után labdavezetésre kézváltás.)

Utasítás: Az előző gyakorlatoknál leírt ütemváltásokkal.

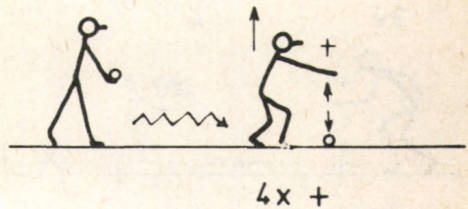


Jól képzett tanulóknál alkalmazzuk ezeket a formákat. A kezdeti gyakorlásnál fordulat előtt a labdát kézbe foghatják a tanulók. A négyes és kettes ütemezésekkel a fordulatokat gyorsítjuk, a labdavezetést nehezítjük. A váltott kézzel történő labdavezetés begyakorlásához nagyon alkalmasak és igen élvezetesek ezek a gyakorlatok.

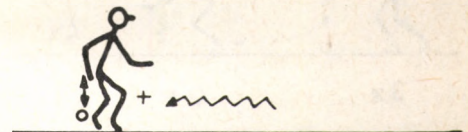
Galoppszökdelés négyzet alakzatban labdavezetéssel

52. gyakorlat

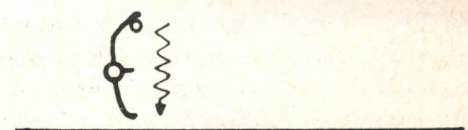
Felállás: Bal harántterpeszállás, jobb tenyéren a labda; galoppszökdelés négyyszer előre, labdavezetés jobb kézzel; galoppszökdelés négyyszer oldalt balra, labdavezetés folytatása; Galoppszökdelés négyyszer hátra, labdavezetés bal kézzel, jobb láb elől; Galoppszökdelés négyyszer oldalt jobbra, labdavezetés folytatása a kiinduló helyzetig. Ellenkezőleg is!



4x +



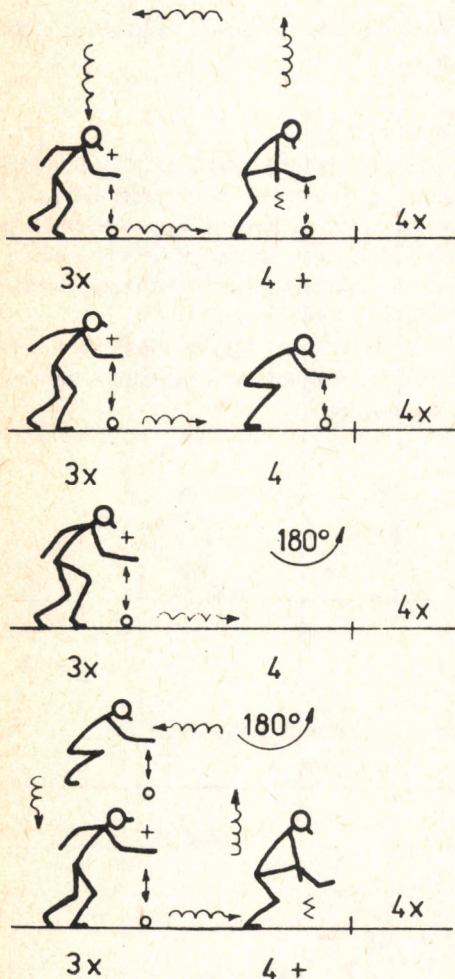
4x +



4x +

53. gyakorlat

Változatok: a) Minden negyedik ütemre láblendítés előre és taps a comb alatt, váltott lábbal;
b) minden negyedik ütemre guggolóállás;
c) minden negyedik ütemre 180°-os fordulat;
d) az előző feladatok változatos összekapcsolása.



A tanítás elején a negyedik ütemeknél a labdát kézbe vehetik a tanulók, a tanulás pontos végrehajtása érdekében. A tempó gyorsításával, fordulatoknál a kézváltásos labdavezetés fejleszti a labdaérzékét, és idővel biztonságossá teszi a labdakezelést. A guggolóállásokkal, valamint a feladatok összekapcsolásával a megterhelést magas intenzitásra emelhetjük. Követeljük meg az egyre mélyebb lábmunkát.

A „Jó tanuló – jó sportoló” cím országos elismeréséről

GERGELY GYULA

A nevelési-oktatási intézményekben már több évtizedes hagyományai vannak a tárgyban szereplő címek odaítélésének. Az intézményi versenyeken túl, több megyében más-más szempontok szerint, hagyományosnak tekinthető módon vetélkednek a tanulók sportolók a megtisztelő „Jó tanuló – jó sportoló” cím elnyeréséért.

Az 1982/83. tanévtől a Magyar Kommunista Ifjúsági Szövetség Központi Bizottsága, a Művelődési Minisztérium az Országos Testnevelési és Sporthivatal, a Szakszervezetek Országos Tanácsa a középfokú iskolák tanulói számára meghirdette és ezzel országos elismerés rangjára emelte a „Jó tanuló – jó sportoló” mozgalmat. A meghirdetést közel kétéves munka előzte meg, melyben a KISZ KB Honvédelmi és Sportosztálya vállalt kezdeményező szerepet. A végleges szöveg kimunkálásához nagyban hozzájárult a Magyar Diáksport Tanács középiskolai sportbizottsága is.

A társadalmi testület javasolta, hogy iskolatípusonként kerüljenek odaítélésre a céltudatos munkával kiérdemelt címek.

Az országos elismerésre a felterjesztéseket a megyei diáksport tanácsok középiskolai sportbizottságai – a meghirdető országos szervek javasolt szempontjai alapján – tették meg.

A szempontok közül néhányat emelek ki:

- a tanulóknak példás magatartásúnak kell lennie,
- igazolatlan mulasztása és
- közepesenél gyengébb tantárgyi osztályzata nem lehet.

Örvendetes, hogy a társadalmi testületek szigorú mércével mérték a tanulók szellemi-fizikai teljesítményeit, ami azt eredményezte, hogy nem mindegyik iskolatípusban terjesztettek fel tanulókat, de túlzott szigorúságot érzünk amő-

gött, hogy néhány megye csak 4,5-es tanulmányi átlag fölötti sportolókat tartott országos elismerésre is érdemesnek. A szigorú megyei döntések alapján 58 fiatal vett részt a KISZ KB székházában 1983. október 29-én megtartott címátadó ünnepségen, és vehette át a tanulást és a sportot is szimbolizáló iparművészeti dísz tárgyakat (Zidarics Ilona iparművész alkotását) és az elismerő oklevelet (Válint Gyula grafikusművész munkáját). Az esemény hangulatát a Budai Nagy Antal Gimnázium férfikara diákdalok előadásával tette még ünnepélyesebbé, és a résztvevők számára emlékezetesebbé. Az ünnepélyes esemény állófogadással zárult, ahol a Hotel Ifjúság konyhája kedveskedett a fiataloknak, igen változatosan elkészített ételekkel és édességekkel, különleges ízekkel.

Az 1982/83 tanév „Jó tanuló – jó sportoló” országos cím tulajdonosai:

Baranya megye

Martina Tibor
Kisfaludy Gimnázium, Mohács
Lovas Ágnes
Zipernovszky K. Szakközépiskola, Pécs
Polák Erika
Egészségügyi Szakiskola, Pécs

Bács–Kiskun megye

Preiszinger Andrea
Katona J. Gimnázium Kecskemét
Király Attila
Ipari Szakközépiskola, Kecskemét
Mátrai Csaba
607. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet,
Kecskemét

Békés megye

Nagy Béla
Erkel F. Gimnázium, Gyula
Rácz Gyöngyi
Sebes György Szakközépiskola, Békéscsaba

Borsod–Abaúj–Zemplén megye

Molnár Edit
Földes F. Gimnázium, Miskolc
Buza Attila
Bláthy Ottó Szakközépiskola, Miskolc
Árvay József
100. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet,
Miskolc

Csongrád megye

Fedor Tamás
Radnóti M. Gimnázium, Szeged
Bak István
Kiss F. Szakközépiskola, Szeged
Domonkos Anikó
Kereskedelmi és Vendéglátóipari
Szakmunkásképző Intézet, Szeged

Fejér megye

Ágoston Zita
Münnich Ferenc Gimnázium, Dunaújváros
Pesti Zoltán
Ságvári Endre Szakközépiskola,
Székesfehérvár
Fabó Éva
Rudas L. Gyors- és Gépíró Iskola,
Dunaújváros

Hajdú–Bihar megye

Szaniszló Péter
KLTE Gyakorló Gimnázium, Debrecen
Honti Gyula
Péchy M. Építőipari Szakközépiskola,
Debrecen
Nádadi László
109. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet,
Debrecen

Heves megye

Daragó László
Gárdonyi G. Gimnázium, Eger
Molnár Marianna
Egészségügyi Szakközépiskola, Eger
Kollár Edina
213. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet,
Hatvan

Komárom megye

Takács István
Eötvös J. Gimnázium, Tata
Csari Gábor
I. István Szakközépiskola, Esztergom

Nógrád megye

Deák Katalin
Balassi B. Gimnázium, Balassagyarmat
Menyhárt Tamás
Stromfeldt A. Szakközépiskola, Salgótarján
Tóth Melinda
211. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet,
Salgótarján

Pest megye

Ferenczi Timea
Petőfi S. Gimnázium, Aszód
Kovács Attila
Mezőgazdasági Szakközépiskola, Vác
Poldán Ferenc
202. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet,
Gödöllő

Somogy megye

Fenyősi Ildikó
Karikás F. Gimnázium, Fonyód
Veress Imre
Ipari Szakközépiskola, Kaposvár
Ipolyi Róbert
Ker. Vendéglátóipari Szakmunkásképző
Intézet, Kaposvár

Szabolcs–Szatmár megye

Mihalkó Anna
Vasvári P. Gimnázium, Nyíregyháza
Lisovszki György
Ipari Szakközépiskola, Nyíregyháza
Faggyas György
115. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet,
Tiszavasvári

Szolnok megye

Rózsa József
Verseghy F. Gimnázium, Szolnok
Szűcs István
Székács E. Mg. Szakközépiskola
Törökszentmiklós
Lévai Tamás
605. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet,
Szolnok

Tolna megye

Biró Ferenc
Magyar L. Gimnázium, Dunaföldvár
Kiss Tibor
Csapó D. Mezőgazd. Szakközépiskola,
Szekszárd
Banai Róbert
516. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet,
Dombóvár

Vas megye

Purgai Ferenc
Nagy L. Gimnázium, Szombathely
Szabó Tibor
Savária Szakközépiskola, Szombathely

Kajdi Péter
405. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet,
Szombathely

Veszprém megye

Schweighoffer Edina
Petőfi S. Gimnázium, Pápa
Pekker István
Alu. Vegy. és Híradást. Szakközépiskola,
Veszprém
Fonyódi Bernadett
306. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet,
Veszprém

Zala megye

Büki Bernadett
Ságvári Endre Gimnázium, Zalaegerszeg
Nádudvari Csaba
Kőolajbányászati Szakközép,
Nagykanizsa
Szalai Sándor
406. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet,
Nagykanizsa

Budaapest

Hegedüs Éva
I. István Gimnázium
Szabó Edina
Dózsa Gy. Gimnázium
Heszler István
Egressy G. Szakközépiskola
Godó Csaba
Soós I. Szakközépiskola
Veres Zoltán
7. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet
Micska András
30. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet

Terjedelem hiányában nincs módunk arra, hogy a nevek mögött meghúzódó országos elismerésre érdemes teljesítményeket név szerint felsoroljuk, ezért a rendkívül szép tanulói teljesítmények érzékeltetésére, név nélkül emelünk ki néhányat.

Egyik II. osztályos kislány kitűnő tanuló, az országos kémiai verseny döntőjének résztvevője, IBV válogatott, országos serdülő bajnok távolugrásban, 100 gáton II., magasugrásban korosztálya III. helyeztette.

Másik kislány ugyancsak kitűnő tanuló, a XV. Nemzetközi Kémiai Diákolimpiai magyar csa-

pat tagja, tájékozási futó országos bajnok és NB II-es röplabdás.

Egyik fiú a megyei kémiai verseny IV. helyeztje, megyei matematikai versenynek három alkalommal résztvevője, kitűnő tanuló, a serdülő országos súlyemelő egyéni bajnokság, III., a csapatbajnokság első helyeztje.

Másik fiú az Arany Dániel matematikai verseny kétszeres helyeztje, az OKTV matematika verseny III. helyeztje, a fizika verseny döntőse, serdülő országos sakkbajnok, mesterjelölt, ifjúsági válogatott, nemzetközi verseny II. helyeztje.

Kiválóságaink között van kétszeres EB helyezett bújárúzó és válogatott atléta, akik tanulmányi szinten is kiemelkednek osztálytársaik közül. Az országos címek tulajdonosai élő példái annak, hogy jó képességekkel, megfelelő szorgalommal és céltudatos munkával a tanulás és a sportolás, a testedzés összeegyeztethető. Ezekben a tanulói teljesítményekben az „ép testben – ép lélek” harmóniája –, mely már az ókori nevelés megvalósítandó törekvése volt – valósult meg.

Amikor ezeket a nagyszerű teljesítményeket követendő példaként állítjuk tanulóifjúságunk elé, kérjük a szülőket, hogy törekvéseikben támogassák ifjúságunkat. A tanulók szellemi és fizikai képességeinek fejlődését tetteikkel segítő, a csüggedésben új erőt adó és lelkesedést öntő pedagógusoktól, testnevelő tanároktól és edzőktől pedig azt kérjük, hogy céltudatos munkájukkal a jövőben is segítsék tanuló sportolóinkat a büszke cím elnyeréséhez.

EREDETE: Népi játék

A krikett

SOMORJAI LÁSZLÓ

A krikett angol nemzeti játék. Hasonlóan az előző számban megjelent baseballhoz, méta-rendszerű játék. A középkorban terjedt el, és érdekessége, hogy bár Angliában honosodott meg, eredetileg Franciaországban üzték, a XV. században.

Gyermekjátéknak indult, és csak 1666-ban vált az első krikettklub megalakulásával hivatalosan a felnőttek időtöltésévé. Körülbelül még így is 100 esztendő telt el, míg a krikettjáték szabályait először rögzítették. Ezek a szabályok azóta is meghatározóak, és apró változtatások mellett is rögzültek. Angliában a legerterjedtebb játéknak számít, bár az elmúlt évtizedekben népszerűsége jelentősen megcsappant. Az angol felfogás szerint ahhoz, hogy az ember kiváló krikettjátékos legyen: „egy élet sem elegendő...”.

A játékban két csapat olyan módon küzd egymás ellen, hogy az egyik csapat két, úgynevezett krikettkaput véd, a másik csapat feladata pedig meghatározott szabályok keretein belül, hogy ezeket a kapukat ledöntse. A védők tulajdonképpen az ütők, míg a mezőnyben elhelyezkedő másik csapat feladata a kapuk összerombolása.

A pálya

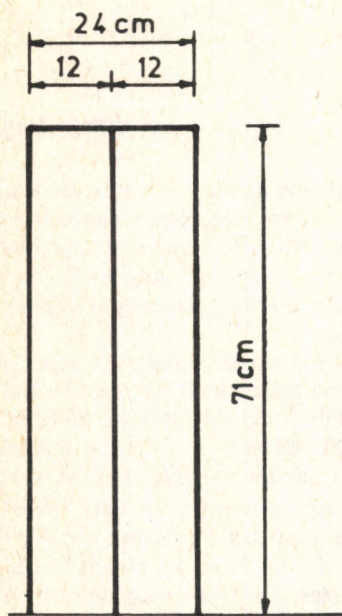
A pálya méretei nincsenek pontosan meghatározva, de általában 80–85 m hosszú és 60–70 m széles. Simára hengerelt gyepen folyik a küzdelem. A játéktér közepén áll a két krikettkapu. A kapu három 71 cm magas pálci-kából áll, melyet felül egy 24 cm ugyancsak faragott bot tart össze, kétszer 12 cm-es pác-darab összeállításában (1. ábra).

A kapu előtt kétszer két méter hosszúságban húzódik a kapuvonal, melyet két hátrafelé húzódó oldalon zár le. Ez az úgynevezett dobóterület. A kapuvonaltól párhuzamosan előre húzódik mintegy 1,22 m távolságban a közép-

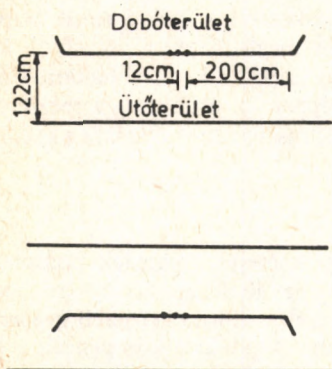


Boros Jenő felvétele

vonal felé az ütővonal, illetve az ütőterület ahol a védőjátékos, az ütő helyezkedik el. Hogy a mezőnyjátékosok pontot érjenek el, legalább az egyik pálcikát le kell dönteniük a kapuból (2. ábra).



1. ábra



2. ábra

A játékosok

Számuk 11 fő. Az ütőcsapatnak csak két tagja van játékban, akik a két kapu előtt állnak. A többiek a játéktér egyik oldalán, de azon kívül helyezkednek el. A mezőnyjátékosok

egyike a kapu mögötti dobóterületen áll. A dobójátékos, míg a másik a kapu mögött áll, a fogó. A kilenc további csapattag meghatározott kialakult rendszer szerint a mezőnyben helyezkedik el, hogy minél gyorsabban felszedhessék a mezőnybe ütött labdákat.

A játék

Úgy kezdődik, hogy a dobójátékos eldobja a labdát, és igyekszik vele a szemközt levő kaput feldönteni vagy eltalálni. Ott van azonban az ütő védőjátékos, aki a kapu felé szálló labdát teljes erővel a mezőnybe üti, majd a szemben levő kapu védőjével gyors futással helyet cserél. Ha a helycsere még az előtt sikerül, hogy a mezőnyben levő játékosok a labdát felszedték, vagy a kaput leütötték volna, akkor az ütőcsapat ír pontot, a dobó újra dob, s a vele szemben levő kapu mellett álló ütő ismét üt. Ez addig ismétlődik, míg a mezőnyemberek vagy a dobó egy kaput szabályosan le nem ütnek. Ekkor az illető kapuhoz tartozó ütőjátékos kiesik, s új ütőjátékos jön be helyette. Az új ütőjátékos természetesen ismét addig van játékban, míg ki nem ejtették. Ha a tizediket is kiejtették, akkor egy forduló befejeződött, és a csapatok felváltják egymást. Egy mérkőzésen meghatározott számú fordulót játszanak, és általában a mezőny- és a védőjátékosok háromszor cserélnek helyet egymással. Úgyes, rutinos ütőjátékost igen nehéz kiejteni, ezért komoly, színvonalas mérkőzéseken napokig is küzdhetnek egymás ellen a csapatok.

Részletes szabályok

A védőjátékos a kapuvonal és az ütővonal közötti ütőterületről csak futás közben mozdulhat el. A kapu mögött van egy ún. fogójátékos, aki az elhibázott labdákat szedi, fogja, és így közvetlenül hozzájárulhat a kapu összedöntéséhez. A mezőnyjátékosok öt dobásig azonos felállásban maradnak, majd kaput cserélve dobót és fogót cserélnek. Az ütőjátékos a következő esetekben esik ki:

1. Ha az ütést elhibázza, s a fogó a kaput ledönti.
2. Ha a mezőnyjátékos a futás közben elhagyott kaput feldönti.
3. Egy mezőnyjátékos az elütött labdát a levegőben megfogja.
4. Ha az elhibázott labdát a fogójátékos elkapja, és vele akárcsak egy keresztpálcikát is lelök.

5. Ha az ütőjátékos a repülő labdát lábával próbálja megállítani.
6. Ha leüti saját maga a kapuját, vagy egy keresztpálcikát.
7. Ha egy labdát kétszer üt meg.
8. Ha helycsere közben egy kaput megérint.
9. Ha futás, helycsere közben a labdát megérinti, vagy akadályozza ellenfelét.

Érdekes szabály, ha a futás, helycsere közben a mezőnyjátékosok egy kaput labdával leütnek, az az ütőjátékos esik ki, aki az illető kapuhoz közelebb van. Ha tehát a két futó még nem keresztezte egymást, akkor az, aki a kaput éppen elhagyta, ha pedig már keresztezték egymást, akkor az, aki az illető kapu felé fut.

Ha a mezőnyjátékosok hibáznak, akkor az ütőcsapat játék nélkül jó ponthoz jut.

Hibázik a mezőnycsapat, ha:

1. szabálytalanul dob;
2. dobás közben átlép a dobó a kapuvonalon,
3. ha out-ot dob, tehát az ütőjátékos nem érheti el a labdát.

A játék technikájáról és taktikájáról

Az ütőt két kézzel kell fogni. Ütés közben a kar nyújtott. Az ütőt pontosan olyan magasságban kell tartani, ahogy a labda érkezik, és ugyan-ezen a képzeletbeli vonalon kell a mezőnybe juttatni. Gyakorlott ütők olyan erőt és rafinériát tudnak a megütött golyónak adni, hogy azt képtelenség elkapni. A fogójátékos dolga sem egyszerű, hiszen a nagy erővel érkező, és az ütő által elhibázott labdát nem könnyű megfogni, kezelni. Ezt mindenesetre speciális fogótartásban teszi, előrehajlik, térdét kissé behajlítja, és két leeresztett kezével szinte sáncot alkotva várja a labdát.

A dobásnak is megvan a maga módszere. A dobójátékos nekifut, és nyújtott karral félkörben dobja el a labdát. A dobás ívét, formáját ajánlatos minél többször változtatni. A nagy ívű, egyenes és csavart dobásoknak külön mesterei is vannak. A jó ütőjátékos azonban minden trükk ellen fel van vértezve.

A mezőnyjátékosoknak külön kell érezniük a helyezkedést, hiszen határtalan előnyt jelent számukra, ha a labdát a levegőben tudják elkapni, mert akkor pontot szerezve kiejthetik az ütőjátékost. Ezért van a felállításuknak meghatározott rendje, a labda lehetséges leérkezéséhez alkalmazkodva.

A játék vezetése két felíróra és két bíróra hárul.

Kutatóműhely

A FLOP TECHNIKA BIOMECHANIKAI FILMELEMZÉSE KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A LENDÍTÉSRE

Nyári László

Konzulens tanár: Dr. Barton József sportorvos, főiskolai docens Pécsi JPTE Tanárképző kar, Testnevelési Tanszék

Bevezetés

A magasba ugrások elemzésével sokat foglalkozik a biomechanika. A helyből függőleges felugrás biomechanikai alapelveit Hochmuth (1967) fektette le. A „fékező” és „gyorsító lökésről” szóló fejtegetésében rámutatott a lendítő végtagok szerepére. A siugrás elugrásának biomechanikai törvényeken alapuló optimalizálásával foglalkoztak Straumann (1967), Nigg (1973), Gisler (1974).

Az atlétikában a magasugrás eredményessége szempontjából vizsgálták a lendítő végtagok szerepét Djacskov (1968), Tihanyi (1975), Hay (1975), Főző és Barton (1981). Ae és munkatársai (1981) egylábas felugrást vizsgáltak különböző sebességű nekifutásnál, anélkül, hogy a léc átvitelét bekapcsolták volna a mozgássorozatba. Dolgozatunk célja az volt, hogy több ismeretet szerezzünk a lendítésben részt vevő végtagok szerepéről a flop technikájú magasugrás elugrásakor.

Módszer

Budapesten, az Olimpiai Csarnokban, 1980. októberében néhány élvonalbeli magasugró 3–4 ugrását filmeztük Stalex gyorsfordulatú filmfelvevővel (MTA Kutatófilm Központ). A 100 Hz képváltási frekvenciával elkészült 16 mm-es filmet NAC koordináta-leolvasóval értékeltük ki. A lyukszalag adatait Szende (1979) számítógépes programjával dolgoztuk ki. Meghatároztuk az egész test súlypontját, a mozgás során a súlypont kinematikáját (Wang 2200 T típusú számítógép).

A karoknál a felkar + alkar + kéz, a lábaknál a comb + lábszár + láb szegmentek összevont végtag-részszülpontját számítottuk ki. Dempster (1955) táblázatának segítségével az ugrónkra vonatkoztatott szegmentális tömegértékek (m) és e szegmentek sülypontjának pillanatnyi sebességeiből impulzusértékeket számítottunk ($I = \int_{t_1}^t F/t/dt = m(v_2 - v_1)$ képlettel).

Ae és munkatársai munkája alapján a lendítő végtagok generalo nyomatókai (GM) is kiszámítottuk.

Eredmények, megbeszélés

Rudolf E. egy ugrását elemezve meghatároztuk a test sülypontjának térbeli helyzetét a támaszfázis (0,18 s) ideje alatt. A támaszfázis kezdetén 94,6 cm, a végén 137,5 cm volt a földtől mért függőleges távolsága. A sülypont kirepülési sebessége 4 ms^{-1} , a kirepülési szög $\alpha = 48,692^\circ$ volt. A horizontális impulzusidő lefolyásból megismertük, hogy a támaszfázis első felében az impulzusértékek a maximumot érték el, ami bizonyítja a magasugrás „fékezett ugrás” jellegét.

További vizsgálatainkban Sterk K. három sikeres ugrását elemeztük (165, 165 és 170 cm lécmagasságon). A három sikeres ugrás kinematikai adatai:

- $v_0 = 4,0 \text{ ms}^{-1}$ v_0 = a sülypont kirepülési sebessége az elugrás pillanatában
 $\alpha = 42,5^\circ$
- $v_0 = 4,0 \text{ ms}^{-1}$ α = a sülypont kirepülési szöge
 $\alpha = 45,0^\circ$
- $v_0 = 5,0 \text{ ms}^{-1}$
 $\alpha = 52,0^\circ$

A függőleges generalo impulzusértékeket (GM) a százalékos arányokat feltüntetve számítottuk ki az 1–16 képkockák, valamint a 15–16. képkocka (az elugrás előtti utolsó képkocka) átlagaiként.

Az irodalomból ismert, hogy a flopozóknál a nekifutási sebesség magasabb értékeket ér el a más technikájú ugrásokhoz viszonyítva. A vertikális impulzus nagyságát az ugrólábnak a talajra kifejett ereje és az erő hatásideje határozza

meg. Ebbe az impulzusba lendítő végtagok is „besegítenek”. Hochmuth kimutatta, hogy függőleges felugrásnál a páros karú lendítés a „gyorsító lökés” nagyságát fokozta a lendítés nélküli felugrással összehasonlítva a dinamométer adatait. Straumann és Nigg 9–16 százalékos veszteséget figyelt meg süugrók teljesítményében, ha a karlendítés nem kapcsolódik a mozgásba. Ae és munkatársai szerint is a lendítő karok a támaszfázis utolsó harmadában növeltek meg az egész test impulzusát.

Sterk K. három ugrásában igazoltuk a lendítés impulzusszerző szerepét. Az 1–16 képkockákon számított részimpulzusokat az elugrásban és a lendítésben részt vevő szegmentek változó arányban, de fontossági sorrendjük megtartásával biztosították. A 15–16. képkocka között megnövekszik az elugróláb függőleges impulzusszerző szerepe az ezt megelőző képkockákhoz képest. A karok és a lendítő láb szerepe a támaszfázis meghatározott pillanatában döntő jelentőségű, amit nem lehet más fázisban „bepótolni.”

A lendítésben részt vevő testrészek szerepét a vizsgált ugrások elemzésének eredményeként a következőkben foglalhatjuk össze:

- A lendítő végtagok fokozzák azt a talajreakcióerőt, amelynek függőleges összetevője a teljes test sülypontjának függőleges sebességét biztosítja az elugrás alatt. A nagy sebességgel felfelé mozgatott lendítő végtagok eredményeként keletkező reakcióerő a láb izomzatában nagyobb izomelőfeszülést indukál.
- A támaszfázis alatt az egyes szegmentek impulzuskeltő szerepe az egyes ugrásokban változó arányban, de azonos fontossági sorrendben határozható meg.
- A lendítő végtagok forgási impulzust keltenek, hogy az ugró függőlegesen induló hossztenyelve a lécc felett vízszintesbe kerüljön.
- A felfelé mozgó lendítő végtagok a támaszfázis végén magas helyzetbe jutva az egész test sülypontjának magasabb helyzetből való indítását teszik lehetővé. A támaszfázis kezdetétől az elugrás pillanatáig a lendítő végtagok helyzete egyben biztosítja a gyorsító út hosszabbításának lehetőségét is.

Összefoglalás

Rudolf E. egy, Sterk K. három flop technikájú sikeres magasugró kísérletét vizsgáltuk a lendítő végtagok impulzuskeltő szerepének pontosabb megismerése céljából.

IRODALOM

- Ae, M., K. Shibukawa, S. Tada, Y. Hashira:* A biomechanical analysis of the segmental contribution to the take-off of oneleg running jump for height. Proceeding in VIIIth International Congress of Biomechanics. Nagoya. 1981.
- Dempster, W. T.:* Space requirements of the seated operator. Wright-Patterson Air Force Base, Ohio, 1955. WADC TR 55-159.
- Djaskov, V. M.:* The high jump. *Track Technique*. 34. 1059-1061, 1968.
- Főző Cs.-Barton J.:* A flop technika kinematikája biomechanikai filmelemzés segítségével. *Atlétika*, 9, 12-14, illetve 11. 5-8, 1981.
- Gisler, E.:* Biomechanische Untersuchungen im Skispringen. Diplomarbeit am Laboratorium für Biomechanik der ETH Zürich, 1974.
- Hay, J. G.:* The biomechanics of sports techniques. Prentice-Hall Inc. Englewood Cliffs, N. J. 1973.
- Hay, J. G.:* Biomechanical aspects of jumping. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. Academic Press Inc. New York - San Francisco-London. 1975. 135-161.
- Hochmuth, G.:* Biomechanik sportlicher Bewegungen. Wilhelm Limpert Verlag GmbH. Frankfurt (Main), 1967.
- Nigg, B. N.:* Sprung, Springen, Sprünge. Juris Verlag, Zürich, 1974.
- Nigg, B. N.:* Biomechanik. Ausgewählte Kapitel. Vorlesungsmanuskript. ETH Zürich, 1973.
- Straumann, R.:* Vom Skiweitsprung und seiner Mechanik. Ski SSV-Jahrbuch, 1967.
- Szende A.:* Az emberi test súlypontjának meghatározása, valamint a súlypont mozgására vonatkozó adatok kiértékelése Wang típusú számítógép BASIC nyelvű programjával. Testnevelés és Sporttudományos Közlemények, 1979. 213-222.
- Tihanyi J.:* A Major-féle flop kinematikai vizsgálata. A sport és testnevelés időszerű kérdései. Sport, Budapest, 1975. 83-98.

Kutatóműhely

A 10-14 éves korú tanulók játék iránti beállítódásának vizsgálata

HARDI GABRIELLA

Konzulens: Dr. Pásztor Attila főiskolai docens
Janus Pannonius Tudományegyetem Tanárképző Kar, Testnevelési Tanszék

Az iskolai nevelésben tudatosan és tervszerűen kell törekedni arra, hogy a játékokban rejlő személyiségformáló tényezőket a nevelés különböző területein érvényesítsük. Ahhoz azonban, hogy ennek a fontos követelményeknek eleget tegyünk, alapvető feladat a játékoktatás hatékonyságának növelése, mert a játék nevelőhatásai nem automatikusan jelentkeznek.

A témaválasztás indokolása

Vizsgálatunk alapkategóriája a játék. Arra próbáltunk választ keresni, hogy az előzőekben említett elvárásoknak mennyiben tesz eleget a testnevelés. A vizsgálati céljaink alapvetően tényfeltáró és helyzetmegállapító jellegűek. Tájékozódni kívántunk arról, hogy a vizsgált iskolákban milyen:

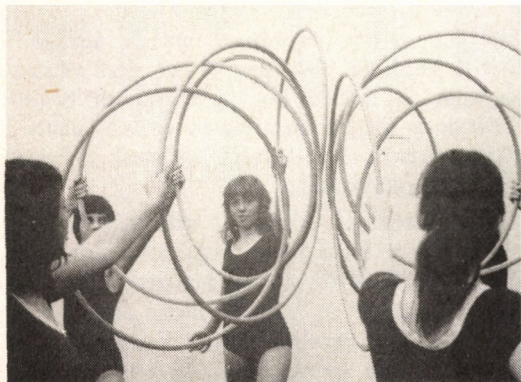
- a 10-14 éves korú tanulók mozgásos játék iránti beállítódása;
- milyen a vizsgált tanulók játékk ismerete, hányféle játékot ismernek, mi a véleményük a játékról, hol és kivel szoktak játszani.

A vizsgált minta

A felméréseket és a vizsgálatokat Pécs I. sz. Gyakorló Általános Iskolájában és a Simon-tornyai Általános Iskola osztályaiban végeztük 200 tanulón, ebből 195 volt az értékelhető. Megállapításainkat, következtetéseinket kizárólag a vizsgált mintára vonatkoztatjuk.

A vizsgálatok elemzése

Az attitűdvizsgálatot 5 fokozatú Lickert-típusú skálán végeztük el. Kérdőívünk 12 kérdésből állt, bár ennek nem mindegyike vizsgálta az attitűdöt, viszont mindegyik kapcsolatos volt a játékkal.



Boros Jenő felvétele

1. *Mi a véleményed a játékról?* A megkérdezett tanulók mozgásos játékok iránti készenléti állapota az első fokozatban 42,5%-os, a második fokozatban 55%-os, a harmadikban 2,5%-os volt. Ez azt bizonyítja, hogy a tanulók 97,5%-ánál ez a tevékenységi forma erősen pozitív, illetve pozitív irányultságot jelez. A két település iskolája között nem mutatkozik lényeges %-os különbség.

2. *Szoktál-e játszani?* A kérdésre 96% igennel, 4% nemmel válaszolt. A választás az előző kérdéssel csaknem teljesen azonosnak mondható, hiszen a közömbösség ebben a vonatkozásban az elutasítást is magában foglalja.

3. *Ha nem, miért?* Értelemszerűen az előző kérdés fordítottja %-arányban is. Arra kerestük a választ, hogy akik nem játszanak, azok ezt mivel indokolják. Általában a „nincs rá időm” és „felmentett vagyok” válaszok szerepelnek.

4. *Sportolsz-e rendszeresen?* A kérdésre 40% igen, 60% nem volt a válasz. Tulajdonképpen arra kerestük a választ, hogy az említett iskolákban az úttörő sportprogram biztosítja-e azt az alapvető követelményt, hogy a tanulók valamilyen formában itt is a rendszerességig jussanak el. A „nem” válaszok nagyobb aránya azt mutatja, hogy ezen a területen problémák vannak.

5. *Hol szoktál játszani?* Arra kerestük a választ, hogy a tanulók milyen arányban igénylik a szervezett keretek között folyó játékot, illetve hol töltik el azt a játéktevékenységet, melyet az attitűd vizsgálatnál jelöltek. A vizsgált tanulók 64%-a játszik az udvaron, játszótéren, 41%-uk otthon, és csak 30%-uk jelöli meg a „tornarótt”. Ezt igazolják a 9. kérdés 68%-os igenlő válaszai, ti. azt, hogy szabadidejükben, tehát iskola után, iskolán kívül játszanak többet.

6. *Szabadidőben szoktad-e ezeket játszani?* A válaszok 68%-a igen, 32%-a nem. A válaszok értékelése meglehetősen pozitív, éppen a 8. kérdésből adódóan, ahol a kedvenc játékaikat kellett felsorolnia a testnevelési óra játékaik közül, mert a %-os arány oldaláról megközelítve a testnevelési órák játékoktatásának hatékonysága jónak értékelhető. Az ellentmondás akkor érzékelhető, ha az előző kérdéssel együtt vizsgáljuk. A válaszadók döntő többsége a labdarúgást

jelölte meg, mert érzésük szerint nem megtanulnak játszani, hanem csak kedvükre játszanak.

7. *Mi a véleményed azokról a játékokról, melyeket a testnevelési órákon szoktatok játszani?* A kérdésben az első fokozatban 41,5, a másodikban 50%, a harmadik fokozatban 3,5%-os volt a választási arány. Megállapítható, hogy a tanulók beállítódása kisebb a testnevelési órák játékaik iránt, mint általában a játékok iránt.

8. *Soroljál fel olyan játékokat, melyeket a testnevelési órán szoktatok játszani!* Erre a kérdésre azért kerestük a választ, hogy megtudjuk, a testnevelési órákon milyen mértékben sajátítják el a tanulók a tanterv által megjelölt mozgásos játékokat. Arra is választ kerestünk, hogy milyen a tanulók játéktudása. Megállapítható, hogy a tanulók játéktudása meglehetősen szegény és egysíkú. Általában 2–4 játékot soroltak fel. Ezt alátámasztjuk azzal is, hogy az értékelhető válaszok 2–4%-a tartalmazta a sor- és váltóversenyeket, melyeket viszont szeretnek játszani a testnevelési órákon.

9. *Melyik játékot szereted legjobban?* A tanulók 46,8%-a kézilabdát, 29%-a labdarúgást, 21%-a kosárlabdát és 3,2%-a egyéb játékokat jelölt meg. A fogójátékokat és érzésünk szerint népszerű játékokat az utóbbi kis %-ban jelölték meg.

10. *Szabadidőben kivel szoktál játszani?* A kérdésnél arra kerestük a választ, hogy az osztálynak, mint elsődleges közösségnek van-e olyan meghatározó szerepe, hogy kihatással legyen a szabadidős tevékenységre. A barátját 43% választotta, osztálytársát 25%, 32% egyéb játszótársat választott.

11. *Hasznos tevékenységnek tartod a játékot?* Erre a kérdésre 98% igen és 2% nem választ kaptunk. Ez is jelzi, hogy a játék iránti beállítódásuk a megkérdezetteknek erősen pozitív, illetve pozitív. Az elutasító válaszok a kevés szabadidő okai voltak.

12. *Indokold meg röviden a válaszod!* Választ vártunk arra vonatkozóan, hogy mennyire tudatos a játéktevékenység hasznossága, történik-e ilyen irányban az oktatás során tudatosítás, vagy csak az érzelmi tényezők döntik el a minősítést. Az indokok többségében szerepelt ez a válasz: „mert hasznosnak tartom”, „egészséges időöltés”, „mert felfrissülök”. Megállapítható, hogy az 5. osztályosoknál az indoklás

nem tartalmaz konkrét ismereteket, ha igen, azok is homályosak. A válaszok arra utalnak, hogy erre a kérdésre – a tudatosításra – nagyobb hangsúlyt kellene fordítani. Található olyan válasz is, amely megközelíti a játékoktatás igazi célját, feladatát, értelmét: „fejleszti a gondolkodóképességet”, „összehozza a barátokat”, „fejleszti a reflexeket”.

Az eredmények és tapasztalatok összegzése

Megállapítható, hogy a vizsgált tanulóknál a játék iránti beállítódás, a játék iránti készenléti állapot olyan határozott irányultságot mutat erősen pozitív, illetve pozitív irányba, melyet mindenképpen figyelembe kell venni, nemcsak a testnevelés tantárgy vonatkozásában, hanem az iskola valamennyi színterén.

Megállapítható az is, hogy a testnevelési órákon alkalmazott és oktatott játékok iránt kisebb a tanulók irányultsága, mint általában a játékok iránt. Kevés a tanulók olyan játékkismerte, melyeket kiemelten egy-egy képesség fejlesztésénél alkalmazni lehetne. Példaként erre a váltó- és sorversenyeket hozzuk fel, melyet megítélésünk szerint kevesen jelöltek meg.

Érzésünk szerint a játékok ismerete összességében egysíkú, erősen a sprotjátékok irányába tolódott el, ami még nem lenne probléma, de a gyakorlatban ezek sincsenek a készség szintjén.

Gyógytestnevelés

A törzsdöntés tanítása, hátizmok érzékelése

A mozgások helyes végrehajtásánál rendkívül fontos az izmok tudatos használata. Úgy tapasztaltam, hogy ez a hátizmoknál a legnehezebb. A hátunkról nincs képünk, nem érezzük a lapockánk, a gerincünk helyzetét.

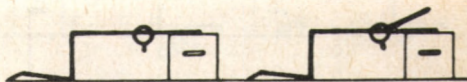
A tanulók nagy része például nem érzi, hogy egy olyan egyszerűnek tűnő feladatot, mint a törzsdöntés, jól hajtsa-e végre.

E feladat megoldásában próbál segíteni a következő gyakorlatsor.

A zsámolyon végezhető gyakorlatokat úgy állítottam össze, hogy az egyszerűbb feladatoktól haladjanak a nehezebbek felé.

1–9. gyakorlat: Fő feladata az izomérezékelés. A gyakorlatokat olyan kötött helyzetben végezzük, hogy nem lehet hibásan végrehajtani.

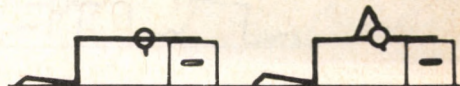
1.



2.



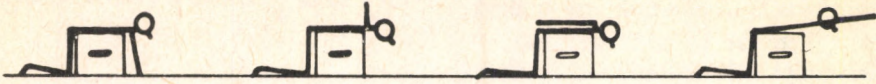
3.



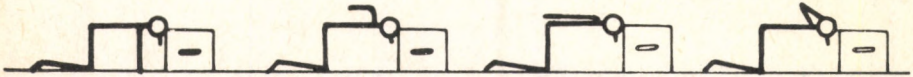
4.



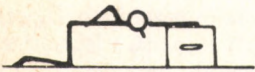
5.



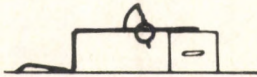
6.



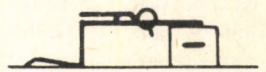
7.



8.

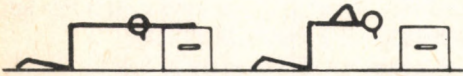


9.

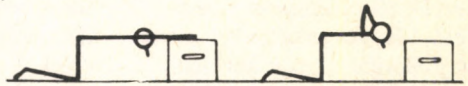


10-19. gyakorlat: A kiinduló helyzetből elmozdulunk, de a kontrollhelyzetben fejezzük be a gyakorlatot.

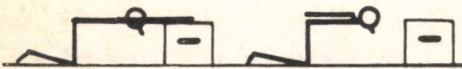
10.



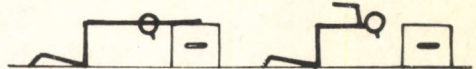
11.



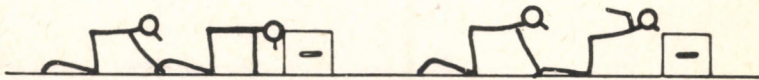
12.



13.



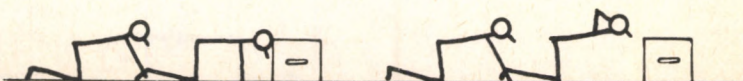
14.

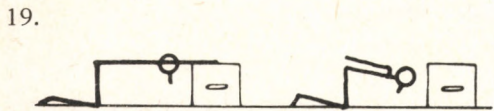
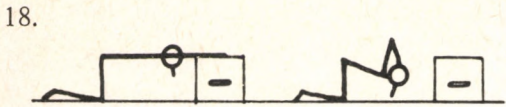
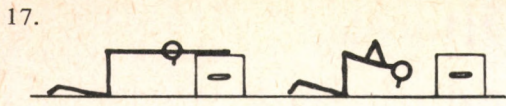


15.

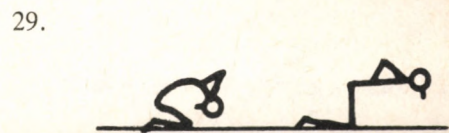
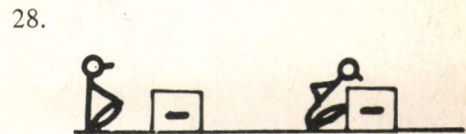
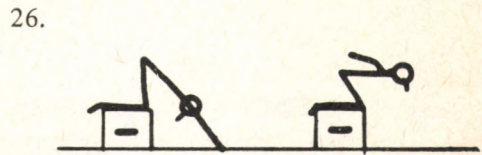
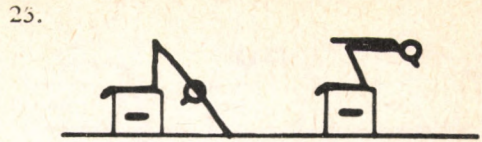
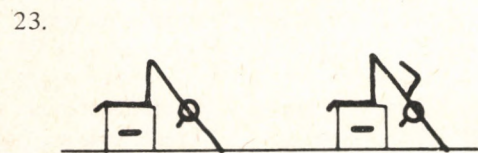
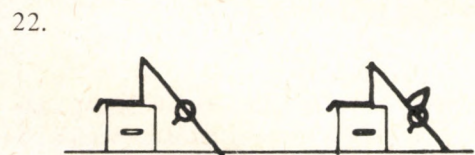
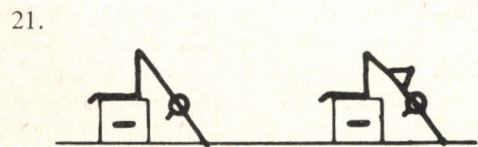
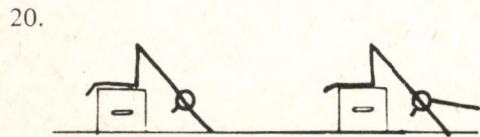


16.



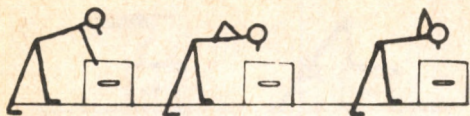


20–30. gyakorlat: Kényszerítő helyzetben végrehajtott feladatok.



31. gyakorlat: A törzs helyzete a zsámoly segítségével jól érzékelhető. A kéztámasz biztosítja a kontrollhelyzetet.

31.



Ötletek, újdonságok



Jelölógomba

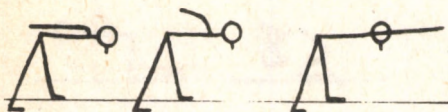
32. gyakorlat: Szabadon végzett feladatok.

32.



Keresett cikk. Az igény igen nagy, de nem gyártják, és itthon nem kapható. Felhasználási területe szinte végtelen – a labdajátékoktól az atlétikán át a jégsporig. Egy szabvány szerinti gyári készítmény kielégíthetné a hazai, esetleg a külföldi igényeket is.

Annak a követelménynek, hogy tartós, könnyű, könnyen kezelhető, mozgatható és tisztítható, valamint olcsó és balesetveszélytelen legyen – ennek legjobban a műanyag felel meg. A két legelőnyösebb és legkedveltebb formát terveztem, mely a színvariációkkal együtt minden igényt kielégíthet. A leírt alaplát ki próbált, a formai kiképzése is megfelel a sokoldalú felhasználásnak, minden célnak. A leírt alaplát felül még lehet más méretet is tervezni a méretarányok megtartásával. A sporttal, játékkal, versenyekkel foglalkozóknak pótolhatatlan segítséget nyújt. Időt, energiát lehet vele megtakarítani, és tartalmasabb, hatékonyabb lehet minden foglalkozás.



HÖLVÉNYI GYÖRGYŊÉ

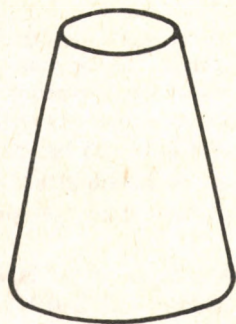
Felhasználási köre

Használható sportegyesületi, iskolai foglalkozásokon, versenyeken, bemutatókon, vetélkedőkön. (Ügyesség-bátorság, KRESZ, honvédelmi stb.) Szabadtéren és teremben, terepen és jégen, csarnokban és játszótéren, kertben és tanteremben egyaránt. Legfontosabb szerepe a jelölésnél van. E helyett nem kell kitenni téglát, széket, számolyt, mércét, kiállítani tanulókat, személyeket és egyebeket. E legfontosabb szerepén kívül még játékos feladatokra is felhasználható – a ki- és az összerakásos játékok, tanteremben célbadobás feladatnál is. Minden korosztály használhatja, mert igen könnyen szállítható, mozgatható (ezt az alsó és a felső nyitottsága is biztosítja, sőt egymásba rakható), és ami a legfontosabb, teljesen balesetveszélytelen! Igen praktikus, tetszetős.

Megoldási módja

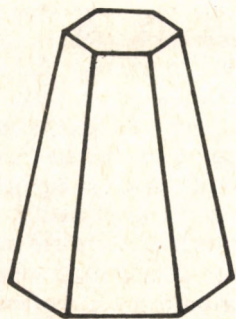
A rajz méretei alapján a szerszám elkészítése, majd a mintadarab legyártás és a további tervezés.

a) *Egyik forma* a csonkakúp. Alul, felül nyitott (ez a legolcsóbb, legjobb). Magassága 33 cm. Felső része 160 mm átmérő, az alsó 300 mm. Ha a szerszámot, melyben öntik vagy préselik fémlemezről csinálják, akkor a rajzon jelölt méret alapján kijön a kúpforma. (A kiterített palástot két 16-od részéből kell megformálni. Az összeillesztésben ráhajtás és tűrés nincs beleszámítva (csak egy közvetlen csatlakozás). Falvastagsága 2–3 mm. Ez függ az anyag keménységétől (1. ábra).



1. ábra

b) *Másik forma* a hatszögletű csonkakúp. Méretre mindenben azonos az előbbivel. Ez még tetszetősebb és a stabilitása is kifogástalan (2. ábra).



2. ábra

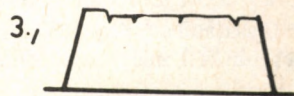
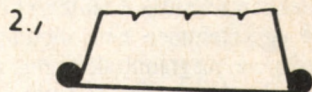
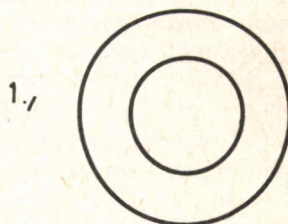
Anyaga: Félkemény műanyag, mint az ismert edényeké, játékoké (tálak, vödörök, kugli, célbadobók, járművek stb.).

Préseléssel vagy öntéssel készíthető.

Színezése: Egyszínűek, vízszintes elválasztással két- és háromszínűek, függőlegesen választva kétszínű, illetve csigavonalú, csíkozott, átlósan csíkozott színűek lehetnek. Ezekon kívül még színezhetők matricamegoldással is.

Talpatzat megoldások:

1. Az eredeti perem (legolcsóbb, legegyszerűbb és stabil).
2. 2,5 mm karikatámasz perem, mely a palásttal együtt készülne.
3. kb. 25 mm talpatzat perem. Nem szükséges, de választékbővítésként lehetséges (3. ábra).



3. ábra

BALÁZS OLIVÉR

Észrevételek, hozzászólások

A Kilián György tanuszodában folyó úszásoktatás tapasztalatai

Angyalföldön a Kilián György Gimnázium mellett 1973-ban épült fel a kerület első tanuszodája.

Az oktatás megkezdésekor a testnevelési tantervben az 5. osztályosok úszásoktatása szerepelt 16 órában, választás szerint két úszásnem tanítása. Az új tantervben jelenleg a 2. osztályosoktól az 5. osztályosokig van lehetőség az úszás alapjainak megtanítására 16–24 órában. Az úszoda tárgyi, személyi feltételei alkalmasak a tantervi célkitűzések, követelmények teljesítésére.

1973-tól kezdődően a részt vevő tanulócsoporthoz az úszástudását objektív módszerrel mértük, elemeztük, értékeltük fejlődésüket. A táblázatos kimutatásból kiderült, hogy a tanulók nagy százalékban teljesítik a tantervi követelményeket, de egyértelműen nem mondhatjuk el, hogy a gyerekek megtanultak úszni. A látszólagos ellentmondás azért jelentkezik, mert 16–24 óra alatt a tanulók többsége még nem tud úszni mély vízben. Tehát kézenfekvő a magyarázat, az adott óraszám csak az úszás alapjainak elsajátításához elegendő. A tanulókat majd később kell mélyvízi körülményekre átültetni.

Számítunk az úszni tudó szülő, pedagógus, nagyobb testvér segítségére és nem utolsósorban a tanuló önképző erejére.

Vizsgálataink azt mutatják, hogy a 2 év után visszahívott tanulóink 92%-a az úszókövetelmény többszörösét teljesítették. Sokat fejlődtek azok a tanulók, akik korábban a minimumot vagy a közepes szintet érték el. Az utófelmérésben résztvettek 71%-a (bemondás alapján) mélyvízben is gyakorolt már.

A kerületi úszásoktatás kiszélesítésébe 1977-ben bekapcsolódott a XIII. kerületi Radnóti Miklós utcai Tanuszoda. Az 5. osztályosok tanítása helyett fokozatosan a 2–3. osztályosok

Tan- év	Lét- szám	A tantervi követelményt elsajátította	nem sajátította	Felmentettek
1973/74	1275	1013	149	113
1974/75	870	668	107	96
1975/76	1232	959	152	121
1976/77	1131	935	102	94
1978/79	1268	1091	93	84
1979/80	1293	1074	117	102
1980/81	1357	1115	128	114
1981/82	1449	1186	135	128

Összesen: 10740 8846 1065 929

foglalkoztatására került sor, két lépcsőben, 2x18 órában.

A kerületi úszásoktatás eredményességét bizonyítandó talán legnagyobb siker volt 1979-ben a Szegeden megrendezett országos Úttörőolimpia. A csapatversenyben a Tüzér utcai Általános Iskola első helyezést ért el. Az eredmény annál is inkább értékes, mert a versenyen egyesületben úszó tanulók nem indulhattak.

A táblázatos kimutatásból kiolvasható, hogy a résztvevők létszáma 1973–1976 között ingadozik, 1977–1982-ig fokozatosan emelkedik. A követelményt teljesítők számában is javulás tapasztalható, ami az egyre jobb és átgondoltabb korszerű oktatásnak lehet a következménye. Munkánk hatékonyságát hangosító berendezés, magnóról órárszek lejátszása, oktatófilmek, segédeszközök segítik.

Hiányosságként jelentkezik a felmentettek viszonylag nagy száma, amit évről évre nem tudunk megfelelően csökkenteni. A felmentettek rovatába azokat a tanulókat vettük, akiket az iskola vagy szakorvos úszásra nem javasolt. Ez az évenkénti felmentett létszám kb. 1/3-át teszi ki. A maradék 2/3 részt azok a tanulók képezik, akik az órák 50%-án nem voltak jelen, és a követelményeknek megfelelő eredményt így nem is tudták bemutatni. Nagyon sok szülő még mindig nem tartja fontosnak, hogy gyermeke elsajátítsa az úszás alapjait, ezért nem ellenőrizhető módon kitalált betegségre, vagy állandó úszás utáni megfázásra hivatkozva sorozatban kérte gyermeke felmentését. Nem nagy számban, de alkalmanként előforduló jelenség a felszerelés otthonfelejtése. A felmentések visszaszorítása érdekében olyan tanítási módszert dolgoztunk ki, hogy a félénk,

gátlásos, víziszonyos tanulók felzárkóztatását gyorsítjuk. Az osztályfoglalkozáson belül egyéni foglalkozásra is szakítunk időt. Közül egy évtizedes úszótanári munkám alatt arra a következtetésre jutottam, hogy az óravezetésben olyan hangulatot kell kialakítani, ami növeli a tanuló motiváltságát. Visszautasítjuk azt a módszert, hogy kiabáljunk vagy dühösek legyünk valakire. Bár azt nem mondhatjuk el, hogy ez mindig sikerült. Még olyan módszert is alkalmaztam, hogy cukorkát vagy egyéb „kéz-zel fogható” jutalmat osszak ki a jó munkáért. Nem mondom újat, ha a játék pótolhatatlan szerepét említem. Nem szabad azonban feltételhez kötni vagy megvonását büntetésre felhasználni. Persze ez nem jelenti azt, hogy csak a pozitív nevelési módszert szabad alkalmazni. A megérdemelt büntetés is hatásos pedagógiai eszköz lehet.

Eszembe jut Thorndyke egyik törvénye a tanulás folyamatáról: „Hajlunk arra, hogy a kellemes élményt megismételjük.” A kellemetlen élményt lehetőleg elkerüljük. A tanárnak és a tanulóknak egyaránt vágyakozással kell tekinteni az óra elé. Törekedni kell annak elérésében. Tanári filozófiám fontos részének tekintem a tanóra jó megszervezését, az egyszerűsége törekvést. A csoporttal a jó kontaktus hamar megszakad, ha a tanulók a feladatot nem értik meg, vagy azt alapjaiban képtelenek végrehajtani. Az úszásoktatás során többnyire nem azon múlik munkánk eredményessége, hogy „mit”, hanem, hogy „hogyan” oktatunk.

CSEH ISTVÁN

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Bibliográfia

Összeállította: Nagy Istvánné

IDEGENNYELVŰ KÖNYVEK

BOGDANOV, G. P.

Rukovodstvo fiziceszkim voszpitaniem Skol'nikov. Poszoble dlja rukovoditelej skol. Moszkva. 1972. Izd. Proszvescsenie. 142 p. 20 cm.

BÖHME, Rolf – SCHRAMM, Ernst

Hinweise für die inhaltlich-methodische Gestaltung von Sport und Touristik im Schulhort. Methodische Handreichung zum Rahmenplan für die Bildung und Erziehung im Schulhort. Berlin, 1974. Volk und Wissen Verl. 191 p. 22 cm.

BULGAKOVA, N. Sz.

Obucsenie plavaniju v skole. Moszkva, 1974. Proszvescsenie. 192 p. 21 cm.

Completed research in health, physical education, and recreation including international sources. Ed. Robert, N. Singer, Raymond, A. Weiss. Washington. AAHPER. 23 cm.

Didaktisch-methodische Modelle für die Schulpraxis. Grundlegung – Planung – Erprobung – Auswertung. Modellbeispiel 9. Sekundarstufe 2. Nádi, Antal: Schwimmen in einem Grundkurs der differenzierten gymnasialen Oberstufe. Schorndorf, (1979), Hofmann. 71 p. 22 cm.

[DÖBLER] Erika – DÖBLER, Hugo

Kleine Spiele. Ein Handbuch für Schule und Sportgemeinschaft. 10. Aufl. Berlin, 1976. Volk und Wissen Verl. 434 p. 24 cm.

Fitness-Tests. Lehrhilfen zum Testen im Sportunterricht für Schule und Verein. Schorndorf, 1975. Hofmann. 154 p. 21 cm.

KERKMANN, Klaus

Wir spielen in der Grundschule. Ein Spielsammlung mit Lehrwinken zur Spielschulung in den Klassen 1–4. Mitarb. Karl Koch. Tl. 1. Schorndorf, 1972, Hofmann. 160 p. 21 cm.

KIPHARD, Ernst

Bewegungs- und Koordinationsschwächen im Grundschulalter. Schorndorf, 1973, Hofmann. 111 p. 21 cm.

Kniga ucsitelja fiziceszkjoj kul'turü. Moszkva, 1973. Fizk. i Szport. 335 p. 22 cm.

HOCH, Karl

Laufen, Springen, Werfen in der Grundschule. Eine Lehrhilfe für die „Leichtathletik“ mit „kleinen Leuten.“ Schorndorf, 1979. Hofmann. 92 p. 22 cm.

Leichtathletik in der Schule. Berlin, 1978. Volk und Wissen 208 p. 24 cm.

NATTKAMPER, Heinz

Gymnastik für Jungen. Tl. 1. Modellbeispiele mit Handgeräten. Schorndorf, 1971. Hofmann. 166 p. 21 cm.

Physical education course outlines. Diploma of physical education. [Publ.] Sydney Teacher's College. Physical Education Department. Sydney, 1972. 157 p. 34 cm.

Physical education course outlines. General students. [Publ.] Sydney Teacher's College. Physical Education Department. Sydney, 1972. 38. p. 34 cm. ROGALSKI, N. – DEGEL, E.

Fussball. Berlin, 1973. Sportverl. 160 p. 21 cm. (Schülersport.)

SAVELJIC, Vojislav

Objekti, sprace i rekviziti. Za nastavu fizickog vaspitanija u skolama. (Izd.) Savez za Fizicku Kulturu Jugoslavije. Beograd, 1973. Partizan. 107 p. 19 cm.

SCHMITZ, Josef

Studien zur Didaktik der Leibeserziehung. 4. Lehr-, Unterrichts- und Curriculumprobleme. Schorndorf, 1972. Hofmann. 158 p. 21 cm.

Schulversuche – Schulsport in Österreich. Festschrift zum hundertjährigen Bestehen des Instituts für Leibeserziehung der Karl-Franzens-Universität Graz. Symposiumband. Bericht über das 1. Symposium – Graz, 10 bis 14. Dezember 1973. Red. Günther Bernhard. Graz, 1974. Druck. Steierm. 159. p. 24 cm.

Sportcurriculum. Entwürfe – Aspekte – Argumente. Schorndorf, 1973. Hofmann. 301 p. 21 cm.

TSCHIENE, Peter

Aspetti metodologici dell' avviamento allo sport. [Ed.] Scuola dello Sport. Roma, 1980. 50 p. 24 cm.

Übungs- und Trainingsbetrieb in Schulsportgemeinschaften. Autorenkoll. Heinz Baskau. Berlin, 1972. Volk und Wissen Volkseigener Verl. 160. p. 24 cm.

VANNIER, Maryhelen – FAIT, Hollis F.

Teaching physical education in secondary schools. 4th. ed. Philadelphia – London – Toronto, 1975. Saunders. 580 p. 24 cm. (Folytatjuk.)

Sport és nyelv

A vessző

A vessző talán leggyakoribb és legsokoldalúbb írásjelünk. Ebből, sajnos, többé-kevésbé az is következik, hogy az írott nyelvben szám szerint a legtöbb hibát az írásjelek közül a vessző használatok követjük el, vagy éppen nem használatával lesz hibás a helyesírás. Sajnálatos módon e területen is élen jár a sportnyelv.

Nézzünk körül egy kicsit a vessző háza táján! Természetesen nem sorolunk fel részletesen minden olyan esetet, ahol vesszőt kell vagy éppenséggel nem kell használni, csak a legfontosabbakat. Hiszen ezekben az esetekben követjük el a legtöbb hibát.

Az összetett mondatok tagmondatai közé vesszőt kell tenni. Ezért hibás a következő mondat: „Bár az elmúlt évben náluk az idősebbeknek gyengébben ment és azt hiszem, a fiatalok sem mutatták meg mindazt, amit valóban tudnak.” A kitett vesszők jó helyen vannak, ám a *ment* valamint az *és* közül hiányzik a szóban forgó írásjel.

Félreérthető – igaz, csak kicsit, a következő mondat is a vessző használata miatt: „Izgalmasabb kérdés, hogy vajon a végzetek, a friss diplomások közül hányan kezdenek valóban tanítani, ott ahol a legnagyobb szükség volna frissen szerzett tudásukra, fiatalos lendületükre?” Kétféle értelmezés is kínálkozik. E kettő jelentésében nem tér ugyan jelentős mértékben el egymástól, de eltér. Vagy így lehet a mondatot érteni: „...tanítani, ott, ahol...”, vagy így: „...tanítani ott, ahol...” A vessző a teljes mondatban hibás.

Vesszőt kell tenni a felsorolások között is, azaz akkor, ha egymemű mondatrészek követik egymást: „Számolnunk kell még a bolgárokkal, az olaszokkal, a románokkal és a lengyelekkel is.” Az *és*, *meg*, *vagy* kötőszó előtt nem teszünk vesszőt, tehát a fenti mondat hibátlan. Mindig vesszőt teszünk a felsorolásoknál a *de* és a *valamint* szó elé: „...Nyilasi, Töröcsik, valamint Kiss...” Idézzünk egy hibás mondatot is: A

szervezők szép környezetről gördülékeny programról gondoskodtak.” A mondat helyesen: „A szervezők szép környezetről, gördülékeny programról gondoskodtak.” Ha használnánk az *és*-t, akkor nem kellene vessző: „A szervezők szép környezetről és gördülékeny programról gondoskodtak.” A *valamint* alkalmazása esetén viszont kötelező a vessző: „A szervezők szép környezetről, valamint gördülékeny programról gondoskodtak.”

Általában vesszőt teszünk az értelmező elé, tehát akkor, ha egy szót a jelzője követi: „Owett, a világrekorder”. Nem kell vessző, ha a szó szerkezett fordított: „A világbajnok Owett.”

Végezetül néhány eset a vessző fölösleges, hibás használatára:

„A többi nyolcon, azonban tízet.”

„...Túl későn eszméltek rá, hogy kikaphatnak, nyilvánvalóan gyengébb ellenfelüktől.” Ez esetben a kikaphatnak után nem kell vessző.

„...Társa, a százszázalékos helyzetben nem is hibázott.”

Óvakodjunk tehát a vessző helytelen használatától, mert értelmetlenné teheti írásunkat.

ANDOR GYÖRGY

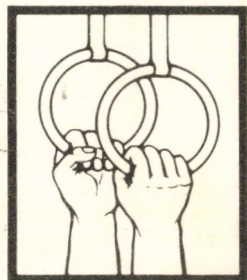
INHALT

Lukács Imre: Kode — und Kartensystem zu Unterrichtsplänen	33
Illyés József: Übungen zur Entwicklung der Ballbehandlung von 6—14 jährigen Schülern	38
Gergely Gyula: Über die Anerkennung des Titels „Fleißiger Schüler erfolgreicher Sportler“	48
Somorjai László: Krickett	51
Heilgymnastik	57
Ideen Neuigkeiten	60
Sport und Sprache	64

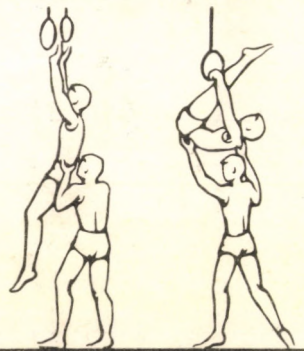
СОДЕРЖАНИЕ

Лукач И.: Учебные планы по системе знака и карты	33
Иййеш Ё.: Практики по развитию „чувству мяча“ у детей 6-14-ого возраста	38
Гергей Д.: О почете награждения: „Хороший ученик-Хороший спортсмен в нашей стране“	48
Шоморьяи Л.: „Крикэт“	51
Лечебная физкультура	57
Идеи, новинки	60
Примечания и предложения	62
Спорт и язык	64

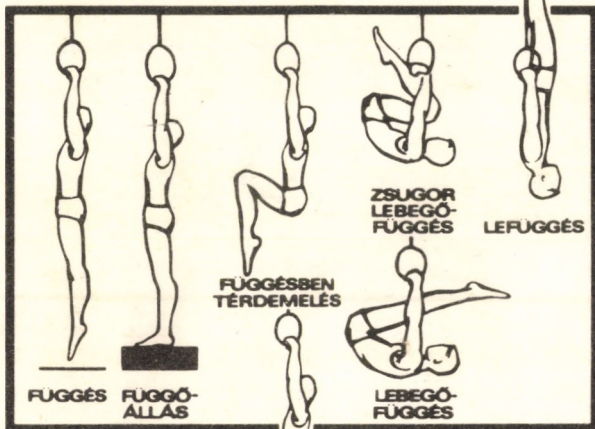
ALAPELEMEK GYÜRÜN I. ÁLLÓHELYZETEK FÜGGÉSBEN



GYÜRÜ FOGÁSA
ÁLLÓHELYZETEKNEĽ



SEGÍTÉS ÉS BIZTOSÍTÁS
MAGAS GYÜRÜN



FÜGGÉS FÜGGŐ-
ÁLLÁS

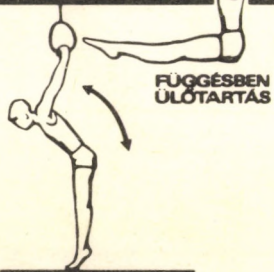
FÜGGÉSBEN
TÉRDMELEÉS

ZSUGOR
LEBEGŐ-
FÜGGÉS

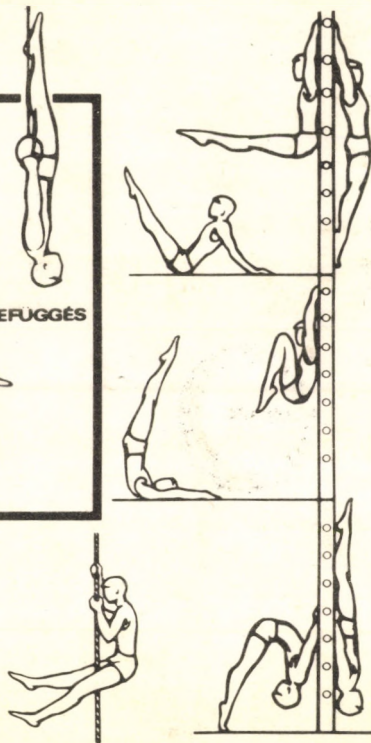
LEFÜGGÉS

LEBEGŐ-
FÜGGÉS

FÜGGÉSBEN
ÜLŐTARTÁS



ERESZKEDÉS HÁTSÓ
FÜGGŐÁLLÁSBA



ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK
KÖTELEN, TALA JON ÉS
BORDÁSFALON



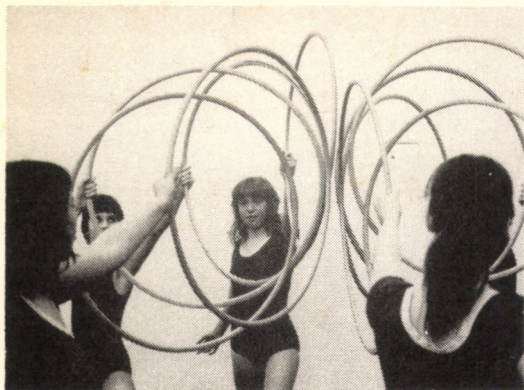
FOLYASSZTEREM

A MŰVELŐDESI MINISZTERIUM
MŰDSZERTANI FOLYÓIRATA

1984 | 3
X X. ÉVFOLYAM

A Festményes familtása





Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balázsné Kustos Mária

Burka Endre

Gyenge József

Dr. Nagy György

Pádár Károly

Dr. Székely Gabriella

Dr. Szigeti Lajos

Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)

Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)

Somorjai László (Riportok)

Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek,
újdonságok)

Lovas Albert (Képanyag)

TARTALOM

Dubecz József–Nagy Sándor: A testnevelés tantárgyban bevezetett nevelési és oktatási tervek bevalásáról, a gyakorlati munka tapasztalatairól I. 65

Dubecz József: Tanítom a floptechnikát 84

Folyóiratszemle 93

Iskolai testnevelés. Bibliográfia I. 95

Pillanatok a TF életéből B. III.

E számunk szerzői:

Dubecz József testnevelő tanár, Bp.; *Nagy Istvánné* könyvtáros, Bp., *Hortobágyi Tibor* egyetemi tanársegéd, Bp., *Nagy Sándor* testnevelő tanár, Leányfalu,

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563–2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17–21. Postafiók 33. Telefon: 211–200 – Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10–14. – A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója – Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbetítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. – 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,- Ft – Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.

Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft

Fejér megyei Nyomdaipari Vállalat 1443942

Felelős vezető: Gyenti Pál igazgató

A testnevelés tantárgyban bevezetett nevelési és oktatási tervek beválásáról, a gyakorlati munka tapasztalatairól I.

DUBECZ JÓZSEF-NAGY SÁNDOR

Az 1977-től folyamatosan bevezetett testnevelés nevelési és oktatási tervek (a továbbiakban tantervek) jelentős részben támaszkodtak a megelőző több mint 100 esztendő tantervkészítési és tanítási tapasztalatára, a tudományos kutatásokra és a hivatalos állami állásfoglalásokra.

A TESTNEVELÉS ALAKULÁSA A TANTERVEK TÜKRÉBEN

Játékok, természetes gyakorlatok

Az első „tanítási tervek”, amelyek a testnevelést valamilyen formában alkalmazzák, a XIX. század első felében a protestáns iskolai oktatásban jelentek meg Magyarországon. Célkitűzéseiket jellemzi a francia felvilágosodás és a filantropizmus hatása. Tartalmukban döntően a népies jellegű játékok mozgáanyagát használták.

Az iskolai testnevelés általános bevezetésére az 1868. XXXVIII. tc. alapján került sor.

Az oktatáspolitikai célkitűzések és a testneveléssel járó speciális feladatok egyeztetésének szüksége már 1863-ban megfogalmazódott:

„Az ifjúság testi kifejlesztése kell, hogy lényeges részét képezze a nevelésnek, hogy a cél eléréssék a testgyakorlat nem függhet többé egyese tetszésétől, de a nevelés eszközei közt szükséges és törvényszerű szakképen egyenlő joggal kell helyet foglalnia. Szellem és testnek egyenlő lépéssel, együtt kell fejlődni, és ebben fekszik a szabályszerű testgyakorlatoknak mint

a nevelés egyik ágának nagy fontossága.” (Zimányi J. 1863.)

1869 után a népiskolai tantervek a „szabályszerű testgyakorlatok” rendszeres gyakorlására helyezik a hangsúlyt. A rend- és szabadgyakorlatok kerülnek előtérbe, illetve a magasabb osztályokban a szergyakorlatok. Nagyon konkrét nevelési követelmény is megjelenik, a rend, a fegyelem, a parancsteljesítés, a feltétel nélküli engedelmesség. Az iskolai testgyakorlás célját az alábbiakban jelölték meg: (Markó L. 1873.)

- a) szép tartás (állásban és mozdulatban);
- b) a testi fejlődés és egészség előmozdítása;
- c) erő és ügyesség fejlesztése;
- d) sok hasznos gyakorlatra való szoktatás;
- e) lélek, elevenség, akarat, szilárdság, megfontolás és kedv kialakítása;
- f) figyelem, parancsteljesítés, alárendelés elérése.

Az 1880-as évektől – az 1905-ös tantervekig a játékok, természetes gyakorlatok szerepe nő a közoktatásban. Megjelenik a játéktevékenység új értelmezése is: „játék közben alkalom kínálkozik a tornázás alatt elsajátított erőt és ügyességet alkalmazásba hozatni.” (Szirtes I. 1883.) A tanítási célok változatlanul maradnak.

A „játék” fogalom azonban ebben az időben még magába foglalja az atlétikai jellegű mozgásokat is.

Az 1890-es évek elejére bővülnek és pontosabbá válnak a tantárgyi célok. A tantárgyi célok között új gondolatként jelentkezik, hogy „kitartó munkálkodáshoz szoktasson”, „nevelési tornázással kell az iskolai ülésnek káros behatását elensúlyozni.” (Maurer J. 1889.)

A testnevelés tartalmának köre is bővült. *Két új sportág* is bekerült a „gerinche” – az alkalmi úzás és télen a *korcsolyázás*. A játék szerepének növelése érdekében már többen bírálják a torna mozgáanyagát, egyre kevésbé tartják alkalmasnak a tantárgyi célok megvalósítására.

„A játékok szerepének növekedésével – talán annak ellensúlyozásaként is – megjelentek a kidolgozott didaktikai célok és követelések is. A tanulói számadás a kialakuló, majd virágzását élő tornavizsgákon, bemutatókon, »szokásos versenyeken« a társadalom nyilvánossága előtt zajlott le.” (dr. Nagy Tamás 1980.) Az első viszonylag pontosnak nevezhető kísérleteket a

követelmény megfogalmazására a századvégi reáliskolai és gimnáziumi tantervek utasításában találhatjuk meg.

Az osztályozás és a követelmények a tanítási anyagra épültek. Mittelman Bernát dr. reformjavaslatai (1894.) több szempontból is előremutatóak és jelentősek. Először veti fel az iskola és a szülői ház, a család együttműködését a testi nevelésben. Megfogalmazza, hogy *mindennapos testnevelésre lenne* szükség.

Torna, atlétika, játék

Az 1899-ben megjelent gimnáziumi és reáliskolai tantervek már torna, atlétika, játék bázisra épülnek, s ugyanezt valósítja meg az 1905-ös *népiskolai tanterv* is.

A *célokra* vonatkozóan leszögezi, hogy a testgyakorlásban sem szabad a népiskola általános célját szem elől téveszteni, ezt is főleg a játékokban nevelő hatásúbbá kell tenni, és amennyire ezen a fokon lehetséges, a katonai kiképzés előkészítésére kell felhasználni.

A tantervi követelmények vizsgálatot jelentenek az év végén tartandó, az év folyamán begyakorolt anyagból.

Az I. világháború előtti időszakban a gyakorlat, valamint a gyorsan fejlődő sportélet felvetik a célok pontosításának, azok értelmezésének kérdését. Kemény Ferenc 1914-ben erről így írt: „Az iskolai testgyakorlás elsősorban nevelőeszköz, a szellemi és a testi tulajdonságok összehangzatos képzése, nem öncélú, hanem csupán eszköz...”

A testi nevelésnek nem lehet más célja, mint a testi, szellemi és erkölcsi egészséges életre való nevelés egyéni, társadalmi és nemzeti vonatkozásban.”

A katonai képzés kérdése nem járt együtt a szakmai vitával. Az iskolai testnevelés szempontjából továbbra is döntően a rendgyakorlatokban realizálódott, de kiemelten vetette fel az ellenállóképesség, az edzettség megszervezésének szükségességét is. Az iskolai testnevelés reformjára Kmetykó János 1915-ben javaslatot dolgozott ki, amely később a két világháború közötti időszak „magyar rendszerévé” válik. Svéd, dán, német és angol testnevelő rendből kiválogatta mindazt az értékes testne-

velő anyagot, mely véleménye szerint az iskolai nevelés szempontjából mind az egészség, mind fejlődés- és mozgástani szempontból értékes.

A *célok* között új fogalmakkal találkozhatunk – már előző tantervekben megfogalmazottak bővítéseként. Ilyenek pl. „az ifjúság életkedvének növelése, tiszta erkölcsének megőrzése, a közre irányzott gondolkodásnak ápolása, továbbá végcél gyanánt a közegészségügy, a honvédelem és a közgazdaság szolgálata. Kiemelt hangsúlyt kapott az önállóságra nevelés.” A népiskola fő feladata nem a részletes nevelés és az ismereteknek készen való nyújtása, hanem rávezetés az ismeretekre... tudjon a tanuló önállóan munkálkodni.

A *Tanácsköztársaság* az iskolai testnevelésben szakítani kívánt az eddigi formákkal, ezért a testnevelést a játékokra, a sportszerű játékokra, az atlétikára és a „kiegészítő és korrekciós gyakorlatokra” kívánták építeni.

„Az 1921. évi LIII. tc. abban látta a testnevelés feladatát, hogy az egyének testi épségének és egészségének megóvása, lelki és testi erejének, ellenálló képességének, ügyességének és munkabírásának kifejlesztése által *megjavítsa a közegészség állapotát*, gyarapítsa a nemzet munkaerejét.” (dr. Nagy Tamás 1980.)

Az 1925-ös *tanterv* a testgyakorlás célját a gyermekek egészségének, edzettségének, erejének és ügyességének *tervszerű* fejlesztésében fogalmazta meg. Az önfegyelméletre, engedelmességre, önuralomra, önálló elhatározásokra és cselekvésre, egymás szeretetére és összetartozására való nevelés szintén cél, az egészséges testi életre és illedelmes magatartásra való *szoktatás* mellett.

Az iskolai célkitűzéseknek megfelelően tartalmaznak az 1925-26-os tantervek gyakorlati életre előkészítő és munkára nevelő gyakorlatokat (kirándulások, kerti munka, önvédelem, elsősegélynyújtás stb.) is. A *tanítási anyagot* általában *különleges hatású és általános hatású* gyakorlatokban jelölik meg. A különleges hatású gyakorlatoknak az a feladatuk, hogy a testet arányosan fejlesszék, a tanulással járó káros hatásokat, deformításokat ellensúlyozzák, s az egész testet a nagyobb erőt és ügyességet

kívánó mozgásokra előkészítsék. Az általános hatású gyakorlatok azt a célt szolgálják, hogy a gyermek izomrendszerének és belső szerveinek egészséges fejlődését fokozzák, ellenálló erejét növeljék, emellett önuralomra, egymás megértésére és támogatására szoktassanak. A gyakorlati életre előkészítő és a munkára nevelő gyakorlatoknak az a feladatuk, hogy a megszerzett képességek felhasználásával a gyakorlati élet követelményei elvégzésére a gyermeket alkalmassá és képessé tegyék. A fő célok megvalósításának eszközei azonban csak az utasításra végrehajtott és pontosan meghatározott, a testi kiképzésre szolgáló gyakorlatok voltak, amelyek a kötelezően előírt órakeretben, a test teljes, háromszori átmozgatását jelentették. Az esztétikai követelmények is hangsúlyozottak voltak. Ebből fakadóan, valamint a „lelket nemesítő hatás” elérése érdekében a játékok közül a tánc, a magyar játékok, a küzdőjátékok, a labdázás, a háborusdi stb. felhasználása volt megengedett. „A játékok és a sportgyakorlatok anyagát a tanító állapítsa meg.” Cél, hogy „mindkét nembeli ifjúságból testben acélos, lélekben nemes, jellemben szilárd és minden áldozatra kész honpolgárok váljanak” – a testápoláson, a gondozáson és jellemnevelésen kívül – olyan gyakorlatok szolgálhatnak legeredményesebben, melyeknél *lokálizálható az egészségi hatás*, illetve a „lelket fegyelmező, *erkölcsöt nemesítő*” hatás. (Kmetykó J. – Misányi O. 1929.) Ennek biztosítása érdekében a két világháború között megjelent dokumentumok, írások azt a célt szolgálták, hogy óramintákkal, a konkrét gyakorlatok részletes leírásával, a helyes végrehajtás elemzésével viszonylag merev keretek közé szorítsák az iskolai testnevelést. „A tanári szabadság kizárásával biztosítják az elvek megvalósulását: „minden órán minden izmot megmozgatni, nem az egyéni teljesítmény a fő cél, hanem az osztály jó munkája,” a különböző rendszerekből fakadó, „áthatolhatatlan dzsungel” megszüntetése. (Babocsay J. 1932. Erdődy I. 1933.)

A sport beépülése az iskolai testnevelésbe még nem történik meg. Ez a képzési, nevelési célokkal nem egyezik meg ebben az időben. „Társadalmi szempontból a testgyakorlás több

a sportnál – mikor a gyermeket elbírálom, az első szempont annak fegyelmezettsége, készsége és parancsteljesítése kell, hogy legyen.” (Szőke E. 1934.)

Az 1930-as évek végére az ellentmondások kiéleződnek, a kiadott tanmenetminták kezdik feloldani a „magyar rendszer” merev kereteit. (Király D. 1937.)

A nyolcosztályos népiskolai tanterv

A cél- és feladatrendszerben, a tanítás anyagának kiválasztásában és elrendezésében nem hoz változást az 1941-ben kiadott *nyolcosztályos népiskolai tanterv* és utasítás sem. Értelmezésében azonban kiemeltebb szerepet kapnak a munkára nevelő gyakorlatok. Megváltozott az órakeretben a fő rész feladata. A sportágak helyet kaptak a tanórai testnevelésben. Az iskolai testnevelés „a nemzeti tudatosságnak” megfelelt a két világháború között, de „éppen azt nem valósította meg, amit a dokumentumaiiban a leggyakrabban hangsúlyozott.” (dr. Nagy Tamás 1980.)

Az 1946-os *tanterv* utasítása már a kivezető utat is megjelöli azzal, hogy a testnevelést nem a régi „torna” korszerűsített fedőszavának, hanem a nevelés egyik tényezőjének fogja fel.

A *felszabadulás után az új iskolafajta* (8 osztályos általános iskola) megszervezése nagyszabású változást tett lehetővé az új szellemi oktatás és nevelés elérésében. A tanterv készítői az általános iskola célkitűzéseiből, feladataiból indultak ki. „Az általános iskola feladata, hogy a tanulókat egységes, alapvető nemzeti műveltséghez juttassa, minden irányú továbbnevelésre és önművelésre képessé tegye, és közösségi életünk tudatos és erkölcsös tagjává nevelje.”

A *testi nevelés célját* az 1946-os tanterv meg is fogalmazta. „A testi és lelki nevelés összhangjának biztosítása, értékes testi és lelki tulajdonságok kifejlesztése, önfegyelmre és helyes életre szoktatás, a közösségi érzés ápolása.” Az utasítás eszközként a testápolást, az értelmi oktatást és a testgyakorlást jelölte meg.

A *tantárgyi célrendszerben alapvetően változott meg a testnevelés helye az iskolai tantárgyakhoz viszonyítva*, hiszen eddig a tantervek külön a többi tárgytól függetlenül készültek. „Azzal, hogy a testnevelést is – a testi nevelés részeként – a nevelés egyik tényezőjeként értel-

mezi, kibővíti a tantárgy eddigi szűk és zárt kereteit. Anyagát, a testgyakorlatokat a „cselekvési alkalmak megteremtéseként” fogja fel, s ezzel kitérja az iskola kapuit a különböző sportágak, az eddig száműzött mozgásformák előtt.” (dr. Nagy T. 1980.) A magyar testnevelés tantárgytörténetének egyetlen olyan tanterve ez a dokumentum, amely elméleti tanítási anyagot is tartalmazott.

Utasítás írja elő, hogy a tantervi anyagból „teljesítménypróbákat” kell a tanulóknak végrehajtani, de ez csak annak elbírálását jelentette, hogy a végrehajtás sikeres volt-e vagy sem. Célja is alapvetően az volt, hogy eszköz legyen a tanulók képesség szerinti reális csoportosítására, illetve az osztály átlagának megállapítására.

Az 1950–52-ben kiadott testnevelés tantervek célkitűzéseiben már a szocialista építőmunkára való előkészítés került az elsődleges helyre. A tantárgyi feladatokban azonban elszakad az 1946-os tanterv progresszív törekvéseinek egy részétől. Előrelépést jelentett viszont a tantervi követelmények pontosabb megfogalmazása. 1952-ben jelent meg az általános iskolák módosított testnevelés tanterve. Kettős tanterv volt, amit a létesítmény helyzet determinált.

A célfogalmakból kiderül, hogy azok jelentős része az egészségnevelés körébe tartozik, ugyanakkor integrált a célkitűzés a „szellemi és a termelő munkára való alkalmasság, erkölcsiség” megvalósítása érdekében. A célkitűzéseknek megfelelően fogalmazódtak meg a megvalósításukhoz felhasználható eszközök is. Az eszközök közül a *testgyakorlatok* kapnak kiemelt szerepet, amelyek egy kötelezően előírt órakeretben nyerne funkcionális értelmet. A testgyakorlatokkal kívánja megvalósítani a tanterv, hogy kialakuljanak egyidejűleg a pszichofizikai képességek és a sokoldalú mozgáskészségek a tanulóknál.

Megfogalmazza a tanterv a testnevelés alapelveit is. Állást foglal egy igen lényeges területen „az oktatás és gyakoroltatás” kérdésében. Az előzőekben megfogalmazottak alapján következne, hogy a szervezet edzésére, a kondicionálásra helyeződik a fő hangsúly – amit főleg gyakoroltatással lehet elérni, az ismétlések számának növelésével.

Ezzel szemben a tanterv szerkezeti felépítése és az utasításban megfogalmazottak az oktatás központú, a mozgásformák elsajátítására törekvő testnevelés megvalósítását húzzák alá. „Az az elv, hogy a testnevelés éppen olyan elbírálásban részesül, mint az iskola óratervében szereplő bármely más tantárgy a követelményrendszer kidolgozását is szükségessé tette. (dr. Nagy Tamás 1980.) *Az értékelés*, folyamatos ellenőrzések és időszakos ellenőrzések alkalmazásával történt. Az osztályozásban az alapot az „abszolút” tudás jelentette. („Folyamatos ellenőrzésnél az érdemjegyet a mozgások minőségi végrehajtására adjuk.” ... „Az ellenőrző gyakorlatok értékelésénél döntő szerepe van az eredménynek”) Az érdemjegy végleges megállapításánál azonban a tanuló gyakorlati tudását, közösségi munkáját és orvosi csoportbeosztását egyaránt figyelembe kell venni. A tantervi követelmények minőségi és mennyiségi mutatói egyaránt – a közepes (3) érdemjegyet jelentették.

A tanterv alapvető változást jelentett szerkezeti felépítésében is, az addig általánosan ismert és alkalmazott testnevelési tanterveinkkel szemben. Az eddigi tantervek ugyanis nem vették tekintetbe:

1. az iskolák különböző helyi körülményeit,
2. jóakarátú, áldozatvállalásra kész, de testnevelői szakképzettséggel nem rendelkező nevelőink nagy számát,
3. általános iskolai és óvodai testnevelésünk elhanyagolt állapotát.

Mindezeknek a körülményeknek a figyelembevételével az új tanterv lehetővé teszi, hogy iskoláink az azonos tantervi célkitűzést – helyi körülményeknek megfelelően (kettős tanterv) – részben eltérő mozgásanyag feldolgozásával ériék el. Nem a nevelőknek maguknak kell ezt a súlyos problémát megoldaniuk. Lehetőleg egyszerűbb megoldásként a dologi feltételek pontos meghatározásával készült I. és II. sz. tantervekben készen kapták. Ez egyben kiküszöbölte a tantervi célkitűzést szolgáló mozgásanyag liberális kezelését, tetszés szerinti felhasználását is. Módot nyújtott arra, hogy az általános iskolai testnevelés minden iskolában, minden körülmények között az azonos célokat folyamatosan és tervszerűen szolgálja.

A másik döntő változást a tanterv szerkezeti felépítésében a gyakorlati megvalósítás elvének további következetes alkalmazása eredményezte. Az eddigi tantervek az 1. osztálytól a 8. osztályig lépcsőzetesen építették egymásra az egyes osztályok tantervi követelményeit. Nem vették figyelembe azt a körülményt, hogy az általános iskolák alsó tagozatában gyakorlatilag általánosan nem volt testnevelés. Ennek megfelelően a jelen tanterv az 5. osztályok tantervi anyagába a legtöbb mozgásfajtában a normális fejlődési foknak meg nem felelő „igénytelenebb mozgásanyagot is beiktat.” Éppen ezért az 5. osztály anyaga valamivel bővebb a többinél. A bővülést nem a 4. osztály tantervi anyagának a megisméltlése, hanem a négy alsó osztály anyagának összefoglalása jelentette. A tanterv 1. osztályú anyaga az óvodai testnevelés mulasztását kívánta pótolni az előző elvek alapján. *A testnevelési rendszer alapelveinek érvényesítését a tanterv két módon szolgálta:*

- a) az egyes osztályok számára előírt mozgásanyaggal (I. v. II. Tt.)
- b) a mozgásanyag osztályokon belüli csoportosításával, illetve a tanterv osztályon belüli szerkezetével.

Ez utóbbi mód úgy valósult meg, hogy a 12. életévig, ameddig nemek szerint elkülönülő fejlődési sajátosságok még alig észlelhetők – a két nem számára azonos mozgásanyag szolgálja a tantervi célkitűzést. *A 12. életévtől (VI. oszt.) azonban a fiúk és a lányok számára részben külön mozgásanyagot és követelményt ír elő a tanterv.* Másik jellemző új sajátosság, hogy a mozgásanyagot nem testgyakorlási ágak szerint csoportosítja, hanem szokástól eltérően mozgásfajtánként. Ez a megoldás a lehető legkisebb torzulást engedte a „Munkára–Harcra-kész” (MHK) mozgalom nyomásának. Ellenkező megoldás a sokrétű mozgásanyag céljainak egyoldalú értékelését válthatta volna ki a tanárokból. „A mozgásanyag céljainak helytelen értékelése pedig különösen a 14. életévüket be nem töltött tanulók egészséges fejlődését veszélyeztethette volna.”

Az 1956–58-as testnevelési tanterv koncepcionálisan nem jelentett újat 1952-höz képest.

Az alsó tagozatban azonban a feladatfel-sorolásban ismét megtaláljuk azt a gondolatot, hogy „a tanulók a testnevelési órán játék közben adódó, egyszerű feladatok önálló megoldására képesek legyenek.” A felső tagozat tanterve a korábitól eltérően, de azzal azonos anyagkiválasztással – már torna, atlétika, játék csoportosításban adja a tanítás anyagát. A korábbi tanterv maximalizmusára hivatkozva csökken a rend- és előkészítő gyakorlatok mennyisége, és alapvetően a labdajátékok és a sportjátékok anyaga. A követelmények is csökkennek, de megmaradnak az atlétika számszerű követelményei, jóllehet már ad lehetőséget az utasítás az egyéni tulajdonságjegyekből fakadó tanári szintmódosításra.

Az 50-es évek tanterveinek ellentmondásai: A mozgások végrehajtásának következetes végigvitele mellett csak az atlétikai gyakorlatok kaptak konkrét, mérhető követelményeket. A kitűzött tantárgyi feladatok teljesítését nehezítette a pszichológiai nevelési szempontok figyelmen kívül hagyása. Viszont jelentős eredmény, hogy ekkor fejeződött be a testnevelés mozgásanyagának viszonylagos stabilizálódása – legalábbis jelenlegi felfogásának értelmében.

A 60-as évek változásai

A felmerült problémákon a Pedagógiai Tudományos Intézet 1960-ban kidolgozott irány- és elvjavaslata próbált meg változtatni. Kritikai bírálat alá vette az 1956–58-as tanterveket. Megjelölte azokat a szempontokat, amelyekben előbbre kell lépni:

- a) jobb feltételeket kell biztosítani a testi fejlesztés, az edzettség növelésére,
- b) jobb lehetőséget a testnevelés és sport megszerettetéséhez,
- c) rugalmasabb tanterv kell, hogy a helyi lehetőségeket jobban kihasználhassák,
- d) teljesítményképes tudás biztosítása, a tudás alkalmazására neveljünk,
- e) fokozni kell a tanulói aktivitást.

Ezeknek megfelelően *az új tanterv nem leíró jellegű lett.* Azt kívánta, hogy az egyes technikai mozzanatokat megfelelő összefüggésbe ágyazva kell tanítani.

Az 1963-as tanterv törekvéseire az alábbi feladatmegfogalmazás a legjellemzőbb, „...meg kell tanítani a tanulókat azokban az összefüggésekben gondolkodni, amelyeket a különböző testgyakorlati ágak anyagainak elsajátításakor ismernek meg. Egyúttal pedig arra kell nevelni őket, hogy ezeket az ismereteket sikeresen alkalmazzák olyan feladatok megoldásában, amelyeket egyrészt maguk a testgyakorlati ágak nyújtanak, másrészt az életben találkozhatunk velük”. (Burka E. 1962.) Az alsó tagozatban két új szempont kiemelése indokolt a konkretizált tennivalók közül: „konkrét mozgásos feladatok útján fejlessze készségeiket..., ezzel ügyességüket, cselekvésgyorsaságukat és könnyed erőkifejtést igénylő feladatokkal testi erejüket és állóképességüket... alakítsa ki a tanulóknak annak tudását, hogy a testnevelés egészségük és ügyességük fejlesztésének fontos eszköze.”

„A felsőtagozat tanítási feladatai között ez a két gondolat még határozottabban szerepel: fejlessze a tanulók tudatos helyzetfelismerő és feladatmegoldó képességét”. (Dr. Nagy Tamás 1980) A megfogalmazás azt is jelenti, hogy a szerzők már azt is figyelembe vették, hogy az oktatás kihasson a tanulók iskola utáni életére is.

A tanterv jelentősen megváltoztatta a követelményeket is. „A testnevelésben a követelmény a tanterv mozgásanyaga. Az osztályozás fő tárgyát a tanterv mozgásanyagából – az atlétika, torna, játék köréből, az adott osztályokban rögzített szinten – arányosan válogassuk ki, hogy ölelje azt fel.”

Lényegében megszűnt az 50-es évek mérendő és mérhető, merev és egyoldalú követelményrendszer, de nem lett a tantárgyi feladatrendszernek megfelelő adekvát forma sem. „Hiszen a konkrét mozgásanyag, a leglényegesebb gyakorlatok számonkérése továbbra is a technika tanítása, a mozgásoktatás irányába hatott.” (Dr. Nagy Tamás 1980.)

Nagy horderejű, sok változást hozó intézkedés volt 1963-ban a *tanulók egészségügyi csoportokba való besorolásának bevezetése (184/1963/MK.24./MM. sz. utasítás)*. Az utasítás szerint a tanulókat egészségi állapotuktól

függően más tartalmú foglalkozásokra kellett beosztani:

- a) testnevelési óra (I. csoport);
- b) könnyített testnevelési óra (II. csoport);
- c) gyógytestnevelési óra (III. csoport);
- d) testnevelés alól felmentett, kórházi gyógytorna (IV. csoport).

Ez az intézkedés a differenciált foglalkozások lehetőségét teremtette meg, ami a tantárgyi feladatok megvalósítása szempontjából a „kiegészítő anyag” bevezetésével együtt a tényleges demokratikusabb szellem megjelenésére utal. A kiegészítő anyag megjelenésével lehetőség nyílt arra, hogy az alaptanterv a választástól függően valamelyik testgyakorlati ág javára bővüljön. Újból hangsúlyt kapott a tanórán kívüli játék és sportfoglalkoztatás is. Meg kell említeni az először kötelező *úszásoktatás* tantervi, tanórai bevezetésének jelentőségét is (5. oszt. 16 óra).

1963 szeptemberében bevezetésre került a *Nevelési terv*, melyet a szaktanároknak a tanmeneteikben is, a tematikus egységek megtervezésekor figyelembe kellett venni. Tartalmi vonatkozásban meg kell említeni, hogy a szerzők a tananyagcsökkentésből származó visszásságot érezve, az utasításban igyekeztek valamelyest koordinálni ebben a kérdésben. „A testnevelési játékokkal közvetlenül olyan technikai és egyéni taktikai képzést kell nyújtani, hogy megfelelő alapot biztosítson a sportjátékok tanításához.”

Az osztályozás kérdésében is újszerű vonások jelennek meg. „Igen lényeges, hogy különbséget tegyünk a tanulók tudása, mozgásismerete és magatartása között.”

A tantervi utasítás, ha burkoltan is, de a tanár személyiségét helyezi előtérbe, és hangsúlyozza felelősségét a tanulók tudásszintjéért. „Ezért még kivételes esetben sem fordulhat elő – a nevelő megfelelő munkája mellett –, hogy egy tanuló testnevelésből ne érje el legalább az elégséges osztályzat szintjét.” (Úgy gondoljuk, hogy a testnevelő tanároknak kialakult bizonytalanság megjelenése, a problémákhoz való nem egyértelmű viszonyulásuk, ami még napjainkban is tart, ebből az időből maradt ránk örökségül.)

1969-re ismét megtörtént az iskolai testnevelés feladatainak felülvizsgálata. Ez a tantervi fogyatékoságokra is kiterjedt.

Megállapításai:

- az alsó tagozat számára kevés a játék,
- a választható tanítási anyagrészek eldöntésében nem a feltételek hiánya a meghatározó,
- az egyes testgyakorlati ágak követelményeinek ellenőrzése, számonkérése nem egyértelmű;
- a tanmenetek összeállításában formailag és mechanikusan alkalmazzák pedagógusaink a Nevelési tervet.

„Az 1969-ben átdolgozott tantervekben tovább erősödött a korábbi tanterv progresszív vonása, tovább bővült feladatrendszer, s talán ami a legjelentősebb, a testnevelés feladatainak megfelelő adekvát követelményrendszert tartalmazott” (dr. Nagy Tamás 1980.) a kb. 10%-os tananyagcsökkentés ellenére.

A tantárgyi feladatok között a gyakorlati élet igényeinek alárendelt *fizikai cselekvőképesség* fejlesztése központi helyen szerepelt.

Új feladatként fogalmazódott meg az öntevékeny testedzéshez és a spórtoláshoz szükséges alapképzettség megszerzése is. Az oktatás elsődlegességét ismét nyomatékosan hangsúlyozza a tanterv, de már egy újabb koncepcionális fogalomkörre bővítve. *Feladathelyzetben* történő oktatásról van szó. Cél a sokoldalú mozgásműveltség kialakítása, s nem a versenysportra történő direkt felkészítés.

A *tantárgyi követelményrendszer* a feladatrendszerrel összhangban áll. A sportáganként csoportosított követelmények elsősorban a legfontosabb ismereteket rögzítik koncentrikusan bővülő, esetenként lineáris formában. Az ismereteken kívül tartalmaz a tanterv még technikai követelményeket is. A fizikai képességek területén a futó állóképesség esetén csak az alsó időhatárokat jelöli meg.

A „*tantervi utasítás*” az egész testnevelést átfogó értelmezési, módszertani segédlet az általános iskolai alapelvek, koncepció szellemében munkálkodva. Az oktatás főbb módszertani alapelveiben ismét új vonásokat fedezhetünk fel, illetve tovább módosult koncepcionális szemléletmódot.

1. „A testnevelésben a tanulók tevékenységét, a tanulást minden életkorban az *élménygazdagságnak, az örömteljességnek*, a pozitív értelmeknek kell jellemeznie. Különösen jelentős ez az általános iskolai időszakban, amikor a tanulók állásfoglalását, ítéleteit az érzelmi mozzanatok sokkal jobban befolyásolják,...

A tanulási módszerek, eljárások közül ezért ki kell küszöbölni, de legalábbis a minimumra kell csökkenteni azokat, amelyek alkalmatlanok a tanulók érdeklődésének a felkeltésére, fenntartására, a pozitív érzelmek kiváltására. Ezért a lehetőségekhez képest kerülni kell a tanulók *utasításon alapuló* cselekedtetését...,

...Ahhoz, hogy a tanulók cselekedtetése magasabb szintre emelkedjék, elengedhetetlenül szükséges a *feladat megértése, a feladat megoldásához* szükséges elemi ismeretek elsajátítása.”

2. „Fejleszteni kell és a lehetőségekhez képest magas színvonalon kell tartani a tanulók aktivitását, önállóságát.” A tanulók aktivitása egyrészt a *tanulás iránti aktív beállítódásban*, magatartásban, a tanulás iránti motívitásban nyilvánul meg.

3. „A testnevelési órák a tanulók életkori sajátosságait, fiziológiai állapotát figyelembe véve optimális fizikai terhelést nyújtsanak. Különös gondot kell fordítani a tanulók munkájának gazdaságos megszervezésére, az idő jó kihasználására.”

Az utasítás leszögezi: „A kiegészítő tantervi anyagról az 5. osztályban dönteni kell, s ez nem változtatható a későbbiek során.” A tantervi mozgásanyag kezelésének kérdésében egyértelmű az állásfoglalás. „A technikai elemek tanításában mellőzni kell az indokolatlanul tartós iskolázást, súlykolást, játékhelyzetben való alkalmazásuk lehetőleg minél előbb történjék meg.”

„A játékok technikai elemeinek felesleges alkalmazása, súlykolása és számonkérése elfordítja a tanulókat a játéktól. Ha viszont sikerül a tanulókkal egy-egy új elem megtanulásának szükségességét megértetni, akkor nagy részben sikerült motíválni is őket elsajátításukra.”

A követelményrendszerre épülő értékelés és osztályozás szempontjait az utasítás meghatározta, amely a nevelésközpontúság alapelvein nyugszik. Szakít az előző gyakorlatokkal, és leszögezi: megengedhetetlen minden olyan eljárás, amely a tanulók teljesítményét ism. ben vagy egyéb hasonló módon meghatározott értékskálához viszonyítja. Az iskolák létesítménybeli, felszerelésbeli eltérései eleve irreálissá tennék az ilyen értékelést.

A tantervben megfogalmazott követelményeknek megfelelően a tanulók teljesítményében mutatózó (önmagukhoz mért) fejlődést, javulást kell elsősorban figyelembe venni.”

„Ahhoz, hogy egy tanuló összteljesítménye jó (végszótályzata pl. jeles) legyen, elegendő, ha egy testgyakorlati ágban eléri ezt a szintet, másokban pedig legalább átlagos (közepes) teljesítményt nyújt.” Az előző tantervben még burkolt formában megjelenő állásfoglalást már nyíltan kimondja az utasítás: „a buktatás ellentétben áll a testnevelés céljával, természetével, és csak a tanuló személyiségének a torzulása (teljes passzivitás, ellenszegülés) esetén következhet be.” (Zárójelben jegyezzük meg, hogy a testnevelő tanárok értetlensége, tanácstalansága az új koncepció át nem látása magas szinten volt. Ezt a tényt jelzik a tanterv bevezetését kísérő élénk viták, és a pontosítási, értekezési igények jelzése).

Az 1969-es felsőtagozat és az 1963-as alsótagozatos tantervet az 1973 szeptemberében bevezetett módosítással használták.

Az 1973–74-ben megjelent új módosított tanterv szintén tartalmazott némi tananyagcsökkentést, ugyanakkor a „tanítás” anyaga a harmadik testnevelési óra bevezetésével paradox módon bővült. A tananyagcsökkentés és az óraszám-növekedés ellentmondását külön MM útmutató, illetve OPI Tájékoztató igyekezett csökkenteni.

Lényeges koncepcionális változást ez a dokumentum nem tartalmazott. A tananyagban történt változást, a mozgásszerkezet strukturális vizsgálatából eredő következtetések alapján fogalmazták újra egyes testgyakorlati ágakban. A 3. testnevelés órát a tanárok ún. „játék” óráként használhatták fel az új teljes óraszámot

feldolgozó dokumentum megjelenéséig. Az így nyert többletfoglalkozásokon az ismereteket lehetett volna jobban elsajátíttatni, és a testmozgást lehetett volna jobban megszerettetni. A választási lehetőségek a tantervben növekedtek, kisebb mértékben a tanulók, másrészt az iskola dönthetett valamely tantervi anyagcsoport feldolgozása mellett. „A választás ennek ellenére mégsem jelenthet tetszőlegességet. Nem lehet választani mindenekelőtt a képzési feladatok között... Ebből a szemszögből nézve a képzési feladat, a közvetlen képzési cél az elsődleges, a konkrét feladathelyzet, amelyben megvalósítható, mindenképpen másodlagos is.” (Burka E. 1973.)

A módosításban a választhatóság növelése érdekében volt szükség a közvetlen képzési célok pontosítására, részletesebb kifejtésére. Ez elsősorban a játékokkal kapcsolatos tantervi szöveg és követelmény módosításában értékelhető. Amikor a feladat vagy a követelmény meghatározásánál (pl. kosárratörés, a védőtől való elszakadás stb.) a tanterv „nem határoz meg egyetlen változatot, minden esetben választási lehetőségként kell értelmezni, és semmi esetre sem úgy, hogy valamennyi változatot minden tanulónak meg kell tanulnia.” (Burka E. 1973.)

„A követelménymódosítások is egyrészt azt a célt szolgálják, hogy az alapvetően fontos képzési feladatok kerüljenek jobban előtérbe, és az „anyagelsajátítás”, a „tanterv elvégzése” helyett az alapvető pedagógiai célokra hívják fel még jobban a figyelmet” (Burka E. 1973. MM. Ált. Isk. Orsz. Tantárgyi Bizottsága)

A legjelentősebb változások a testnevelési játékokban vannak. A módosított tantervi szöveg szerint a felsorolt játékok nem kötelezően tanítandók.

A tanterv magában hordozta egy újabb dokumentum készítésének szükségességét, hiszen a 3. órákat tartalommal és újabb követelményekkel kellett megtölteni.

A tantervi munkálatokat bemutató fejezetünket az eddig megjelent *hivatalos tantervek összefoglaló bemutatásával* zárjuk. Tantervi vázlatot, tervezetet, a hivatalos tantervet adaptáló munkát (például a felekezeti iskolák tantervei) csak kivételesen említünk.

NÉPISKOLAI TANTERVEK

Rövidítések:
EN = elemi népiskola
FN = felső népiskola

A megjelenés éve	Rendelkezés	Miniszter	Megjelent még	Megjegyzés
1869	az 1868 XXXVIII. t. sz. értelmében	Eötvös József	1869 Pest 1870	
1872	az 1868 XXXVIII. t. sz. értelmében	Pauler Tivadar		FN
1877	21678/1877	Trefort Ágoston	1878, 1880, 1882, 1884, 1886, 1890, 1894, 1899, 1900, 1901, 1902, 1903, 1904, 1905	
1879	17287/1879	Trefort Ágoston	1886, 1890, 1892, 1903, 1907	A nem magyar ajkú népiskola számára
1882	18634/1882	Trefort Ágoston		FN A gazdasági szaktanítással egybekapcsolt
1882	18634/1882	Trefort Ágoston		FN Az ipari tanműhellyel egybekapcsolt
1897	60764/1896	Wlassics Gyula	1898	Gazdasági ismétlő iskola
1905	2202/1905	Berzeviczy Albert	1906, 1907, 1908, 1909, 1911, 1912, 1913, 1914, 1915, 1916, 1918	
1914	–	Jankovich Béla		Az elemi népiskola tanterve és utasítása Orsz. Közokt. Tanács
1917	2202/1905 (pótlás)	Zichy János		
1918	–	Zichy János		Előadói javaslat
1918	2202/1905 (kiegészítés)	Zichy János		
1925	1467/1925	Klebelsberg Kunó		A testnevelési órater- vel kapcsolatban lásd még: Hiv. Közl. 1928. 22.
1928	1497/1925	Klebelsberg Kunó		
1932	2495/1932	Hóman Bálint	1933, 1936	
1935	6345/1935	Hóman Bálint	1936	Általános továbbképző népiskola
1937	3304/1937/b	Hóman Bálint	1939, 1940	7–8. osztály számára
1938	109388/1938	Hóman Bálint		
1939	135311/1939	Hóman Bálint		
1940	137507/1939	Hóman Bálint		

NÉPISKOLAI TANTERVEK

Rövidítések:
EN = elemi népiskola
FN = felső népiskola

A megjelenés éve	Rendelkezés	Miniszter	Megjelent még	Megjegyzés
1941	55000/1941	Hóman Bálint		1–5. kötet
1943	8600/1943	Hóman Bálint		Mezőgazdasági népiskola
1945	Orsz. Köznev. Tanács			Kiegészítő utasítások
1946	75000/1946 VKM sz. rendelet	Keresztury Dezső	1947, 1948	
1950	1220–10/1950	Darvas József		
1951	1920–36–1/1951	Darvas József		Tanterv és kiegészítés
1952	K.M. 80477–0117/ 1952 OTSB 841–8/1952 utasítása			
1955	61/1955/O. K. 16./OM	Erdey-Grúz Tibor		Tantervmódosítás
1956	62/1956/O. K. 16./ OMsz. ut.	Kónya Albert	1957, 1958, 1960	1–4. osztály számára
1958	48/1957/MK. 8./ MM. sz. ut. mekkéklet 153/1958/MK. 10./ MM. sz. ut.	Benke Valéria		
1961	Műv. Min. 4. sz. módszertani levele	Benke Valéria		Tantervmódosítás, túlterhelés megszüntetésére
1963	162/1962/MK. 23/ MM. sz. ut.	Ilku Pál	1–4. osztály 1962, 1963, 1970 5–7. osztály 1961, 1962, 1963	Az 1970-es kiadásból a testnevelés tantárgy hiányzik (külön füzetekben)
1963	Kiadja: OPI	Ilku Pál	Ált. és középiskola	Gyógytestnevelés kísérleti tanterv
1965	Kiadja: Műv. Min.	Ilku Pál	Ált. és középiskola	Gyógytestnevelés
1969	Kiadja: Műv. Min.	Ilku Pál		Testnevelés szakosított osztályok
1969	162/1969/m. K. 15./ MM	Ilku Pál	5–8. oszt. 1970	
1973	Kiadja: Műv. Min.	Ilku Pál		Testnevelés szakosított osztályok
1974	162/1962 és 114/1973	Nagy Miklós	5–8. oszt.	Módosítás
1978	114/1977	Polinszky Károly	1981	1981: Gyógytestnevelés is
1981	116/1978/M. K. 11.)	Pozsgai Imre		Testnevelési osztályok számára

POLGÁRI ISKOLAI TANTERVEK

Rövidítések: F = fiú
L = leány

A megjelenés éve	Rendeletszám	Miniszter	F – L	Megjelent még	Megjegyzés
1869	–	Eötvös József	F és L	1869, 1877, 1878	Függelék a népiskolai törvényhez
1879	25409/1879	Trefort Ágoston	F	1892, 1893 1902, 1903 1904, 1905 1907, 1909 1911, 1913 1915, 1917	
1887	29000/1887	Trefort Ágoston	L	1888, 1892 1902, 1903 1906, 1907	
1908	40483/1908	Apponyi Albert	L		
1914	40483/1908 és 4000/1914	Jankovich Béla	L	1926	
1918	70022/1918	Zichy János	F	1925, 1926	
1927	70022/1918 és 1434/1927	Klebensberg Kunó	F		
1928	27398/1928 és 1434/1927	Klebensberg Kunó	F	A	A módosítást a polgári isk. 5–6. osztályának megszűnése tette indokolttá
1932	37397/1932	Hóman Bálint			A 4. osztályban a testgyakorlási órák felemelése tárgyában

KÖZÉPISKOLAI TANTERVEK

A megje- lenés éve	Rendeletszám	Miniszter		Megjelent még	Megjegyzés
1868	1868/14464	Eötvös József			
1871	20855/1871	Pauler Tivadar			
1875	12383/1875	Trefort Ágoston	reáliskolák		
1879	17630/1879	Trefort Ágoston			
1880	16179/1880	Trefort Ágoston			Utasítás és tanterv
1883	28386/1883	Trefort Ágoston	felsőbb leány- iskolák		Állami felsőbb leány- iskolák szervezete és tanterve
1883	26776/1883	Trefort Ágoston			Módosítás
1884	15446/1884	Trefort Ágoston	reál- iskolák		Átmeneti intézkedé- sekkel
1885	32561/1885	Trefort Ágoston	felsőbb leány- iskolák		Szervezeti és tanterv
1886	17630/1886 és 17630/1879 és 1883. évi XXX. t. c.	Trefort Ágoston		1887	Az 1879-es tanterv módosítása
1886	15446/1884 és 11891/1886	Trefort Ágoston	reál- iskolák	1887	
1887	28999/1887	Trefort Ágoston	felsőbb leány- iskolák	1888, 1893, 1898	
1887	8619/1887 és 17630/1879 és 16179/1880 és 16776/1883	Trefort Ágoston		1898	Módosítás
1899	32818/1899	Wlassics Gyula	gimná- zium és reálisko- la		
1901	40925/1901	Wlassics Gulya	felsőbb leány- iskola	1903, 1909, 1910	
1903	32818/1899 és 43381/1903	Wlassics Gyula			

KÖZÉPISKOLAI TANTERVEK

A megjelenés éve	Rendeletszám	Miniszter	Megjelent még		Megjegyzés
1912	32818/1899 és 117142/1912	Zichy János	reál-iskolák		
1916	86100/1916	Jankovich Béla	leány-közép-iskolák	1917	
1918	141330/1918	Zichy János	leány-közép-iskolák		
1924	80000/1924	Klebelsberg Kunó			
1926	38804/V/1926	Klebelsberg Kunó			
1927	1889/1927	Klebelsberg Kunó	leány-gimnáziumok, liceumok, kollégiumok		
1927	70640/1927	Klebelsberg Kunó			Utasítás
1930	540-05/172-1930	Klebelsberg Kunó	leány-gimnáziumok, liceumok, kollégiumok		
1935	3000/1935	Hóman Bálint	gimnázium és leánygimnázium		I. osztály
1936	1301/1936	Hóman Bálint	gimnázium és leánygimnázium		2. osztály
1938	109646/1938. IX.	Hóman Bálint		1939	Utasítás: 1938, 1939
1939	133864/1939	Hóman Bálint	liceum és leánygimnázium		
1950	1280-10/1950	Darvas József			

KÖZÉPISKOLAI TANTERVEK

A megje- lenés éve	Rendeletszám	Miniszter	Megjelent még	Megjegyzés
1952	Készítette: Orsz. Testnev. és Sport- bizottság	Darvas József		Tanterv és útmutatás
1957	Kiadja: Műv. Min.	Kállai Gyula		Tananyagbeosztás
1962	Kiadja: Műv. Min.	Ilku Pál		Tervezet. Kézirat
1963	Kiadja: Műv. Min.	Ilku Pál	1964	
1965	Kiadja: Műv. Min.	Ilku Pál		
1970		Ilku Pál		
1978	124/1978	Polinszky Károly		Gyógytestnevelés is
1978	21471/1979 (MK.14.)	Polinszky Károly		Testnevelési és sportszervezési ismeretek (Kísérleti)
	Jóváhagyta: 21561/1979.	Pozsgai Imre		Testnevelési osztá- lyok számára
	34086/1980/VIII.	Pozsgai Imre		Testnevelési és sportszervezési ismeretek

A táblázatok összeállításánál minket is meglepett a tantervek nagy száma, gyakori változtatása. Ez a testnevelési tantervek valamennyi időszakára jellemző. Nyilvánvaló, hogy ez a gyakorlati változás a szükségesnél sokkal több. Ez annál is inkább így van, mert a mindenkori „új” tantervek (általános szóhasználattal reformtantervek) gyakran egyszerűen a korábbiak gyakran jelentősen nem átdolgozott változatai.

A TANÍTÁSI GYAKORLAT TAPASZTALATAI

A tanterv mindenkinek ugyanúgy szól, tehát rendkívül általános. A tantervet azonban csak egyénileg, minden tanárnak külön-külön kell és lehet megvalósítani. Már ebből az alaphelyzetből is következik, hogy a tantervek és a tantervek tényleges megvalósulása között különbség van, szélső esetben még ellentét is lehet.

Másrészt a tanítási tapasztalat hozza, hozhatja felszínre azokat a tartalmi és szerkezeti aránytalanságokat is, amelyek egy-egy elkészült testnevelési tantervben megtalálhatók.

Változik azonban a tanítási körülmény is. Elég itt egyszerűen arra gondolni, hogy pontosan az utóbbi több mint száz évben városiasodott életmódunk (közlekedés, munka, szórakozás stb). Más a tanulók érdeklődése. Jelentősen változott és lett sokrétűbb sportéletünk (új sportágak, új módszerek, növekvő teljesítmények).

A tantervek készítői ezért mindig támaszkodtak a tanítási gyakorlat eredményeire, a tantervi változások jelentős mértékben ennek következményei (pl. a fiziológiai, egészségügyi vagy nevelési szempontok figyelembevétele).

Tudatosan megvizsgálták ezért az 1977/78-as tantervek készítői ezt a kérdéskört is. Megállapították a jelentősebb eltérések feltételezhető okait a korábbi tanterv és a fennálló gyakorlat között.

Tanterv	Gyakorlat
<ol style="list-style-type: none"> 1. A testnevelés célja a cselekvőképesség (feladatmegoldó képesség) növelése a tantervi mozgásanyag segítségével. 2. A tanulók egymástól eltérő szinten motiváltak a testnevelésre. A „játék” adta lehetőségek alkalmazásával, az „egyéni bánásmód” és a differenciált követelmények segítségével kell motiváltságukat (minél aktívabb részvételüket) biztosítani. 3. A követelményrendszer nevelési szempontból történő megfogalmazása azt jelenti, hogy a torna, atlétika és a játék testgyakorlati ágakban rögzült cselekvési szabályok színvonalát kell vizsgálni a tanulóknál, illetve ezekre kell őket megtanítani (készség, képesség, értelmes cselekvés, kedvező személyiségvonások egységben való fejlesztése). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. A testnevelés célja a sportágak alapjainak (torna, atlétika, sportjátékok) elsajátíttatása, és vagy az egészséges életmódra nevelés. 2. A tanulók „spontán” jelentkező mozgásigénye elegendő mértékben biztosítja aktivitásukat. Az osztályzatokban kifejezett követelmények ismerete elősegíti motiváltsági szintjük fejlődését. 3. A sportági alapok elsajátíttatásának igényéből eredően a készségek technikai színvonalát és a mérhető képességeket teszi meg követelményként. (Technika és testi képességszint prioritása a megismerő erő és a pozitív jellemvonások kialakításával szemben.)

Tanterv	Gyakorlat
<p>4. A „játék” szemléletmódnak érvényesítése az oktatási módszerek alkalmazásában. (Játék-cél, versengési cél.) Ez fokozza a motiváltságot, növeli az aktivitást, igényli az értelmes cselekvést és a kedvező jellemvonások kialakítását. (Maximális transzferálási lehetőség.)</p> <p>5. A cselekvési szabályok szempontjából a tipikusnak tükröző anyagmennyiséget (és minőséget) határozza meg.</p>	<p>4. A technikát (készség) és a képességeket fejlesztő s az edzéseken alkalmazott módszereket részesíti előnyben. A „rekordfeladatra” való felkészítés ilyen módszerei csupán szűkebb transzferálási lehetőséget biztosítanak, és a tanulók motiválására is kevésbé alkalmasak. (Módszeres felépítés mechanikus alkalmazása.)</p> <p>5. A konkrét mozgáselemek oktatását tekintve feladatnak, továbbá a sportági alapok nyújtását; kevésnek tartja a tantervi mozgáselemek számát, a minőségi színvonalát pedig alacsonyak.</p>

A társadalmi szükségletek jelentkezése a testnevelési tantervekben

Az iskolai testnevelésünk helyzete mindig szorosan összefüggött az általános politikával, illetve az oktatáspolitikával. Már az 1848-ban tartott egyetemes tanügyi jegyzőkönyv alapján idézhetjük Tavassi Lajos jegyzőt, bizonyoságul: „...egy haza, egy közszellem = a köz és közös nevelés. Cítálja Kossuthot is »Akinek keze valamely nemzet erszényében, és akinek kezében a nemzetnek fegyvere, azé a nemzet.«”

Ettől az időtől kezdve az oktatási ügyeket, az orvosi felismerésekből származó ismeretek – egy tökéletesebb nemzedék kitermelésének érdeke –, valamint egy általánosan jelentkező neohumanista szellem mozgatta.

Az 1868-as évektől „...a művelődés elsődlegességének eszméjét a politikai átalakulásban Eötvös és a centralisták képviselték a leghatásosabban...” (Antal József 1971. Magyar Pedagógia). A közoktatást teljesen az állam kezébe

akarták venni, és a tudás államérdeknek megfelelő oktatásával a nemzetet megmenteni.” Nem lehetünk eléggé féltékenyek nemzetiségünkre. Mi az egyesnek jelleme, az népnek a nemzetség, s amely nép ezt elveszté és múltját megtagadta: a jelenben csak megvetést, a jövőtől enyészetet várhat és nem is érdemel mást. ...e hon termelési képességei közt legfontosabb az, hogy férfiakat teremjen.” (Báró Eötvös József, Tanulmányok)

Az 1897–1911 között elsősorban az olimpiai eszmények társadalmi elfogadása dominál. Erősödnek azok a hangok, amelyek nemcsak a kiváltságosabb helyzetben levő – nem mindenki számára elérhető – középiskolai testnevelés fejlesztését, hanem demokratikusabb, minden iskolatípust érintő hatékony képzést szorgalmazznak. Természetesen, ebben erősen szerepet játszott a hadsereg igényének tükrözése is.

„Mi oly sokat beszélünk a tornatanítás reformjáról, de itthon folyton csak a középiskolával foglalkozunk, holott ez a népiskolai testi nevelés mellett kevésbé fontos. Az új véderő javaslat a nép millió gyermekének testi erősödését lendítené előre...” (Herkules, 1911. szept. 20.) A világháború előszele paradox módon az általános testnevelés ügyének segített.

A *Tanácsköztársaság* idején a testnevelés területén is a demokratikus szellem, az egyenlőségi elv érvényesítése volt a fő cél. A polgári demokratikus forradalom idején elkezdődött reformtervek készítése a Tanácsköztársaság 133 napja alatt lombosodott ki. A megkülönböztetés nélküli, mindenki számára hozzáférhető oktatásnak a jövő építését kellett szolgálnia. „A jövő nagy feladatait a testében erős, lelkében emelkedett, jellemében szilárd ifjúságnak kell megvalósítani.” (Testnevelés c. folyóirat, 1918. november 28.)

Az egymást váltó Közoktatási Népbiztosok a kormány által meghirdetett programot következetesen igyekeztek megvalósítani. Ennek eredményeként, az ellenforradalom hatalomra kerülésével sem lehetett teljesen visszafordítani a fejlődési tendenciát, sok vívmány túlélte a megtorlás időszakát. A Horthy-rendszer a „hazafias” nevelés egyik forrásának tekintette a testnevelést.

A felszabadulásig, a testnevelés szempontjából is a *honvédelem* a „kulturállamokban” tapasztaltak szerinti sokoldalúságra törekvés a determináns elv.

A MKP sportprogramja

Iskolai testnevelésünk reformjának kétségtelenül az *MKP 1947* novemberében nyilvánosságra hozott *sportprogramja* volt az alapja. A sportprogram többek között leszögezte: „valamennyi iskolatípusban meg kell reformálni a tantervet a testnevelés szemszögéből; be kell vezetni az óvodákban és népiskolákban a játékos testnevelést, mielőbb rendbe kell hozni az iskolai tornatermeket, gyakorlótereket, valamint a sportfelszerelési tárgyakat.”

„A párt által 1955 elején összehívott ún. „sportaktíva-értekezlet” már szembe mert nézni néhány hibával. Többek között feltárta iskolai testnevelésünk konfliktusait, gondot okozó problémáit, és megállapította, hogy testnevelésünk és diáksportunk a magyar közoktatás egyik legelhanyagoltabb területe.” (Takács F. 1976.)

A korábbi elemzések alapján adta ki a párt 1959-ben testnevelési és sporttéziseit. A tézisek egyike éppen az iskolai testnevelés lényegére

utalt: „az iskolai testnevelés és sport színvonala nagy befolyást gyakorol a társadalom egészségügyi állapotára, a társadalom jövőő építőinek erkölcsi szemléletére. A testnevelés és sport jelentőségét a leghatékonyabb korban, az iskolában kell tudatosítani, a fiatalsággal megszerettetni.” (Idézi: Dr. Nagy T. 1975.) Az iskola az előírt feladatokat nem tudta teljesíteni.

Az 1961. évi III. törvény

Az említett problémák megoldásának segítésére, a hosszútávú irányvonal kijelölésére az 1961. évi III. törvény keretei jó lehetőséget biztosítottak. „Az oktatásügyi reform mindhárom célkitűzése – a politechnikai oktatás fejlesztése, a szocialista nevelés következetesebb érvényre juttatása, a kötelező középfokú oktatás elérésének megcélzása – mind, mind becsületos, a szocialista távlati fejlődéssel összhangban álló feladat, követelmény volt.” (Jedlicska Gyula, 1972.)

A törvény kereteinek kitöltéséhez a munkálatok már évekkel azelőtt, az 1959/60-as tanévben megindultak, s a Tantervi Bizottság irányelvei nyomán egyre szélesebb körben folytak. 12–15 tagú tantárgyi bizottságok alakultak a legkiválóbb nevelőkből, a szaktudományok és az üzemek képviselőiből. Tervezetüket 1962 őszén valamennyi középiskolában, számos általános iskolában, a nevelőképző intézetekben és sok tudományos társulatban megvitatták, s a megjegyzések felhasználásával alakult ki a tanterv és utasítás végleges formája.

Közel egy évtizedes erőfeszítések és részleges eredmények után 1967-ben az *MSZMP Politikai Bizottsága ismét napirendre tűzte a testnevelés kérdését*, és újból meg kellett állapítania, hogy annak színvonala nem éri el a kívánatos szintet. A határozat foglalkozott a testnevelés személyi feltételeivel, a szűkös létesítmény- és eszközhelyzettel, majd kijelentette, hogy az iskolai testnevelés és sport fontosságára való tekintettel hazánk minden iskolatípusában érvényesíteni kell a heti két óra testnevelést, javítani kell az ellátottságot, és néhány éven belül el kell jutni oda, hogy az iskolákban szakképzett test-

nevelők működjenek. Az MSZMP határozata alapján készült ezután a program, melyet az MTS az oktatási intézmények felügyeletét ellátó miniszterek, valamint az országos hatáskörű állami és társadalmi szervek vezetői közösen dolgoztak ki az iskolai testnevelés és sport fejlesztése érdekében.

1972. június 15-én

az MSZMP KB kiadta az állami oktatással foglalkozó határozatát. Az 1972-es párthatározat azt is megszabta, hogy az évtized végén új tantervek kerülnek bevezetésre és az 1961. évi III. törvény három alapelvét a tantervi munkálatok során továbbra is érvényesíteni kell, „értelmezésük egyidejű módosításával, szélesítésével.”

a) A világnézeti – erkölcsi – politikai nevelés erősítése: a tanterv legyen *nevelésközpontú*. Hangsúlyozzák az irányelvek azonban azt is, hogy ez csak az egész személyiség fejlesztésében, tehát az értelmi, az érzelmi, a testi neveléssel komplexitásban valósítható meg. Ennek az élvnek jelentkezni kell a tananyag felépítésében, didaktikai koncepciójában, tantervi követelményrendszerében, a koncepcióban is. Az új testnevelési tantervben ez konkrétan az alapfeladatok megfogalmazásában van jelen.

b) A másik alapelv a *korszerűség*. Lényege nem merülhet ki a tananyag célszerű megválasztásában, „szorosan hozzátartozik a képességfejlesztés és a tanulói tevékenység fokozott hangsúlyozása is.” Jelenti továbbá az *önművelődésre* való felkészítést. Az új testnevelési tanterv az órán kívüli és az iskola utáni szervezett és egyéni sportoláshoz (sportönműveléshez) a törzsanyag és a kiegészítő anyag megváltoztatásával, módosításával (pl. új gyakorlatok, új sportágak felvétele), megismertetésével, gyakoroltatásával teremt alapot. Ehhez járul hozzá, hogy az új tanterv biztosítja a tanulók egyéni tehetségének kibontakozását, egyéni érdeklődésének megalapozását, ami konkrétan egyes sportágak vagy gyakorlatok választásában, az egyéni technika kialakításában jelentkezik.

c) Az *élettel való kapcsolat erősítése* is korszerűbb és szélesebb értelmezést kap az irány-

elvekben. („Természettudományos tárgyak gyakorlati vonatkozásai, építőtábor, őszi társadalmi munka, oktatófilm, sajtó, rádió stb.). Örvendetes ebből a szempontból az, hogy az iskolán kívüli sportmunkát is olyan tevékenységnek kell tekinteni, amely a neveléshez szervesen kapcsolódik, és része a tanuló összmunkájának is. A tanuló értékelésénél az iskolán kívüli sportmunkát is figyelembe kell venni.

Az 1972-es oktatáspolitikai határozat alapján valósultak meg a különböző intézkedések, reformok, többek között az iskolai testnevelést és sportot érintő jelentős változások. Köztük talán a legjelentősebb intézkedés volt a heti 3 testnevelés óra.

A továbblépéshez alapot szolgáltatott az MSZMP KB 1973. január 30-i határozata a testnevelés és sport párt és állami irányításról. E párthatározat alapján készült el a *Magyar Népköztársaság Elnöki Tanácsának 1973/9. sz. törvényerejű rendelete*, mely a testnevelés és sport irányítását szabályozta.

Ennek értelmében az iskolai testnevelés és sport irányítását, fejlesztését – az OTSH-val és a KISZ-szel egyetértésben – valamennyi iskola-típusban a művelődési szervek végzik. A rendelet következtében hozták létre, illetve szervezték át a MM önálló testnevelési új sportosztályát is.

Az MSZMP 1974 márciusában kiadott *közművelődéssel foglalkozó dokumentumának* szintén van néhány fontos testnevelési vonatkozása. Egyik témája a szabad időben végzett tevékenységek elemzésével függ össze. A jelentésből kiderül, hogy a szabad időben gyakorolt tevékenységek 5–10%-ában szerepel csak a testedzés és 0,4–5%-ában a versenysport. Ezért „a szabad idő hasznos eltöltésének lehetőségeit bővíteni kell, ennek társadalmi tervezése, irányítása és befolyásolása során a művelődést, a szórakozást és a sportolást, egymást kölcsönösen kiegészítő, az egyén és a társadalom számára egyaránt fontos tényezőnek kell tekinteni.” A szabad idő hasznos eltöltésére való felkészítés feladatban az iskolai testnevelésnek és sportnak is egyre nagyobb szerep jutott.

Az MSZMP ifjúsáspolitikai határozat és az ifjúsági törvény egyaránt kiemelten kezeli a

fiatalok testkultúráját, egészségének megőrzését, fejlesztését. Ezekben megállapítást nyert, hogy „visszaesés következett be az ifjúság és különösen a diákok tömegsportjának fejlesztésében. Az oktatási intézményekben – a kellő feltételek hiánya folytán – csak részben vannak meg a testedzési lehetőségek. Az általános iskolák mintegy 40%-ában nem folyik rendszeres sporttevékenység. Alapjában megoldatlan a tömegek sportolása a szakmunkástanulók és a középiskolák között. Az iskolák, kollégiumok, lakótelepek építésénél – a törvényes előírások ellenére – nem kapnak helyet a tornatermek, játszótérek s a tömegsport céljait szolgáló létesítmények... Nincs megoldva az ifjúsági turizmus.” (1974. Ifjúságpolitika a megvalósulás útján) A KISZ szerepét a testkultúra fejlesztésében több helyen is kiemelik a pártdokumentumok.

Az *MSZMP XI. kongresszusán* előterjesztett dokumentumok szintén foglalkoztak testkultúránk fő kérdéseivel a fejlesztés szükségességével, a feladatok kitűzésével. Kádár elvtárs hozzászólásában többek között kitér a testnevelés, testkultúra problémájára. Mindenesetre számunkra a programnyilatkozat és a határozat a legfontosabb: „...jelentősen meg kell javítani a testnevelés, a testedzés és a tömegsport személyi és tárgyi feltételeit...”. Közoktatásunkról szólva leszögezi a nyilatkozat, hogy „a nevelési folyamatban kapjon nagyobb hangsúlyt az ifjúság fizikai erőnléte, teherbíróképessége, az egészséges testkultúra. Az egész életre szóló rendszeres testgyakorlás – melyet elsősorban az iskolai testnevelésnek kell kialakítania – az egyetlen megoldás a korunkban tapasztalható és a jövőben várhatóan tovább fokozódó mozgásszegénység ellen. ... társadalmi üggyé kell tenni a testkultúrát és annak szerves részét, az iskolai testnevelést.” (Benke Valéria)

A megalakult különböző társadalmi bizottságok és szervek szintén ezen elv alapján jöttek létre a kongresszus után (pl. DSK, ODK, ODOT, MDST). (dr. Takács Ferenc 1976).

Az *1975-ös országgyűlésen*, a kulturális bizottság napirendjén önálló témaként szerepelt a magyar testnevelési és sportmozgalom.

A képviselők megállapították, hogy bár a lakossági testedzés és a versenysport egységet

alkot, ezen belül mégis „...a tömegek, elsősorban az ifjúság testedzése alapvető, és erre kell felépülnie a versenysportnak.”

A már ismertetett 1972-es párthatározat szellemében és annak alapján *1973–74-ben megkezdődött az új testnevelési tanterv* előzetes tervezetének elkészítése – a korszerűség jegyében – a téma, mint láttuk állandó napirenden levősége mellett.

Az elmondottak szem előtt tartásával kapta a feladatot az OPI testnevelési tanszéke az új tanterv kidolgozására. A munkálatokhoz több egyéb dokumentumot is figyelembe kellett venni, mint determináló szempontot, a már érvényben levőségek közül fakadóan, illetve újdonságokból eredően.

Érvényben voltak – az 1967. november 26-i MSZMP KB Politikai Bizottsága határozata alapján – az 1969-es tantervek elkészítésénél már figyelembe vett, azt megelőzően megjelent dokumentumok, rendeletek, állásfoglalások.

Például:

- Nevelési Terv (1963. MK. 12.);
- a testnevelési érdemjegy megállapítása (1965. MK. 16.);
- a könnyített és gyógytestnevelés bevezetése (1963. MK. 24.);
- a koedukáció megszüntetésének lehetősége 7. osztálytól (1965. MK. 16.);
- honvédelmi testnevelés (1968. MK. 15.).

Új szempontok voltak:

- a heti három testnevelésóra szervezeti és tartalmi kérdéseiről intézkedett külön útmutató (1973. MK. 16.);
- az általános iskolai alapfokú közlekedési ismeretek tanításáról szóló utasítás (1974. MK. 19.);
- az OM egyetértésével az iskolai tantervek anyagára és követelményrendszerére is vonatkozó állásfoglalás az atlétika sportág fejlesztéséről (1974);
- az OTSH és az OM együttesen adta ki az úzás sportág fejlesztéséről szóló irányelveket (1975).

A három részből álló nevelési és oktatási terv kialakulása a testnevelés területén ugyanazon az úton valósult meg és fejlődött, mint általánosan a többi tantárgy esetében. A felszabadulás után a szocialista iskola tantervi reformjai a testnevelést sem kezelték különálló területként.

Tanítom a floptechnikát

IRODALOM, HIVATKOZÁSOK

Az anyag összeállításánál alapként használtuk fel az OPI Testnevelési Tanszék, illetve a Szomatikus Nevelési Osztály a tantervi munkálatokkal kapcsolatos dokumentációit.

Zimányi J.: Testgyakorlatlan. Pest, 1863.

Marhó L.: Vezérkönyv a testgyakorlás tanításához. Pest, 1873.

Szirtes I.: A tornajátékok értéke a nevelésben. Tornaügy. I. évf. 1883/84. 2.

Maurer J.: A tornázás története, általános előismeretei és módszertana. Bp., 1889.

Mittelmann B.: A testi nevelés teendőiből mennyi tartozik az iskolára és mennyi a szülőre? Tornaügy. XI. évf. 3. szám, 1893/94.

Dr. Nagy T.: A tantárgyi célok, feladatok és követelmények változásainak történeti áttekintése I., II., III. A testnevelés tanítása. XVI. évf. 3., 4. 6. szám.

Kmetykó J.: Az iskolai testi nevelés reformja. Az Országos Testnevelési Tanács munkálatai III. kötet. Bp., 1915.

Kmetykó J.—Misángyi O.: A nevelő testgyakorlás tanításanyaga I. rész. Utasítások. Bp., 1929.

Babócsay I.: A gimnasztika az iskolai testnevelésben. Testnevelési Tanárok közlönye. 1933. I. évf. 10.

Szöke E.: Testgyakorlás és sport. Testnevelési Tanárok közlönye. 1934. II. évf. 5. szám.

Király D.: Tanmenetminta a testnevelés tanításához. 4. osztály. Bp., 1937.

Burka E.: Az új általános iskolai testnevelés-tanterv új vonásai. Kézirat. Bp., 1959.

Takács F.: Pártdokumentumaink és az új testnevelési tanterv. A testnevelés tanítása. 1976. 1.

Jedlicska Gy.: Reális, időt álló határozat született. Köznevelés. XXVIII. évf., 1972. 17. szám.

DUBECZ JÓZSEF

A gimnáziumi nevelés és oktatás terve lehetőséget ad arra, hogy az atlétika mozgásanyagának részeként a flop magasugró-technikát elsajátíttassuk tanítványainkkal. Tapasztalatom szerint a diákok ezt a tanári elképzelést nagy örömmel teszik magukévá, és erősen motiválja őket a tanulás során. Mivel az egyik leglátványosabb atlétikai számról van szó, ami nagy ügyességet követel, bizonyos képességbeli alapokra szükség van ahhoz, hogy eredményes megtanulására tanítványaink alkalmasak legyenek. A megalapozást az általános iskolai tanterv, valamint az egyéb magasugró technikák előzetes oktatása megvalósítja.

A tanításnak és az elsajátíthatóságnak szinte elengedhetetlen feltétele az, hogy rendelkezzen az iskola vastag magasugró bálával vagy ugródombbal. A Berzsényi Dániel Gimnázium rendelkezik az oktatáshoz szükséges feltételekkel. Van két ugróbálája és kellő számú torna-szőnyege is. Ezen kívül módjában áll a BHSE sporttelep adta lehetőségeket is kihasználni.

Tanári gyakorlatomban a floptechnika oktatását mindig megelőzi a guruló és a hasmánt magasugró stílus tanítása. Úgy tapasztaltam, hogy ez a rendszer megteremti a kellő ráhangolódást, és felkelti a tanulók érdeklődését, még eredményesebb, nagyobb teljesítményt lehetővé téve. Az előző stílusokban vívott magasugró versenyek alapján kialakult erőssorrend megváltoztatásában a már vesztesnek elkönyvelt diákok ismét lehetőséget látnak a kitűnésre, a volt győztesek bizonyítani akarnak. A tanításnak erre a szakaszára már kialakul egy egészséges rivalizálás, megteremtve a versenysporthoz is szükséges belső feltételek rendszerét az atlétika magasugró ágának üzéséhez.

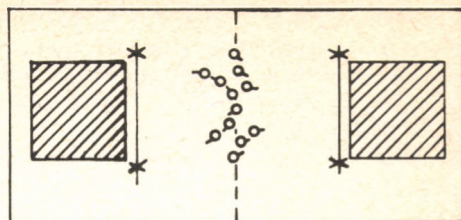
A floptechnika rengeteg újdonságot tartalmaz tanulóink számára, amit fel kell dolgozni. Szinte egészen más koordinációt igényel. Mivel

az átlépő technikát mint abszolút gazdaságtalant – nem tanítom, újdonság a magasugró léctől távolabb levő lábról történő felugrás. A köríven való nekifutás szintén újdonság. „Ijesztő” az a tudat, hogy háttal kell a léc felett átjutni, és a talajt – az első időkben biztosan – nem látva arra leérkezni. A léc test alá kerülése – verés esetén – most okoz először komolyabb fájdalmat. Az új ugrásmód, a diákokban történő belső megjelenéssel (képzletminta, a bemutatás-ábrázolás alapján) egyidőben, szinte azonnal párosul egy stabil, kialakult gátlásrendszerrel, ami a mozgást kötötte, görcsössé teszi.

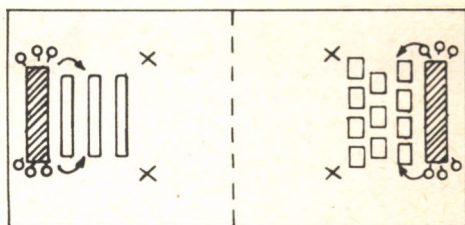
Elvem az, hogy a tanítványokat legelőször a felesleges, visszahúzó gátlásoktól kell megszabadítani, hogy a letisztult állapotban most már csak a feladatok helyes végrehajtására, a megszabott céloknak megfelelő koordinálásra összpontosíthassanak. Ha ezt sikerül elérni, akkor rohamléptekkel haladnak előre az elsajátításban. Ezen az alapon a reális önkontroll is kialakul a végrehajtott mozgás felidézéséhez, és ezzel együtt a hibajavításhoz szükséges belső koordinációs kép megéléséhez, felidézéséhez, a tanári közlések feldolgozásához. A gyerekeknek fokozatosan kialakul az önálló „cselekvőképessége”.

A magasugrást – mint új anyagot – a tornateremben tanítom. Ezt indokolja az, hogy általában november végére ütemezem – a kézilabda ismeretanyagának feldolgozását követő időszakra. Az előbb említett sportjátékot nem véletlenül követi ez az anyagrés. A kézilabdára jellemző nagyobb lendületű futások és az azokból történő „egylábás” felugrások – a kapuralövések végrehajtásánál – a leérkezések módja (amibe beletartozik az egyensúlyvesztéseket korrigáló szándékos vagy nem szándékos gurulások rendszere is) jól egészítik ki egymást a magasugrás mozgásanyagával. Didaktikai aspektusból nézve is indokolt a két tananyagrés egymásra épülése. A másik szempont, ami a teremben tanítást indokolja, azon egyszerű prózai ok, hogy a két bála felhasználásával – egyidőben – jobban meg tudom oldani a differenciált oktatást, és ezzel együtt a hatékonyabb elsajátítást.

Gimnáziumunk 20x9 m-es tornateremmel rendelkezik. Ennek két végében állítatom fel az ugródombokat. A domb alapjául tornapadok és zsámolyok együtt, de akár önállóan is ragyogóan, balesetmentesen megfelelnek (1., 2. ábra).



1. ábra

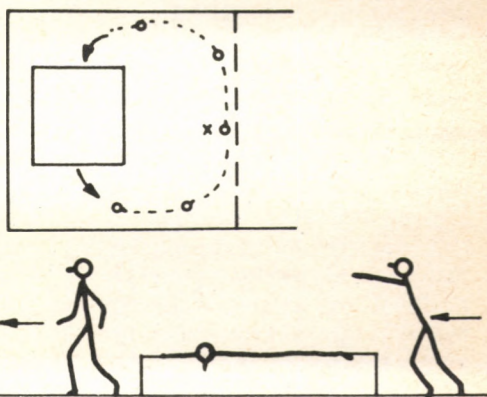


2. ábra

Első feladatként a talajra érkezés különböző módjait tartom fontosnak. Ez rögtön komplex mozgássorokat jelent, amiben már benne van a flop technikára való több szintű rávezetés.

Az oktatás menete a következő:

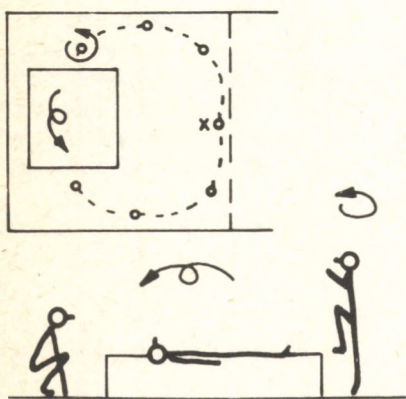
- 1. gyakorlat:** Félpályán körbefutás közben az ugródombhoz érkeve ugrás a bálába úgy, hogy a leérkezés teljes hasra történjen, majd rögtön felugrás folytatva a futást. A tanulóknak figyelniük kell a leérkezésen túl arra is, hogy egy lábról történjen az elugrás (3. ábra).



3. ábra

Felhívom a figyelmüket arra is, hogy próbálják úgy igazítani a futásukat, hogy az mindig segítse elő az ugyanarról a lábukról történő elugrás megvalósítását. Természetesen az is feladat, hogy jegyezzék meg, melyik lábukról van nagyobb komfortérzésük az ugrás végrehajtása során.

2. **gyakorlat:** Ugyanaz, mint az első, azzal a különbséggel, hogy a talajraérkezést a test hossz tengelye körüli 180° -os fordulat előzze meg, és így a tanulók a hátukkal érkezenek a bálába.
3. **gyakorlat:** Az előző feladat azzal a többlettel, hogy a tanulónak a talajra érkezés után a mozgás folyamatosságának megtörése nélkül hátrabukfencet kell végrehajtaniuk, és rögtön folytatni a futást (4. ábra).



4. ábra

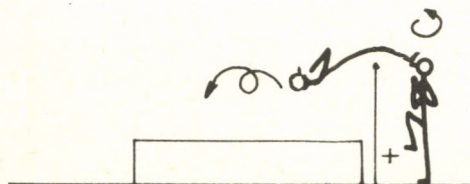
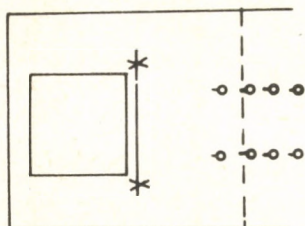
4. **gyakorlat:** Visszatérés a 2. gyakorlat mozgás-sorára, természetesen nem az öncélú végrehajtás kedvéért, hanem azért, mert a tanulónak egy nehéz feladatot kell tudatosítaniuk. Jóllehet többen magától értetődően, természetesen ösztönrel jól hajtották végre a forgást – a floptechnika szempontjából –, most már arra kell figyelni a gyerekeknek, hogy a lendítő láb és az azzal megegyező oldali kar test előtt történő keresztbelendítésével jöjjön létre a háti helyzetbe történő leérkezés. Osztályonként több tanuló van, akinek az új szempont végrehajtása problémát okoz, de ezt a koordinátlanságot nem az előző gyakorlatok váltják ki, az ugrásmód szabadon végrehajtásából eredően. A forgásirány meg-

határozása bontja meg az addig harmónikus, egyszerű mozgást – magasabb minőségű követelményével. Több tanulónál előfordul, hogy a forgás előzőekben meghatározott iránya miatt „a kényelemérzés” és a könnyedség megtartása érdekében inkább az „ugróláb” megváltoztatása mellett dönt, a forgásirány megváltoztatása helyett. Ebben a kérdésben úgy érzem nincs értelme a tanári beleszólásnak, hiszen az egyik részmozdulat hátránya megtérül a másik jobb, kényelmesebb végrehajtásán. Ebben a korban nincs olyan nagy különbség a két láb ugróereje között, viszont a koordinatív tulajdonságok kétoldalúsága erősen eltérő képet mutat, így ennek van elsőbbsége.

5. **gyakorlat:** Az előző szempontsor szerinti feladat, hátrabukfencel befejezve a végrehajtást.
6. **gyakorlat:** Mint az 5. gyakorlat, de a talajra érkezés végrehajtása változik. A továbbiakban nem teljes hátra kell leérkezni, hanem csak a hát felső részére, a lapockák által határolt alsó területig, és onnan végrehajtani a hátrabukfencet. A megvalósítás során már törekedniük kell a tanulónak a magasra törekvő, függőleges felugrásra, hogy a meghatározott testfelületre eshessenek. A körbefutásból az ugródomb keskenyebbik oldalán dolgoztak eddig a diákok. A következő gyakorlatokhoz már a terem belseje felől helyezkednek el, szemben az ugródombbal. Az előző gyakorlatok során a tanulók, a körbefutásból eredően „köríven futásból” hajtották végre a felugrást. A „futáskörív” sugarának szűkülését kényszerítette a terem keskenysége. A feladatok eredményeként a gyerekek erre az időre már régen elfelejtették félelmüket az új, szokatlan helyzetektől, és élvezik a puha, biztonságos talajra érkezést a bálába.
7. **gyakorlat:** A folyamatosság megtörésének elkerülése érdekében a 6. gyakorlat ismétlésével folytatódik a tanulás, de szemből egyenes pályán történő lendületszerzéssel. Ezzel az új feltétellel a légmunka tudatos koordinációja tovább javul. Mivel a tanulók kettes oszlopból hajtják végre a feladatokat párhuzamos haladással, az ugrólábuk által determinált helyről indulva – szűkebb tér áll rendelkezésükre a mozgássor megvalósításához, ebből fakadóan gazdaságosabban kell kivitelezniük azt. Figyelniük kell arra, hogy társukkal ne

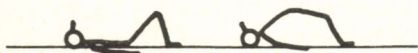
ütközzenek, saját sávjukban hajtásuk végre a mozgássort, a bálára merőlegesen érkezzenek le. A következő fontos feladat a felugrás és a légmunka egyes részmozzanatainak iskolázása. A továbbiakban már használom a magasugrólécet mint leküzdendő akadályt.

8. **gyakorlat:** Megegyezik az előző gyakorlattal, magasugróléc fölötti repüléssel (5. ábra).



5. ábra

9. **gyakorlat:** Hanyatt fekvés hajlított térdekkel – karok a test mellett mélytartásban, kissé rézsut, csipőemelések hídszerűen, feszülésig úgy, hogy a hát – a lapockák alsó széleinek vonaláig – talajon marad (6. ábra). Utalok arra, hogy a nagyobb magasságok átugrásához ennek a mozdulatnak a lécc fölötti végrehajtására nagy szükség van.



6. ábra

10. **gyakorlat:** Helyből magasugrás, az előzőleg tanult mozdulat beépítésével a mozgássorba (7. ábra). A kísérletek közötti várakozási időben az előző mozdulat gyakorlása feladat a tanulók számára. A magasugrólécet gumimadzag felerősítésével rögzítem a magasugró

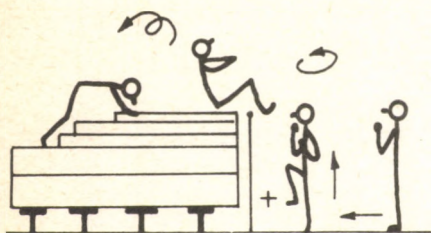


7. ábra

állványhoz, hogy leverése esetén ne kerüljön a tanulók háta, dereka alá, fájdalmat, kellemetlenséget okozva. A gyakorlatot fokozatosan emelkedő magasság mellett végzik a tanulók egészen addig, amíg a lécc leverése általánossá nem válik. A gyengébb képességűek a másik ugródombnál végzik a feladatot alacsonyabb magasságon. A diákok nagy része a gyakorlaton keresztül megérzi a légmunka főbb vonásait, viszont hátránya az, hogy a páros lábról történő elugrás megzavarja az eddig kialakult felugrási mozgássor dinamikus sztereotípiáját, és egészen szokatlan mozdulatokat válthat ki még az ügyesnek számító tanulókból is. Például: egyesek képtelenek lesznek egy lábról felugrani – hosszabb ideig – lendületszerzésből. Erről a következő gyakorlat végeztetése során nyerhetünk tapasztalatokat.

11. **gyakorlat:** A 10. gyakorlat mozgásélményét elraktározatva az emlékezetbe, szemből lendületszerzéssel magasugrás – növekvő magasság mellett – az előzőekben tanultak szerint, egy lábról elugorva, 2–3 lépés távolságról indulva. A tanulóknak – az előző gyakorlat kapcsán már jelzett probléma mellett – a másik nagy gondja az, hogy szinte képtelenek – az állandó jelzés és utasítás ellenére – függőleges felugrása. Rendszerint az emelkedés során sodorják le a magasugrólécet a hátukkal, derekukkal. Ezen a tényen az sem segít, ha hosszabb nekifutási távolságra adunk lehetőséget számukra. Bennük van az előzőek során tapasztalt légmunkaélmény, amit feltétlenül meg akarnak csinálni. Az időzítés hibás, elstetett kapkodó végrehajtást eredményez. Az immár majdnem megérezett légmunkának is jót tesz, ha egy kicsit félre rakjuk, nem foglalkozunk vele, hagyjuk „érni”.

12. gyakorlat: 3–5 lépés lendületszerzés után felülés ugrással, egyre magasabbra megépített ugródombra, gurulóátfordulással hátra (8. ábra). A feladat során egy dombot használunk. A másik bálát a szimpatikusabb ugróhely magasztására használva, majd újabb tornaszőnyegek felrakásával alakítjuk ki a gyakorlóhelyet. Ez abból a szempontból is jó,



8. ábra

hogy az elmaradottabb tanulók ismét együtt gyakorolhatnak sikeresebb társaikkal, és így velük keveredve nem érzik annyira lassúnak fejlődésüket, hiszen tudják ugyanazt végezni, mint a többiek. A magasugró állvány léccel együtt, továbbra is funkcionál, de a lécmagassága a szőnyegek szintjét nem haladja meg. 125–130 cm-ig viszonylag nagy számban megoldják a tanulók a fordulat utáni felülést. Fontos, hogy ne engedjük meg a gyerekeknek azt, hogy használják a kezüket a felülés segítésére mintegy támasztékul. A kar csak a lendítő munkában vehet részt, utána még a hátrabukfenc stabilizálásába kapcsolódhat be. A gyakorlat végzése során fokozatosan kialakul a függőleges floptechnikára jellemző felugrás. A tanulónak az is feladata, hogy a leérkezési hellyel párhuzamosan emelkedő lécet a kísérletek során nem verhetik le. Amikor az ugrott magasság a gyerekek zöménél eléri a teljesítménymaximumot, és ez viszonylag stabilnak tűnik, akkor térék rá a következő feladatszeponatok meghatározására.

13. gyakorlat: Megegyezik az előző gyakorlattal, azzal a különbséggel, hogy a lendületszerzés távolsága 5–7 lépésre nő, és emlékeztetve a tanulókat a már gyakorolt csípőemeléssel végrehajtott légmunkára, a továbbiakban annak alkalmazását is kérem. Természetesen a lécet továbbra sem lehet leverni, és a leérkezés valamivel laposabb, fekvőbb helyzetet jelent, a csípő emeltebb. Rö-

vid idő után a tanulók megérik az új feltehető mozgásvégrehajtást, és ez nemcsak a mutatott mozgásformán látszik meg, hanem abban is, hogy egyre többen teljesítik stabilan az előzőleg még csúcsnak számító magasságot.

A magas leérkezési hely kényszeríti a tanulókat a meredek felugrára, arra, hogy a csípőjüket emeljék, derekukat rögzítsék a légmunka során – és a hátrabukfenc mint ráépülő, halmozódó feladat arra jó, hogy a mozgás végén a lábszárakat is emeljék ki a lécalóli területről. Kialakul az előzőek során hiányolt, felugrást követő kinyúlás szakasza, és ebből fakadóan a késleltetett koordinálás szükséglete a levegőben.

Az ugródomb magasságát a továbbiakban már nem emelem, a magasugrólécet viszont igen, a szőnyegek szintje fölé 5–10 cm-rel. Az emelés közben próbálom tudatosítani a tanulókkal, hogy képesek a nagyobb magasság átugrására – ha figyelnek arra, hogy testükkel mintegy „körbefolyják” a lécet, próbálják meglátni „belülről” magukat, és a kép alapján koordináljanak. A koordinálás olyan legyen, hogy „érezzék azt mindig, melyik testrészükhöz halad át éppen a lécfellett – azt emeljék! – ami már átjutott – azt süllyesszék (a fej kivételével), ami következik még, azzal ne foglalkozzanak, várják ki türelmesen, amíg arra is sor kerül”.

14. gyakorlat: A feladat az előzőhöz képest nem változik, de az ugródomb magasságát fokozatosan csökkentem a tornaszőnyegek elvételével.

A tanulókat először kicsit zavarja az új körülmény, de azt megszokva jó minőséggel hajtják végre az ugrásokat, és a nagyobb repülési távolság sem zavarja őket. Az viszont tény, hogy a lécmagasságát kis idő elteltével általában 5 cm-rel alacsonyabbra kell állítani. Azt nem tudom eldönteni, hogy ennek oka a megnövekedett fáradtságban vagy a kényserítő körülmények csökkenésében van.

Általában egy 45 perces órán a 13–14. gyakorlat megvalósításáig jutok el. Úgy szeretem tanítani a flop technikát, ha a szimpla órát követi dupla óra, mert ebben az esetben van elegendő idő arra, hogy az előző óra anyagát röviden ismételjük, és továbblépjünk a durva mozgásmintáról a finomabb, plasztikusabb megvalósítás felé. Ennek szellemében épül tovább az oktatás folyamata is.

A következő foglalkozáson először a be-
melegítés részeként a futásból való talajra
érkezés gyakorlatait, valamint a 9. gyakorla-
tot ismételjük. Ezt követi lényegét tekintve
az órára szánt új anyagrészt.

15. gyakorlat: Íven futás a léc előtt keresztbe.
Felhívom a tanulók figyelmét többször is
arra, hogy ne engedjenek a centrifugális erő-
nek, és igenis dőljenek befelé a körív közép-
pontja felé, futás közben. Természetesen a
gyakorlatot mindenki az ugró lába által meg-
határozott oldalról hajtja végre.

16. gyakorlat: Megegyezik a 12. gyakorlattal,
(az ugródombot a magasított formában hasz-
nálom) de a lendületszerzés köríven futásból
történik (5–7 lépés).

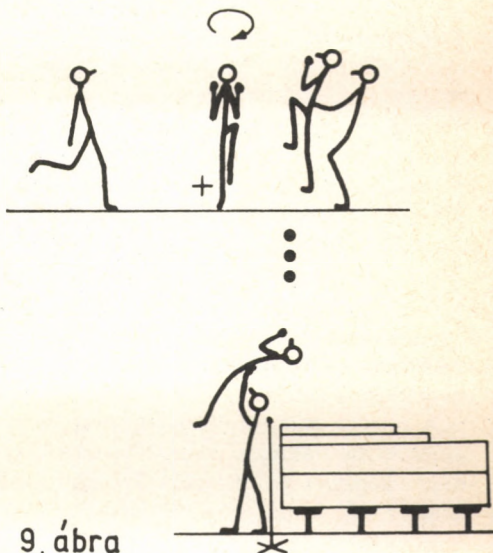
A feladat végzése során a tanulónak hang-
súlyozottan kell arra figyelniük, hogy a futás
rövidülő sugarú köríven történjen, és a felug-
ráshoz készülve ne lépjenek ki oldalra az
ívről, az utolsó vagy az utolsó előtti lépés
megtétele során. A körív végét sem egyenesít-
hetik ki természetesen.

17. gyakorlat: Megegyezik a 13. gyakorlat szem-
pontjaival, körívű futásból végrehajtvá.

Általában a légmunka megvalósításának
szándéka elnyomja a köríven való futásra
adott előző utasítások jó kivitelezését. A
felugrás nem a megfelelő helyről történik.
Kialakulnak azok a hibák, amiket éppen el
akarunk kerülni. Így például a körív kiegye-
nesítése, az utolsó lépéseknél valamelyik ol-
dalra történő kilépés a felugrást megelőzően,
a rossz lábletétel a kitámasztás helyzetében.
Természetesen a felsorolt rontásokból követ-
kező járulékos hibák is megjelennek. A tanu-
lásnak ebben a szakaszában van egy olyan
érzése a tanárnak, hogy amit eddig tanított,
az szinte semmi eredményre nem vezetett,
mert olyan sok és sokféle rossz végrehaj-
tást tapasztal tanítványainál. Szerencsére
viszonylag hamar tisztulni kezdenek a moz-
gások, és a rövid szintviasszaesést egy maga-
sabb minőséget jellemző plató vált fel.

18. gyakorlat: 4–6 lépés lendületszerzés íven,
utána erőteljes felugrás flopszerűen – tanári
segítségnyújtás mellett. Az asszisztálás a bálá-
nak háttal állva, ahhoz mintegy támaszkodva
történik úgy, hogy a felugró tanuló derekát-
hátát megtámasztva repülését és emelkedé-
sének irányát a helyes pályára kényszerítjük,
esetleges forgási rontásait korrigáljuk. A vég-
rehajtásnál figyelniük kell arra, hogy a fel-

ugrást követően minél hamarabb találkozzon
kezünk a tanuló bőrével, ezzel biztonsá-
érzetet keltve benne, majd ez a mozgás-
kísérés határozott, biztonságos fogásba men-
jen át. Magát az értenyúlást úgy kell időzí-
teni, hogy az ugró karlendítését, forgását kell
figyelniük, hogy a megkezdett mozdulatba
ne akadjunk bele, akadályozva ezzel az ön-
álló mozgáskivitelezést (9. ábra).



9. ábra

A tanulónak a röppálya legmagasabb pont-
ján a légmunkára jellemző mozdulat imitá-
lását kell megpróbálnia. A gyakorlat végze-
tésével kettős céloom van:

1. Helyezkedéssel kényszerítem az ugrót a
jó helyről történő felugráásra.
2. A helyes röppályára – irányba való kénysze-
rítéssel segíthetem a megfelelő kinesztéziás és
térérzés kialakulását a tanulóban, a jó minő-
ségű mozgássor belső megélése érdekében.

Nagy előnye a gyakorlatnak, hogy végzése
során a tanár közvetlenül tudja a verbális
utasítást, az időzítések jelzését, a korrigáló
értékelést – testközelből – kapcsolni a ki-
nesztéziához. Így egyszerre – egy időben,
több érzékszerven keresztül jut el hasznos
információ a feladatot végzőhöz, fokozva a
tanulás hatékonyságát. Mindazonáltal azzal
számolni kell, hogy az asszisztálás komoly
igénybevételt jelent a tanár számára mind fi-
zikailag, mind szellemileg, és a tanulók moz-
gásvégrehajtása sem javul látványos módon.

(A gyakorlat kapcsán kívánom megjegyezni, hogy a helyből történő változtatást, a helyből magasugrást megelőzően (10. gyakorlat), többször végeztettem már akár páros, akár egy lábról történő elugrással is, de nem tapasztaltam azt, hogy lényeges változást eredményezett volna. Meg nem gyorsította a tanulást – így elhagytam, megelégedve az egyik módozattal.)

A tanulók először idegenkednek a feladattól, de az első kísérlet után érzik, hogy nem történhet bajuk, így felbátorodnak, és a célnak megfelelően fogadják. A tanárnak két veszélyre saját biztonsága érdekében számítani kell. A fejével nem szabad túl közel hajolnia a kísérlettevőhöz, mert egy korai homorításkísérlet következtében lefejelhetik. Számítania kell arra is, hogy a tanulók bármelyikénél bekövetkezhet egy hirtelen rövidzárlat egészen képtelen mozgásokat produkálva.

19. gyakorlat: A flop magasugrás végeztetése az ugródomb magasságának csökkentésével, egyéni igény szerinti teljes nekifutásból.

A feladat célja tulajdonképpen az, hogy a tanulóban alakuljon ki egy hozzávetőleges kép, elképzelés az optimális távolságú lendületszerzésről, miközben a leérkezési hely magasságának csökkentésével kialakul a „szabályos” ugrókörnyezet.

A tanulás során a gyerekek, erre az időre, magának a mozgásnak a lényegi jellemzőit meg tudják csinálni viszonylag jól, biztonságosan. A finomítás, az eredményesebbé tétel érdekében történő korrigálás feladata maradt „csak” hátra mintegy desszertnek, munkánk eredményeként.

Tudnak már figyelni a tanulók apróbb részletekre is, így az oktatás további menetében az egyéni hibák javítására helyeződik a fő hangsúly. Általában a rossz helyről történő felugrás és a sodródó lécvétel jelenti a korrigálandó feladatot.

A rossz helyről történő felugrásra jellemző, hogy a tanuló az íven történő futást – léccel párhuzamos haladással –, a túlodali magasugró állványhoz közelebb kerülve fejezi be és kezdi még a felugrást. Ez a hiba szinte mindig rossz lábfej-ugróléc szöghelyzetet jelent, és feltételezi a lendületszerzés körívének kiegyenesítését, rontva a felugrás hatékonyságát.

A sodródó lécvétel történhet önálló hibaként és az előzően tárgyalt hibás végrehajtáshoz kapcsolódóan. Jellemző rá az, hogy a felugrás nem a megfelelő meredekséggel történik, és a felugrás-légmunka során végrehajtandó, hosszanti tengely körüli elfordulás sem kielégítő. Az esetek döntő többségében a rossz helyről történő felugrás sodródással is együtt jár. Olyan kirívó eset is előfordul néha, hogy a gyakorlás során némelyik gyerek, aki az előzőek szerint hibázik, egyszerűen az ugródombon túl érkezik talajra – balesetveszélyes módon. Ezért ajánlatos a sérülést megelőzendően, beszőnyegezni a leérkezőhely ugróállványok felőli oldalait is.

20. gyakorlat: A flop magasugrás végzése a „szabályoknak” megfelelő feltételek alapján – egyéni hibajavítással.

A tanulásnak ebben a szakaszában alkalmaznak segédeszközöket és segédjeleket. A rossz helyről történő elugrás javítására a magasugróléc középvonalába, attól mintegy 1–3 lábfej távolságba (ugrómagasságtól függően!) akadályt állítok (zsámoly, szemetes edény, szék stb. formájában), ami kényszeríti az ugrót a megközelítően jó helyről történő felugrási pont megválasztására – különben ütközik. Először szerfelett zavarólag hat az új körülmény a gyerekekre, de hamar megszokják.

Következő fokozatként a finomabb tájékozódást igénylő és automatikusabb mozgásvégrehajtást – technikai tudást – feltételező segédjelek alkalmazását próbálom meg. Berajzolómk kétáthal az ívenfutást segítő helyes pályát, amin az ugrónak haladnia kell. Amikor viszonylag stabilá válik az egyéni távolságú ívenfutás, akkor leszűkítve berajzoljuk az elugrás területét kb. 50 cm átmérőjű provizorikus körrel. Ehhez a végponttal meghatározott pályához lehet igazítani az ugrók indulási segédvonalait is, rögtön tudatosítva az egyéni lendületszerzési távolság eredményt befolyásoló jelentőségét.

Újabb szempontként, a lábfej kitámasztáshoz megfelelő helyét is berajzolom, kihangsúlyozva a magasugróléccel bezárt szög-szár irányát, mintegy belépési sávként ábrázolva. Végül az utolsó három lépés helyét és nagyságát határozom meg segédkörrel.

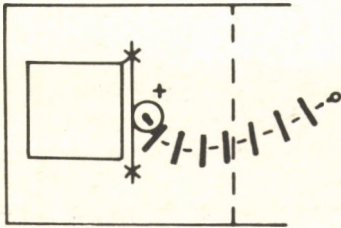
Amikor a gyerekek már „nagyot” akarnak ugrani, viszonylag gyakori hibává válik a futás ritmusának bizonytalaná válása, és

ezen belül a lépéshossz nyújtása, illetve indokolatlan rövidítése. Mindamellettt úgy tapasztaltam, kedvező – ezen a szinten – az utolsó lépés rövidítése, kismértékben segítve ezzel a kar-láblendítés gyorsítását, ezen keresztül a dinamikusabb felugrást.

Az a láberő, ami a hosszabb támaszhelyzetet elbírja, nincs még meg a középiskolás tanulóknál. Egy dolgot azonban nagyon következetesen próbálok megkövetelni – a sarkon-talpon át történő gördülést, a felugrást megelőző mozzanatként.

Gyakorlatváltozatok a technika és a mozgásminőség javítása érdekében.

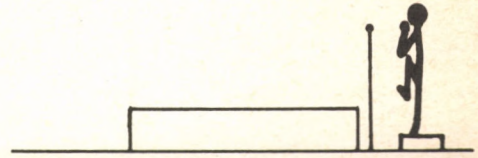
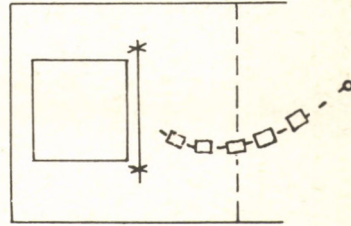
A futás lépéshosszának szabályozására (a helyes ívre merőlegesen) egyenes távolságokra elhelyezett jelölő szalagokkal, esetleg tornabotokkal olyan kényszerpályát alakítok ki, hogy folyamatos futással való leküzdése ne tegye lehetővé a lépésszerkezet megváltozását (10. ábra).



10. ábra

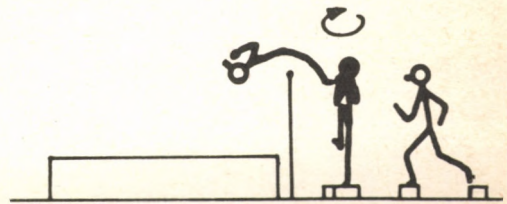
A körülmények megváltozása mindig új ingereket jelent a szervezet számára. Ennek a ténynek a megfontolásából fakadóan szoktam a tanulóknak időnként olyan plusz feladatot, feltételt állítani, ami lehet, hogy időlegesen akár még vissza is veti a már stabilnak érzett mozgást, de áttételesen és távlatában feltétlenül hasznos valamilyen tulajdonság fejlesztése érdekében. Ilyen például az, a flopp-technika elsajátításánál maradván, amikor a gyerekeknek a felugrást az ugróhelyre helyezett számolyról kell végrehajtaniuk – erősítve ezzel az igénybe vett izmokat, a nagyobb magasságban levő lécs „pszichés terhének” oldását, a hosszabb úton történő leérkezés adta koordinációs szükségletet, valamint az abból fakadó nagyobb távolságú zuhanás érzetének megismerését (11. ábra).

Az is hatásos, érdekes, először bonyolultnak tűnő feladatnehezítés, amikor a lendületszerzést a körívre helyezett számolysoron futva kell végrehajtani (erős egyensúlyozást igényel). A számolysoron történő futásból többféle befejezési lehetőség adódik, ami komplex képességfejlesztést is lehetővé tesz. Például:



11. ábra

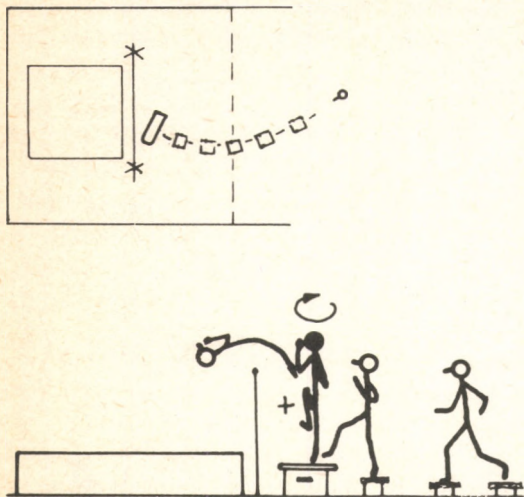
1. *Felugrás* egy utolsó, azonos nagyságú számolytetőről. A kitámasztás és az elrugzkodás feladata meglehetősen bonyolulttá válik a billenő, instabil, a viszonylag kicsi felugrási felület következtében (12. ábra).



12. ábra

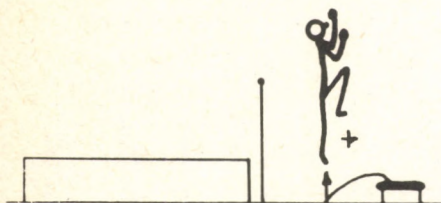
2. *Felugrás* egy az utolsó számolynál magasabb szekrénytetőről, ami ugyan stabil, de a magasabb helyre való fellépés nagyobb láb-

erőt, más hajlásszögben megvalósítandó erő-kifejtést igényel, ezzel új hatásokat vált ki. (13. ábra).



13. ábra

3. Történhet a *felugrás* az utolsó zsámolyról való futólagos mélybeugrásból is. Ebben az esetben a kb. 40 cm-es zuhanás a talajig – az utolsó, kitámasztó lépés megtételéhez – komoly erőfeszítést eredményez az ugrásban részt vevő izmok számára, fokozott mértékben fejlesztve ezzel a robbanékony láberőt (14. ábra).



14. ábra

Az imént felsorolt eszközök segítségével tovább variálhatjuk a feladatot a feltételek különböző módon való keverésével. (Például a futás folyamatosságát megtörjük zsámolyokra fellépéssel stb.)

Beszélgettem a tanítási módszeremről magasugrással foglalkozó szakemberekkel is. Véleményeink kifejtésénél, kissé eltérő a kiindulási pont. Nyilván a szakemberek fő célja, a minél eredményesebb versenyző nevelése. Az én felfogásomban – jóllehet az eredményes versenyző nevelése is szempont – a fő cél, a minél sokoldalúbban képzett, ügyes, nyitott mozgáskultúrával rendelkező személyiség képzése.

A szakemberek véleménye szerint a tanítás szempontjából ott lehetne fokozni a minőséget és így a teljesítményt, ha a felugrás meredekségének javítására az átlépő magasugró technikát használnám rávezető gyakorlatként. A hátrabukfencsel mint járulékos feladattal kapcsolatban megjegyezték, hogy a lécs fölé történő lábkiemelést szerintük nem befolyásolja. Még egy megjegyzés fontosnak tűnik a vélemények közül. Van, aki azt szakmai szempontból fontosnak tartaná megjegyezni, hogy a légmunka során jelentkező hibák, szinte kivétel nélkül a rossz felugrásból következnek, így javításuk lehetőségét is ezen a területen kell keresni.

Mindenesetre megfigyelésem szerint tanulóim a flop magasugró technikát megszeretik, 3–5 tanítási óra alatt a tőlük elvárható szintre elsajátítják. Osztályátlagban nézve a teljesítményüket ezzel a technikával a legeredményesebbek. Kellő térhez jutva, egyéni eredményeiket jelentősen megjavítják.



Atlétika

(a Magyar Atlétikai Szövetség Lapja)

Régi adósságát teljesíti „A testnevelés tanítása” akkor, amikor az „Atlétika” című havilap „termésének” nyomonkísérő ismertetését elvégzi. Ez különösen indokolt annak tudatában, hogy a testnevelés egyik alapsportágának bázisát képező terület élete, a testnevelő tanárok számára is fundamentum, a hatékony, korszerű munkavégzés segítésére. Az új módosított atlétikai állásfoglalás szintén sürgeti a tájékoztatást, „sportok királynőjének” viselt dolgairól.

„Nincs az a rossz, amiből ne születne valami jó is” mondta Voltaire – és ilyen „apróságra” vonatkoztatva is – milyen igaza van! A sok elkötelezettség miatt késett a szaklap bemutatása, ami viszont magával hozta azt, hogy egyszerre kellett átnézni és ezzel mintegy egészében értékelni az utóbbi években megjelent cikkeit. Hasznos volt a felhalmozódott kiadványok átnézése. Nyugodtan kijelenthetjük, hogy az egyik legjobban szerkesztett, egy szakterület életét tökéletesen átfogó több funkciót magas szinten megoldó, gyakorlati étellel teli, demokratikus szellemű folyóiratot vehettünk a kezünkbe.

Milyen funkciókról van szó? Talán a legfontosabbakat említeném. Magas szintű dolgozatokkal, szakfordításokkal *továbbképzést*, *önképzést* biztosít. Szinte minden – a területet érintő – eseményről, határozatról *tájékoztat*. Edzői gyakorlatok, műhelytitkok, edzéstervek közlésével *gondolatébresztő tapasztalatcserék* forrásává válik. Neves versenyzőket, szakembereket *bemutat*, *alaposabban megismertet* olvasóival. Folyamatosan közli a legújabb, min-

denkit érdeklő versenyeredményeket, *ranglistákat*, *versenynaptárakat*, ezzel segítve a versenyzők felkészítésének tervezését is. Foglalkozik a sportegyesületek *szakosztályainak életével*, valamint természetesen a szakszövetség mindennapi gondjairól, híreiről is ír. *Szakmai párbeszédeknek*, *véleménycseréknek* is biztosít helyet, korrekt keretek között. *História* rovata megadja a kellő tiszteletet a régebbi idők nagy egyéniségeinek elismerésére, tanítva ezzel a fiatalokat a jó példa követésére, ismeretere. Végül, hazai viszonylatban sportági szaklapnál máshol nem tapasztalt, de feltétlenül követésre méltó módon, közli a szakirodalom nyelvünkre lefordított írásainak jegyzékét. Először azt hinné az ember, hogy csak egy szerencsés évjárat termésével találkozott, de nem így van. Ezt bizonyította az, hogy az 1983. évben megjelent számok elolvasása után szűrőpróbaszerűen elővettem az 1981/12-es számú kiadványt is, ami meggyőzött arról, hogy évek óta magas színvonalon, tudatosan válogatott írásokkal megjelenő, precízen szerkesztett folyóiratról van szó. Egyetlen apró hiányosságot azért szeretnénk megemlíteni. Jó lenne, ha ismét látnánk tartalomjegyzéket és a szerzőkre vonatkozó legszükségesebb információt.

Miről is olvashattunk a már említett 1981/12. számban és az elmúlt évben megjelent lapokban önkényesen kiragadva az érdekesnek ítélt cikkek közül.

1981/12. szám: *Hortobágyi Tibor* a középtávú futók edzés módszereiről ír élettani alapon szemlélve az összefüggéseket, és így kapcsolódva az edzéselmélet fogalmaihoz.

Fiatál távolugrók edzéséhez ad támpontszerű fogalomgyűjteményt *Szekeres Sándor*. A szakosztályok 1981. évi rangsora mellett érdekes adatokat kapunk „A forgásos technika úttörője”-ről.

Az 1983/1. szám folytatja *Sigér Zoltán* szakmai írását az „Élvonalbeli hármasugrók felkészítése”-ről. Ugyanígy folytatás a *Legkaja atlétikából* átvett munka is, a „Tízpróbázók kiválasztása és edzése” is. A „História” a Znomenszkij testvérekkel foglalkozik. Több próbból, de érdekes írás világnagyságokról szól.

Az 1983/2. szám a budapesti fedettpályás atlétikai Európa Bajnokság jegyében íródott. Szinte az összes lényeges adatot megtudhatjuk az eddigi EB-k történetéből, eredményeiről. Érdekes interjúkat olvashatunk nagy egyéniségekről, valamint egy egészen speciális dolgozatot „Fedettpályás versenyzés és formaidőzítés” címmel – *Hortobágyi Tibor* munkáját.

Az 1983/3. szám tartalmazza az iskolákat közelről érintő OTSH állásfoglalást az atlétika sportág fejlesztésére kiadott 1423/1974. számú OTSH állásfoglalás korszerűsítését. A szakosztályok 1982. évi rangsora és az 1983. évi férfi fedettpályás ranglista szintén ebben a számban található. A „Hozzászólás” rovatban az egyetemi sport helyzete a téma.

Az 1983/4. szám nyitó cikke ismét *Hortobágyi Tibor* írása. „A speciális erőedzés néhány kérdése” a témája. *Farkas Ferenc* dolgozatának – „Fiatal gyaloglók felkészítése” - befejező része is itt olvasható. Találkozhatunk a fedettpályás világranglistával és az „1983. évi női fedettpályás ranglista”-val is. A válogatott keretek közlése is folytatódik.

Az 1983/5. szám szakmailag különösképpen változatos. Ismét élettani alapokon nyugvó, edzéselméleti dolgozatot olvashatunk *Hortobágyi Tibortól* a TF tanársegédjétől. Az edzéselmélet szakembere „A távfutók felkészítése”-vel foglalkozik. Írásaiban lényeges, hogy a gyakorlati aspektus, a gyakorlati felhasználhatóság a fő szempont. *Frank Hawill*, a híres brit edző írása tanít bennünket „Rendhagyó (?) maratoni edzés” címmel. *Dorothy Doolittle* Carl Lewis távolugró technikáját elemzi aprólékos módon. A francia rúdugró iskola „titkai”-val is megismerkedhetünk *Robin Sykes* munkája nyomán. Bemutatja a lap Castellát, a híres hosszútávfutót és Doley Thomsont, a tízpróba világcsúcstartóját. A szakfordításokat a „Tallózó” érdekességei zárják. Végül a válogatott keretek közlésével fejeződik be a gyűjtemény.

Az 1983/6. szám *Eckschmiedt Sándor* „A dobók edzőmunkájának tervezése” című szakmunkájának közlését kezdi meg bevezető írás-

ként, ezzel egy másik szakág felé fordulva. A Haward féle lépéspróba után igen aktuális problémakörrel foglalkozik *Ellington Dorden*. Az androgén anabolikus szteroidok a témája a „Bolondok aranyá”-nak. A román távolugró Cusmir és az amerikai gerelyhajító világsúcstartó Petranoff bemutatása után az európai ifjúsági ranglistát is bemutatja a lap.

Az 1983/7–8. szám rendhagyó módon, de nem véletlenül egy útibeszámolóval kezdődik. Dr. Harsányi László, M. Martin Márta az NDK-ban járt. A MASZ megbízása alapján az NDK Atlétikai Szövetsége irányítása mellett tanulmányozták az atlétikai felkészítés elveit, eszközeit, módszereit és ezek szervezeti kereteit. Tapasztalataik olvasása nem hétköznapi anyag a szakember számára. Folytatódik *Eckschmiedt Sándor* szakcikke „A dobók edzőmunkájának tervezése”. Stílszerűen két dobószám elemzése következik neves szaklapból átvett fordításként. *Woicik, M.* elemzi a diszkoszvetést és a súlylökést, globálisan kifejtve gondolatait. *Krezinski*, a világ egyik legismertebb edzője, a lengyel rúdugró-iskola egyik megteremtője, a rúdugrásról fejt ki véleményét. S folytatódik az értékes szakcikk sor: „Közép-, hosszútávfutó edzéselvek” *Manuel Bueno* svájci, „Ellenőrző jel a váltófutásnál” *Kerssenbrock, K.* csehszlovák, „Gyorserő és táplálkozás” *Zaleszkij, M.* szovjet, valamint „Fiatal közép- és hosszútávfutók felkészítése” *Rozim, R.* csehszlovák, nemzetiségű edzők munkáinak fordításaival. Valamennyi cikk igen hasznos, felhasználható olvasmány. A szakosztályi élet és az érvényben levő kategóriába sorolási pontrendszer viszonyáról ír egy gyakorlati példa kapcsán *Morvai Katalin*. Végül a szokásos „História” és „Tallózó” rovat érdekességei zárják a lapot.

Az 1983/9. számban folytatódik az NDK-ban járt szakemberek beszámolója és „A dobók edzőmunkájának tervezése” című tanulmány. *Gagy Endre* a Budapest Nagydíjon szerzett megfigyeléseinek eredményét teszi közzé. Több nagyszerű szakfordítás között Coghlanal a kitűnő ír távfutóval készült interjút is olvashatunk. A magyar ponttérték táblázatot ismer-

heti meg az olvasó az atlétikai eredmények összehasonlítására, a „Running Magazine”-ből átvett fordítás eredményeként. Egy, a gyorsuló fejlesztésére és a mozgáskészség javítására is alkalmas eszköz bemutatására is sor kerül.

Az 1983/10. szám tartalmazza a szakosztályok 1983. évi rangsorát is több szakmai jellegű írás mellett.

Megkezdődött Szalma László 1983. évi felkészülésének és versenyzésének ismertetése is dr. *Zarándi László* publikálásában.

A „yaloglók fehérjefogyasztásá”-nak kérdését vizsgálja *Kovács Csaba*, alapos lényegretörő dolgozatában. A hármasugrás elemzése mellett (szakfordítás) *Juha Olga* magasugrónőket mutatja be a folyóirat.

Szalma László távolugróbajnokunk 1983. évi felkészülésének és versenyzésének értékelésével foglalkozik folytatólagos anyagként az 1983/11. szám, majd elsősorban az ifi EB és az IBV tükrében az utánpótlás helyzetképéről olvashatunk *Stebacker Róbert* összeállítása alapján. Az olimpiai időrend mellett még megszokott rovatok jelentkeznek a folyóirattól megszokott színvonalon.

Minden kedves olvasónknak és kollégánknak nyugodt szívvel ajánljuk tehát az „Atlétika” rendszeres olvasását.

Dubecz József



Boros Jenő felvétele

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Bibliográfia II.

Összeállította: Nagy Istvánné
MAGYAR NYELVŰ KÖNYVEK

BIRÓNÉ NAGY Edit

A mozgásoktatás folyamatának didaktikai sajátosságai az iskolai testnevelésben. [Bp.] 1974. 275 p. (Kandidátusi disszertáció.)

BORSAI Ilona—HAJDU Gyula—IGAZ Mária

Magyar népi gyermekjátékok. 2. kiad. Bp. 1977. Tankönyvk. 128 p. 24 cm.

CSUTKA István

Az általános és középiskolai tanulók atlétikai képzésének módszeres felépítése. [Kiad. a] Fővárosi Pedagógiai Intézet Bp. 1972. Főv. Ny. V. 78 p. 20 cm. **GYÁRFÁS Tamás — RADNÓTI László**

Belépés nemcsak tornapályán! (Sportjátékok könyve.) Bp. 1977. RTV—Minerva. 119 p. 21 cm.

Játék. Tanárképző főiskolai tankönyvek. (Szerk. Szigeti Lajos) Bp. Tankönyvk. 24 cm. 2. köt. Sportjátékok. (Írta Csillag Béla, Detre Pál stb.) 1977. 500 p.

KARLÓCZAINÉ KELEMEN Marianne

Kisgyermekek játékoskönyve. (Pap Klára) Bp. 1976. Medicina, 395 p.

KIS Jenő — KIS Jenőné

De jó játék ez, gyerekek! Játékgyűjtemény 6–14 évesek számára. Bp. 1978. Tankönyvk. 303 p.

(**LÉVAI Pálné — SZIJJ Zoltán**)

Testnevelés. Kézikönyv az általános iskolák 4. osztályának tanítói számára. 2. kiad. (Ill. Szijj Zoltán.) Bp. 1971. Tankönyvk. 83 p.

(**LÉVAY Pálné — SZIJJ Zoltán**)

Testnevelés. Kézikönyv az általános iskolák 3. osztályának tanítói számára. (Ill. Szijj Zoltán) 2. kiad. Bp. 1971. Tankönyvk. 95 p.

Magyar népi játékok gyűjteménye. Szerk. Hajdu Gyula. Bp. 1971. Sport. 216 p. 24 cm.

(**MÓNUS András**)

Utmutató a könnyített testnevelés tanításához. (Szerk.: Füle Ildikó). [Kiad. az] Országos Pedagógiai Intézet. Bp. 1980. (Pécsi Szikra Ny.) 97 p.

A mozgásjavító kisegítő iskola nevelési és oktatási terve. Főszerk.: Mezeiné Isépy Mária. Bp. OPI. 1981. **NAGY Tamás**

Játékok futó- és dobófeladatokkal. [Kiad. a] Fővárosi Pedagógiai Intézet. Bp. 1973. Fővárosi Ny. V. 64 p. 19 cm.

[Országos Felsőoktatási Testi Nevelési Konferencia 1. 1974, Pécs.]

Az [első] 1. — —. Pécs, 1974. január 21–22. (Szerk. Wass Antal.) [Kiad. a] Felsőoktatási Pedagógiai Kutatóközpont. Bp. 1974. 334 p.

PADISÁK Mihály — PADISÁK Judit

Minden napra egy játék! Játéktár: pedagógusoknak, úttörővezetőknek, örsvezetőknek, mókamestereknek. Bp. 1979. NPI. 11 p. 340 mell. 17 cm.

SIPOS György

A testnevelés tanítása. Tanítóképző Főiskolák. Egységes jegyzet. Bp. 1978. Tankönyvk. 270 p.

Szöveggyűjtemény az iskolai testnevelés atlétika tervanyagának feldolgozásához. (Szerk.: Tótzyné Keresztesi Katalin) Bp. 1981. Tankönyvk.

A testnevelés néhány tantárgypedagógiai problémája. (Szerk. Nagy György) (Kiad. az) OPI. Bp. 1972. 212 p.

A testnevelési osztályok tízéves működésének tapasztalatai. (Az Orsz. Testnev. és Sportthiv. és az Oktat. Minisztr. közös rendezésében, 1979 dec. 5-én megtartott országos értekezlet anyaga. Összeáll.: Gergely Gyula) Kézirat. [Kiad. az.] Oktatási Minisztérium Testnevelési és Sport Önálló Osztálya. Bp. 1980. 116 p. 21 cm.

Az utánpótlás-nevelés 15 éves tapasztalatai. Kézirat. (Összeáll.: az OTSH Sportágak Főoszt.) Bp. 1979. Sportpropaganda. 183 p.

VARGA Péterné

Az iskolai testnevelés játéka. Bp. 1971. Sport. 257 p. 25 cm.

(VARGA Sándor)

A nevelés és az oktatás tervének értelmezése és a tanítás ajánlott módszere a testnevelésben. [Kiad. a] Fővárosi Pedagógiai Intézet. [Bp.] 1978. 56 p.

Válogatott tanulmányok a sport és testnevelés tárgyköréből. (Szerk. Krasovec F.) [Kiad. a.] Felsőoktatási Ped. Kutatóközpont. (Kézirat.) Bp. 1974. 425 p. 20 cm.

TANTERVEK

(BURKA Endre – NAGY Tamás – VARGA Sándor)

Testnevelés 1–4. osztály. Tantervi útmutató. A Középiszkolai nevelés és oktatás terve. [Kiad. az] OPI. Bp. 1977. Tankönyvk. 67 p.

(NAGY Tamás)

Testnevelés 1–4. osztály. Tantervi útmutató. Az általános iskolai nevelés és oktatás terve. [Kiad. az.] OPI. Bp. 1978. Tankönyvk. 45 p.

Testnevelés. Teljesítményfüzet a középiskolák 1–2. oszt. számára. (Szerk.: Nagy Sándor. [Ill.] Szijj Zoltán.) Bp. 1978. Tankönyvk. 56 p.

Tanterv és utasítás az általános iskolák szakosított tantervű osztályai számára. Testnevelés 1–8. oszt. [Kiad. a.] Művelődésügyi Minisztérium. (Kézirat.) Bp. 1972. [Ny. n.]

Az általános iskolai nevelés és oktatás terve. Gyógytestnevelés. 1–8. osztály. Szerk. Burka Endre. (Bp.) 1978. (OPI) 33 p. 20 cm.

Testnevelés. Teljesítményfüzet [az általános iskolák] 3–4. oszt. számára. (Szerk.: Nagy Tamás. 2. kiad. [Bp.] 1978. Tankönyvk.) 32 p.

Testnevelés. Teljesítményfüzet [az általános iskolák] 5–6. oszt. számára. (Szerk.: Nagy Tamás. 2. kiad. [Bp.] 1978.) Tankönyvk. 47 p.

Az általános iskolai nevelés és oktatás terve. Testnevelés. 5–8. oszt. (Szerk.: Burka Endre – Nagy Tamás.) (Kiad. az OPI) Bp. 1978. Sport. 55 p. 20 cm.

Testnevelés. Teljesítményfüzet [az általános iskolák] 7–8. oszt. számára. (Szerk.: Nagy Tamás. 2. kiad.) [Bp.] (1978) Tankönyvk. 47 p.

(BURKA Endre – NAGY Tamás)

Testnevelés. A szakosított tantervű gimnáziumok munkafüzete. I. oszt. Bp. 1973. Sportprop. 27 p.

Tanterv és utasítás a gimnáziumok szakosított tantervű osztályai számára. Testnevelés. Kézirat. Bp. 1972. [Sportprop.] 117 p. 28 cm.

Testnevelés. A szakosított tantervű gimnáziumok munkafüzete. II. oszt. (Szerk. Nagy Tamás) Bp. 1973. Sportprop. 52 p.

A szakközépiszkolai nevelés és oktatás terve. Testnevelés. Heti 3–3–3...2 óra. (Szerk. Nagy Sándor–Nagy Tamás) (Kiad. az Országos Pedagógiai Intézet.) Bp. 1978. 49 p. 20 cm.

Testnevelés 1–3. osztály. Tantervi útmutató. A szakmunkásképző intézetek nevelési és oktatási terve. (Szerk.: Nagy Sándor.) [Kiad. az.] OPI. Bp. 1978. Tankönyvk. 99 p.

A szakmunkásképző iskolák nevelési és oktatási terve. Testnevelés. 1–3. osztály. Szerk. Nagy Sándor. Bp. (1977), Tankönyvk. 74 p. 21 cm.

SPORTISKOLAI TANTERVEK

Atlétika. [Írták] Szekeres Sándor, Szőrényi István stb. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 303 p. 20 cm.

FÜZESSÉRY Gyula

Kajak-kenu. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 102 p. 20 cm.

GYENES Tamás

Tanterv a sportiskolák részére. Labdarúgás. Bp. 1971. Sportprop. 171 p. 29 cm.

HARIS Ferencné

Kosárlabda. [Kiad. a] Központi Sportiskola Bp. 1976. 89 p. 20 cm.

HENNIG Ernő–GÓCZI Árpád

Röplabda. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 241 p. 20 cm.

HOFMANN Géza

Birkózás. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 103 p. 20 cm.

KOROCZ Gyula

Kézilabda. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 137 p. 20 cm.

KÖNIGH György – KISS Egon

Vízilabda [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 89 p. 20 cm.

PÁL József

Súlyemelés. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 111 p. 20 cm.

PETRÓCZY Attila

Kerékpár. [Kiad. a] Központi Sportiskola Bp. 1976. 103 p. 20 cm.

SÁGI Elvira

Úszás. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 102 p. 20 cm.

SÁGI József

Cselgáncs. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 69 p. 20 cm.

SALY Miklós

Evezés. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 81 p. 20 cm.

SZABÓ József

Öttusa. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 64 p. 20 cm.

Torna. Sportiskolai tanterv. 1–2. rész. Kiad. a KSI. 1976. 98 p. 20 cm.

VOLPER László

Az asztalitenisz oktatása. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1976. 118. p. 20 cm.

ZIEGLER János – ÖKRÖS Sándor – GALBÁCS Pál
Labdarúgás. [Kiad. a] Központi Sportiskola. Bp. 1977. 197 p. 20 cm.

PILLANATOK A TF ÉLETÉBŐL

Rovatunkban a TF olyan mozzanatairól kívánunk röviden tudósítani, amelyek valamennyi testnevelőnek, sportoktatónak, tanítóknak érdekes lehet. Az itt olvasható aktuális beszámolók hitelét az Egyetemi Tanács üléseinek jegyzőkönyvei adják, hiszen mint minden egyetemen a TF-en is ez a fórum az, ahol a főiskola életével kapcsolatos határozatok, döntések megszületnek.

Az 1983. március 30-i ülésen *1. napirendként* – dr. Nádori László tudományos rektorhelyettes előterjesztése nyomán – az 1982. évi tudományos munkáról szóló jelentést, illetve az 1983. évi tématervek jóváhagyását tárgyalta a Tanács. A Tanács egyhangúan elfogadta mind az előterjesztést, mind a tématerveket.

Az ülés *2. napirendje* a komplex államvizsga bevezetése volt. Közismert, hogy a végzősöktől, ismereteik integrálását követelik most már meg; ez tükröződik az új típusú vizsgázási formában is. A Tanács dr. Istvánfi Csaba rektorhelyettes előterjesztését egyhangúan elfogadta.

3. napirendi pont az 1982. évi költségvetési gazdálkodásról szóló jelentés volt. Több hozzászólást követően, három tartózkodással a Tanács egyhangúan elfogadta az előterjesztést, de a határozat kimondja, hogy a továbbiakban szerepeljen a költségvetésben olyan kitétel, aminek értelmében a főiskolák közötti tudományos rendezvényekre évente egy-két arra érdemes hallgató kiutazása megoldható legyen.

4. napirendként a TF központi kutatási téma helyzetéről, végrehajtásáról adott szóban tájékoztatást a tudományos rektorhelyettes, amit hozzászólás nélkül elfogadott a testület. Befejezésül dr. Nádori László tájékoztatta a Tanácsot, hogy az 1982. évi nemzetközi kapcsolatok alakulásáról. Változatlanul nagy gondot jelent a KISZ-szervezet keretében történő külföldi utazás(ok) finanszírozása, amennyiben arra sem központilag, sem helyileg nincs támogatási alap.

Végül az oktatási rektorhelyettes tájékoztatta a Tanácsot, hogy az MM illetékes munkatársának segítségével felülvizsgált tanulmányi és vizsgaszabályzatot újabb vita nélkül – a korábbi korrekciók végrehajtása után – fogadja el a Tanács. A Tanács tagjai tudomásul vették a bejelentést.

A TF főtítkára bejelentette, hogy a főiskolán első ízben 1983. március 31-én rendezik meg az ünnepélyes, nyílt tanácsülést.

(hortobágyi)

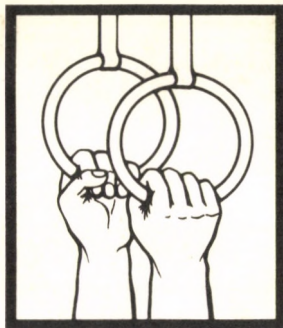
INHALT

<i>Dubecz József–Nagy Sándor: Über die Bewahrung der neuen Erziehungs- und Bildungspläne und über die Erfahrungen der praktischen Arbeit I.</i>	65
<i>Dubecz József: Ich lehre der Floptechnik</i>	84
Bemerkungen, Beiträge	93
Rundschau	95
Buchbesprechung	97
Aus dem Leben der Hochschule für Körperkultur. B. III.	

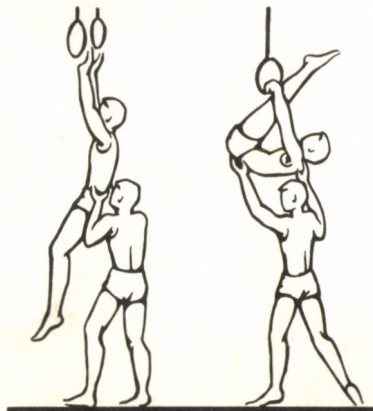
СОДЕРЖАНИЕ

Дубец Й-наг Ш: О годности программы обучения и воспитания по физкультуре, и об опытах практической работы I.	65
(Предшествующие события)	65
Дубец Й: Я учу технику „Флопа“	84
Обзор журналов	93
Хормобагы Т: Мгновения из жизни Выше	

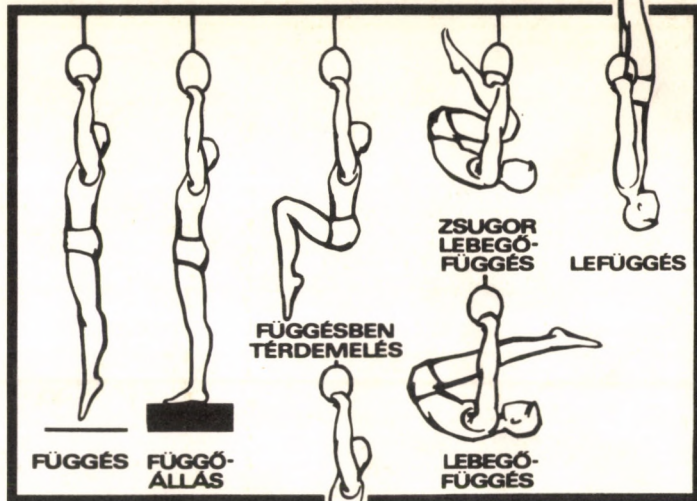
ALAPELEMENK GYÜRÜN I. ÁLLÓHELYZETEK FÜGGÉSBEN



**GYÜRÜ FOGÁSA
ÁLLÓHELYZETEKNEĽ**



**SEGÍTÉS ÉS BIZTOSÍTÁS
MAGAS GYÜRÜN**



**FÜGGÉS FÜGGŐ-
ÁLLÁS**

**FÜGGÉSBEN
TÉRDEMEĽS**

**ZSUGOR
LEBEGŐ-
FÜGGÉS**

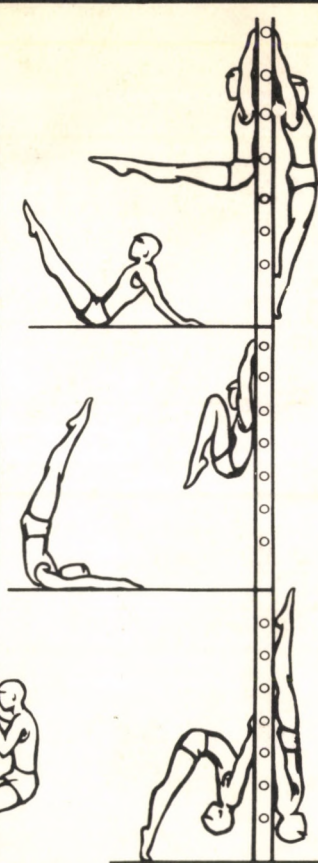
LEFÜGGÉS

**LEBEGŐ-
FÜGGÉS**



**FÜGGÉSBEN
ÜLŐTARTÁS**

**ERESZKEDÉS HÁTSÓ
FÜGGŐÁLLÁSBA**



**ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK
KÖTÉLEN, TALAJON ÉS
BORDÁSFALON**

A testnevelés tanítása

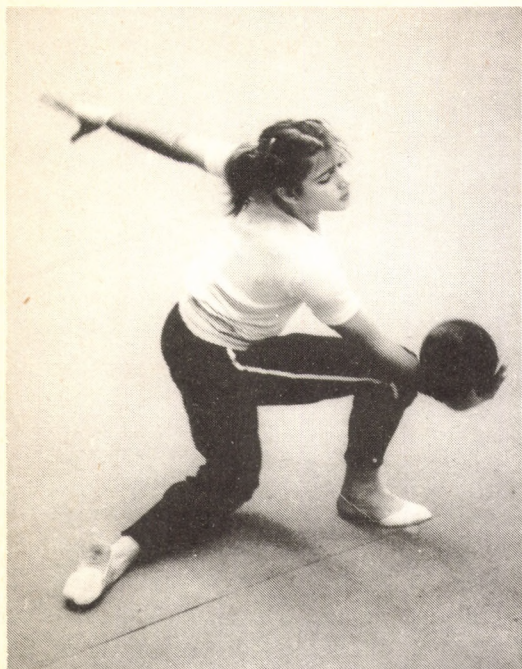


XX. ÉVFOLYAM

1984 | 4

A MŰVELŐDESI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Balászné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

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

TARTALOM

<i>Nagy Sándor–Fehér Valéria: A szakközépiskolai Részletes Követelményrendszer kipróbálásának ötéves tapasztalatai I.</i>	97
<i>Dubecz József–Nagy Sándor: A testnevelés tantárgyban bevezett nevelési és oktatási tervek bevalásáról, a gyakorlati munka tapasztalatairól II.</i>	106
<i>Földesiné dr. Szabó Gyöngyi–dr. Zbigniew Krawczyk: Lengyel-magyar összehasonlító kutatás a testnevelésórák kedveltségéről I.</i>	118
Gyógytestnevelés	122
Sport és nyelv	123
Észrevétel, hozzászólás	124
Könyvismertetés	127

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, Bp.; Dubecz József testnevelő tanár, Bp.; Fehér Valéria testnevelő tanár, Bp.; Földesiné dr. Szabó Gyöngyi szociológus, Bp.; Kocsis Zsuzsanna gyógytestnevelő tanár, Bp., dr. Zbigniew Krawczyk szociológus, Varsó, Nagy Sándor testnevelő tanár, Leányfalu.

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563–2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17–21. Postafiók 33. Telefon: 211–200 – Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10–14. – A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója – Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézből postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. – 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,- Ft – Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft Fejér megyei Nyomdaipari Vállalat 1452276 Felelős vezető: Gyenti Pál igazgató

A szakközépiskolai Részletezett Követelményrendszer kipróbálásának ötéves tapasztalatai I.

NAGY SÁNDOR-FEHÉR VALÉRIA

„...a tantárgy jövőbeni tanítását jól szolgálta a kísérlet.” (Vincze Csaba, Budapest, 1983.)

Az 1977/78-as tanévben készítettük el a Részletezett követelmény- és eszközrendszer (a továbbiakban RKR) a szakközépiskolák I. osztályai számára kísérleti céllal. Úgy terveztük, hogy az elkészített RKR-t az 1978/79-es tanévben a tanterv bevezetésének évében kipróbáljuk, a kipróbálás tapasztalatai alapján átdolgozzuk, és az átdolgozott RKR-t másodszor is kipróbáljuk.

Az első évfolyamos RKR elkészítését és kipróbálását felmenő rendszerben követi a II, III. és IV. évfolyam is. Az RKR-ek készítése és kipróbálása az eredeti tervek szerint az 1978/79-es tanévben kezdődött meg, és öt tanév után az 1982/83-as tanévben fejeződött be. (1) A következő táblázat mutatja a most leírt „menetrendet.”

Az RKR-ek készítésének és kétszeri kipróbálásának tapasztalatait két módszerrel dolgoztuk fel. Egyrészt folyamatosan gyűjtöttük azokat az észrevételeket, megjegyzéseket, amelyek a megbeszéléseken beszélgetéseken hangzottak el. Ezt a kipróbáló tanárok az egy tanévben kétszer készített jelentése – amelyet megadott szempontok szerint kellett elkészíteniük – tette teljessé.

A tapasztalatokkal egyidőben adatokat is gyűjtöttünk kipróbálásban részt vevő tanulókról, azok tanulásban elért szintjéről, teljesítményéről, amely adatokat számítógépen dolgozzuk fel. A feldolgozás folyamatban van.

Jelen beszámolóinkban azokat az *öt év alatt összegyűlt és általánosnak látszó tapasztalatokat* szeretnénk közreadni, amelyek jól mutatják az RKR kipróbálásakor jelentkező kérdéseket, sok esetben gondokat és nehézségeket. A tapasztalatokat elsősorban olyan szempontból elemezzük, hogy a kérdések és a válaszok megmutassák, illetve feleletet adjanak részben a jelenleg érvényes tanterv, részben a jövőbeni tantervi korrekció, átdolgozás eredményes megvalósításához.

Az RKR készítésének és kipróbálásának célja

A szakközépiskolai RKR-ek készítésének és kipróbálásának célja a szakmunkás és a gimnáziumi RKR-ekhez hasonlóan az volt (3), hogy a végleges RKR-hez kiinduló alapot kapjunk. A kipróbálás alatt volt lehetőségünk a kísérleti dokumentumok helyességének elméleti és gyakorlati vizsgálatára, ellenőrzésére.

Tanév Évfolyam	1977/78	1978/79	1979/80	1980/81	1981/82	1982/83
I.	E	K ₁	K ₂			
II.		E	K ₁	K ₂		
III.			E	K ₁	K ₂	
IV.				E	K ₁	K ₂

Jelölések:

E = az RKR elkészítése, a kipróbálás előkészítése

K₁ = a kipróbálás első éve

K₂ = a kipróbálás második éve

A szakközépiskolai kísérleti RKR kidolgozásánál a kiindulópontot a jelenleg érvényes tanterv adta. Ezért a kipróbálásnak az is célja volt, hogy feleletet adjon a bevezetett tantervek jóságára és hatékonyságára. A kapott feleletek alapján van lehetőségünk arra, hogy a kipróbálás tapasztalatait fel tudjuk használni egy tantervi korrekció elvégzésére (természetesen más információk mellett), és így az RKR egy későbbi tantervi reform kiindulópontja is lehet.

Nem feledkeztünk meg az RKR céljainak megfogalmazásánál arról sem, hogy a tantervkészítésre kidolgozott elmélet és módszer (2) az RKR-ek készítése és kipróbálása során nagyon fejlett fokon valósul meg. A készítés és kipróbálás, a kipróbálás és készítés azonos időben, egymást mindig kiegészítve, magasabb szintre emelve kézzelfogható közelségbe hozta azt a tantervkészítésnél – és más iskolai dokumentumkészítésnél is – ideálisnak tekinthető helyzetet, amikor az elméleti elképzeléseknek megfelelő dokumentum ellenőrzésére a gyakorlatban többször is lehetőség nyílik. Pontosan ez utóbbi cél megvalósítása indokolta, hogy az RKR-t kipróbálók és véleményezőik körét a lehető legszélesebbre tágítsuk.

1978-tól évfolyamonként felmenő rendszerben bevezetett új szakközépiskolai tantervek jelentősen továbbléptek ugyanazon az úton, amelyet a tantervek korszerűsítése érdekében még a 60-as években elkezdtünk, mégsem lehet elmondani, hogy célrendszere (amelynek része a követelményrendszer is) minden vonatkozásban kellően differenciált és részletezett (pontos) lenne.

Az új szakközépiskolai tantervek is kerettantervek és nyitottak. Ez azt jelenti, hogy a tanterv szerkezetének alapvető módosítása nélkül van lehetőség az egyes részek precízebb kidolgozására, az alkalmazás során jelentkező kérdések megválaszolására. Ezt a munkát az Országos Pedagógiai Intézetben éppen a követelmények pontosításával és részletezésével kezdtük el.

Ez bátorított, amikor az RKR kidolgozásában újabb és újabb szempontokat vettünk figyelembe, gyakorlatokat próbáltunk ki. Ilyenek azok a kísérletek, amelyek a céltaxonomiai

felépítést mind egyszerűbbé, és a gyakorlatban is viszonylag könnyen alkalmazhatóvá teszik, továbbá a motoros gyakorlatok módosítására, kibővítésére irányulnak (lazaság, kötélmászás, Cooper-teszt), a torna, az atlétika, a sportjátékok tudásszintjének megállapítását célozzák, és az edzésmélet tanórai konkrét megvalósításához adnak módszertani segítséget.

A tanterv képességfejlesztő anyagának tudásszintjét mérő motoros gyakorlatok tudásszintjét 1974-es felmérések alapján állapították meg a gimnáziumi és szakközépiskolai minta alapján közösen. Az eltelt időszak szükségessé teszi, hogy azokat újramérjük, szakközépiskolai tanulók mintáján is megállapítsuk, és ha szükséges, szintjüket megváltoztassuk. Az RKR kipróbálását összekapcsoltuk a motoros gyakorlatok eredményének újramérésével.

A szakközépiskolai RKR-ek kipróbálásának egyik célja, hogy valamennyi mérhető tudáshoz szakközépiskolai tanulók felmérése alapján adatokat gyűjtsön és speciális, objektív viszonyítási szinteket állapítson meg. Erre a felmért adatok számítógépi feldolgozása és értékelése után lesz majd lehetőségünk.

Általános tapasztalatok

Elmondhatjuk, hogy a kísérlet színvonala megfelelő volt, jól szolgálta a fenti célok megvalósulását. Évről évre figyelembe vettük a kísérletben részt vevő tanárok véleményét, javaslatait. Nagy öröm volt látni, tapasztalni azt a változást, ahogyan az RKR befolyásolta a tanárok gondolkodásmódját. Tudatosabban végezték munkájukat. Szinte kivétel nélkül megállapították – a többletmunka ellenére –, hogy szívesen vettek részt a kísérletben, sok új tapasztalattal lettek gazdagabbak. Fontos következtetéseket vonhattak le ők is, és a kísérlet irányítói is az ötéves együttműködésből. A tanári vélemények közül vett idézetek is a fentieket bizonyítják: „Az RKR nagyon munkáigényes a tanulók részéről és a tanár részéről egyaránt. Nagyon pontosan, tervszerűen kell dolgozni, hogy a tantervi követelményeknek is eleget tudjunk tenni, ugyanakkor a felmérése-

ket is a valóságnak megfelelően végezzük, és nem utolsósorban a játék soha ne maradjon el a fentiek miatt. Ezért a munkába szorosan be kell kapcsolni a tanulókat adatok mérésére, rögzítésére, csapatszervezőkészségeken az önálló, aktív gyakorlásra. Szívesen veszek részt a kísérletben, érdekesnek, hasznosnak tartom. A következő években is szeretném folytatni a munkát.” (Jakab Lajos, Budapest, 1979.) *Hólya Istvánné* írja: „Az évi felméréseket átnézve, számomra is érdekes tanulságokkal szolgált. Szakközépiskola lévén – üzemi gyakorlaton – eléggé nehéz fizikai munkát végeznek a tanulók, különösen felsőtestük erősödött. A felmérésekből mindez kirajzolódott. Viszont ezzel párhuzamosan megállapíthattam, hogy inkább visszafejlődött a ruganyosság, a lábizomzat fejlődése. Tehát jövőre sokkal intenzívebben kell majd az utóbbiakat foglalkoztatnom.” (Budapest, 1979.)

Fontos következtetéseket fogalmazott meg *Lovas Ferenc* kolléga Szegedről, 1981-ben: „...lehetővé teszi a tanulók teljes megismerését, biztosítja a tanulók önismeretének fejlődését, kialakul önkontrolljuk, becsvágykeltő, és jelenlegi fiataloknál már ritkán tapasztalható virtust is felébreszti. Úgy érzem, hogy a tanulók és sok esetben a más szakos tanárok szemében is növelte a testnevelés jelentőségét és rangját.”

A tanulók írásos véleménye is mutatja érdeklődésüket az újszerű feladatok iránt: „Jó, hogy jegyezzük az eredményeket, mindenki többet akar teljesíteni, mint korábban... Ösztönzőleg hat ránk... Megmutatják, milyen területen kell nagyobb odaadással, akarattal dolgoznunk... Mindenkinek világosabb, mire képes... Reálisabb az osztályozás, és a gyengébb képességűeket is sarkallja.” (*Bajusz Katalin*, Szolnok, 1981.)

Megállapíthatjuk, hogy a szaktanárok többsége rendkívül lelkiismeretesen, feszített tempóban elvégezte a kért feladatokat. Egyre jobban belejöttek a munkavégzésbe is, és az RKR szellemében való gondolkodásmódba is. Az öt év alatt készített szaktanári jelentések fokozottan színvonalasabbak, tartalmasabbak lettek, sok tapasztalat, használható vélemény gyűlt össze bennük.

A kipróbálás megszervezése

A kipróbálás résztvevői:

Ahhoz, hogy a kísérleti RKR tapasztalatai, felmérései országos következtetések levonására alkalmasak legyenek, szükséges a *kipróbálást végző minta reprezentatív kiválasztása*. Vonatkozik ez az általános tapasztalatokra is, de különösen fontos, ha a tudásszinteket matematikai módszerekkel határozzuk meg.

A szakközépiskolai RKR kipróbálásának első évében (1978-ban) a kiválasztásra nem volt lehetőségünk, a kipróbálás testnevelésből is a közismereti tantárgyakkal együtt a központilag előre felkért 10 iskolában történt. (Testnevelésből végül is 11 osztállyal indultunk). Az első év tapasztalatai azt mutatták, hogy a tantárgy sajátosságait jobban figyelembe kell vennünk. Szükséges, hogy a minta nagysága az össznépes-séghez igazodjon, hogy a lány- és fiúosztályok arányos létszámmal vegyenek részt, és figyelembe kell venni a tanulók szakma és lakóhely szerinti arányát is. Ezért az 1979/80-as tanévben kértük a létszám felemelését.

Ezeknek a szempontoknak érvényesítésével változtattuk meg a második évben a mintát. A véletlenül alapuló kiválasztást, az úgynevezett rétegezett (többlépcsős) mintavételi eljárást alkalmaztuk. (4)

Először meghatároztuk a reprezentativitáshoz feltétlenül szükséges tanulók minimális számát nemenként.

Kiinduló pontunk a szakközépiskolai tanulók száma volt. Az 1977/78-as tanévben (az 1977. szeptember 15-i állapot) a szakközépiskolákba összesen 30 916 első osztályos tanuló iratkozott be. A lányok száma 15 972 az összes I. évfolyamos szakközépiskolás 51,7%-a. A tanulók 247 szakközépiskolába jártak. Ha az osztályátlag 30 tanuló ($x=33,7$), akkor 19 osztályba jár a tanulók kb. 2 százaléka (kb. 618 tanuló). Tehát 20 osztály (10 lány- és 10 fiúosztály) kiválasztása volt a minimum.

Az RKR kipróbálása 5 évig tartott, joggal lehetett „lemorzsolódásra” számítani, ezért a kipróbálók körét az I. évfolyamban feltétlenül a szükségesnél és az elégségesnél magasabban állapítottuk meg.

Ezt követte annak megállapítása, milyen az iskolák területi és létszám szerinti elhelyezkedése (egyrészt fővárosi, nagyvárosi, városi iskolák; másrészt kis, közepes, nagy létszámú iskolák). Igyekezünk az iskolák létesítményfeltételeit is figyelembe venni a kiválasztásnál. Vannak például olyan iskolák is a mintában, ahol nincs tornaterem vagy megfelelő szabadtéri gyakorlóhely. (5)

Fontos szempont volt a mintavételnél a szakközépiskolai tanulók szakmák szerinti aránya is. Ennek meghatározására a következő arányszámokat használtuk.

Ipari, építőipari:	9
Mező- és erdőgazdasági:	3
Közlekedési:	1
Postaforgalmi:	1
Kereskedelmi:	1
Vendéglátóipari:	1
Közgazdasági:	4
Egészségügyi:	3

Óvónői:	2
Művészeti:	1

A minta nagyságát és reprezentativitását tovább növelte, hogy a kipróbáló tanárok az 1980/81-es tanévben még egy osztályt vontak be a kísérletbe, és bekapcsolódtak a munkába a szakközépiskolában tanító megyei szakfelügyelők is.

A szakközépiskolai RKR kipróbálásában összesen résztvetteket az alábbi táblázat mutatja:

A kipróbálás személyi és tárgyi feltételei

A kísérletben összesen 39 testnevelő tanár (köztük 17 kolléganő) vett részt (közülük öten középiskolai szakfelügyelők). (5) Harmincnyolcon Testnevelési, öten Tanárképző Főiskolát végeztek. Diplomájukat 1951 és 1979 között szerezték, egyenletes gyakorisági eloszlásban. Tehát a tanárok tanítási tapasztalatukat tekintve, a gyakorlott és a teljesen kezdő tanár egyaránt kipróbálta az RKR-t.

Az iskolák tárgyi feltételeit táblázatos formában mutatjuk be.

Iskolák	Tanárok száma	Szakmák	Osztályok	A tanulók száma		
				fiúk	lányok	összesen
46	47	37	78	1303	1080	2383

Megjegyzés:

1981–83 között a létszám csökkent, kimaradt 8 iskola 11 osztálya, összesen 318 tanuló

Fedett létesítmények:

Tornaterem van:	+Tornaszoba	+Kondicionáló terem	Tornaszoba van	+Kondicionáló	Nincs fedett gyak. helye
30	3	7	7	1	2

Szabadtéri létesítmények:

Sportudvar		Sportjátékokhoz		Atlétikához	
van	nincs	jó feltételek	nincsenek feltételek	megfelelő feltételek	nincsenek feltételek
37	2	36	3	37	2

(kivétel: hosszú távú futás)

Iskolán kívüli létesítményt rendszeresen 10 iskola, alkalmanként 26 iskola használ

A kísérleti osztályok minősítése

Az osztályok fegyelme, munkafegyelme, tantárgyhoz való hozzáállása a kartársak véleménye szerint általában jónak minősíthető. Egy-két változó fegyelmű, hozzáállású osztályról olvashatunk a jelentésekben. Kiemelik a tanárok, hogy a kísérleti osztályok más osztályokhoz viszonyítva sokkal fegyelmezettebben dolgoztak. Mindez azzal a megjegyzéssel érvényes, hogy a IV. évfolyamon már egy kicsit többen lazítottak. Mindössze egy osztály hozzáállását jellemezte érdektelenség, és egy osztály hozzáállása volt gyenge minőségű. A mozgásügyességükről, a tanulás-ügyességükről már nem lehet ilyen egységes képet alkotni. Itt már több a közepes-átlagos, illetve gyenge minőségű osztály.

A szakközépiskolai RKR-ek felépítése taxonómiája

Az első éves szakközépiskolai RKR-t már a szakmunkásképző iskolák RKR készítés és kipróbálás tapasztalataival a hátunk mögött kezdhettük el.

A következő években pedig tartalmilag és szerkezetileg is jelentősen átdolgoztuk, átalakítottuk a kísérleti dokumentumot. Az alapdokumentumot, a változások irányát és nagyságát korábbi írásainkban részletesen bemutattuk, a terminológia szabatos értelmezését pedig részletesen, konkrét példákkal illusztráltuk, (3) ezért most megelégszünk a lényeges elemek kiemelésével és utalásszerű bemutatásával.

Az RKR kiegészítő része az iskolai dokumentumcsaládnak. Az Alapelvek a szakközépiskola egészére vonatkozik, a nevelés általános kérdéseit tartalmazza. A tanórai (tantárgyi nevelési és oktatási tervek, a tantervek), továbbá a tanórán és az iskolán kívüli nevelési tervei az Alapelvek megvalósítására adnak kötelező érvényű útmutatást, lehetőséget.

A testnevelés tantervet (A tanórai nevelés és oktatás terve. Testnevelés) egyrészt az RKR, másrészt a Testnevelés Teljesítményfüzet szerkeszteni egészíti ki.

Az RKR a testnevelő tanárok számára készül. A tantervi követelmények felbontásával részletes, pontos megfogalmazásával a tudásszint

értékeléséhez, méréséhez szükséges feladatokkal (gyakorlatokkal, próbákkal) és a feladatokhoz adott országos tudásszint-táblázatokkal módszertani segítséget nyújt a tantervi célok és feladatok adekvát megvalósításához, a tanítástanulás folyamatának megismeréséhez, a tanulók tudásszintjének méréséhez.

A *Teljesítményfüzet a tanulók számára készült*. Ebben is megtalálhatók a tantervi célok jobb megvalósítását segítő legfontosabb követelmények és feladatok, természetesen azokat a tanulók életkorának és iskolatípusának megfelelően kidolgozva.

Szorosan kapcsolódnak a dokumentumcsaládnak a tantervi célok eredményes megvalósítását segítő módszertani útmutatók, a tanórán kívüli sportfoglalkozások terve (tömegsportfoglalkozások, sportkör) és a középiskolás versenyek programja.

Az elsőként elkészített szakközépiskolai RKR-ek alapját a Bloom céltaxonómia általunk is ismertetett formája adta. (3) Utalunk arra, hogy Bloom céltaxonómiája részletesen a „kognitív szférára” kidolgozott. Kádárné Fülöp Judit és Nagy Tamás tesznek kísérleteket arra, hogy a céltaxonómiát az affektív és a pszichomotoros területeken is értelmezzék. Ez utóbbi formát már közvetlenül is fel lehetett használni a szakközépiskolai RKR-ek kidolgozásánál. (3)

Jellemzője ezeknek a taxonómiáknak, hogy céljai hierarchikusan rendezettek. Az előbbi előzménye, feltétele az utóbbinak. Ugyanakkor a taxonómiák készítői hangsúlyozzák, hogy a céloknak általuk leírt rendje nem alkalmazható merev sémaként, mert a célok mindhárom területén a célok merev hierarchikus értelmezése, következetes alkalmazása nem tükrözi adekvátan a valóságos kapcsolatokat.

A szakközépiskolai RKR-ek készítése és kipróbálása csak erősítette azt a felfogásukat, hogy a testnevelésben a tudásszintek nem alkotnak merev hierarchikus rendet, azok sokszor egymás mellett állnak, pontosan a tanítási anyagtól függően.

A szakközépiskolai második, de különösen a harmadik és a negyedik osztályos RKR készítésénél azért mutatkozott ez a kérdés fontosnak, mert szükséges volt az általános nevelési és sportműveltségi területeken is az évfolyamok

közötti pontosabb különbségtételre. A különbségtevés azonban nehéznek bizonyult, mert az ötös tagoltságú szintezés sokszor volt „mesterkelt.” A gyakorló tanárok tanórai munkájától gyakran távol állt.

Ezért a követelményszintek megállapításánál és megfogalmazásánál alapvető változást jelentett, hogy azok számát évről évre csökkentettük, terminológiájukat módosítottuk. A szintek számának mérséklése jelentősen

csökkentette ugyan a differenciált megítélés lehetőségét, de pontosan a szintek számának csökkentése biztosította a követelményszintek egyértelmű megfogalmazását, majd az így megfogalmazott szintek objektív tanári értelmezését és közvetlen tanórai felhasználását.

A szakközépiskolai harmadik és negyedik osztályra kialakított taxonómiai rendet táblázatos formában mutatjuk be.

A követelmények területe	A követelmények szintje, terminológiája
Nevelési követelmények (Érzelmi-akarati terület)	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Működjenek együtt a tanulók a tanárral a ... célkitűzés vagy feladat megoldásában.” (Együttműködés, nyitottság, befogadás) 2. „Azonosuljanak a tanulók a ... célkitűzéssel, feladattal. (Azonosulás, értékképzés, értékrendszer kialakítása) 3. „A tanulók viselkedésében mutatkozzon meg (végezzék szabadidejükben is, a ... célkitűzésből adódó feladatokat.” (Viselkedés, magatartás)
Az ismeretanyag követelményei:	
a) Motoros követelmények (Pszichomotoros terület)	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Segítséggel végezzék a tanulók a feladatot” (Utánzás) 2. „Önállóan végezzék a tanulók a feladatot.” (Külső vezérlés, jártasság) 3. „Alkalmazzák a tanulók a gyakorlatot a valóságos, sportszerű helyzetben versenyen.” (Belső vezérlés, készség)
b) Értelmi követelmények (Kognitív terület)	<ol style="list-style-type: none"> 1. „Ismerjék fel a tanulók ...” (Felidézés, rutineljárások) 2. „Értsék meg a tanulók ...” (Megértés)

A követelményrendszer két nagy egységből áll:

I. A követelményeket a most bemutatott területeken és szinteken két nagy egységben dolgoztuk ki.

1. Az első halmazba azok a követelmények tartoztak, amelyek a *tanév egészére* vonatkoznak.
2. A követelmények másik halmaza szorosan kapcsolódik egy-egy *konkrét tantervi anyaghoz*. A felépítés, a leírás is igazodik a tanterv

törzsanyagához (kiegészítő anyag nem szerepel az RKR-ben):

- rendgyakorlatok,
- képességfejlesztő gyakorlatok,
- atlétika,
- torna,
- sportjátékok,
- téli foglalkozások szabadban.

II. A követelményeket szervesen egészíti ki az a fejezet, ahol az értékelés eszközeinek a leírása és a mérési utasítások szerepelnek. (1,3)

Az RKR kipróbálásának általános tapasztalatai

A nevelési követelményeket (a nevelés érzelmi-akarati területe) a tanárok kevésbé érzik megfoghatóknak akár a szintezés, akár a tanulók minősítése, elbírálása szempontjából tekintjük. Ezzel együtt többen úgy vélik, hogy „jól épülnek egymásra a szintek, érthetőek, az oktató-nevelő munkában megvalósíthatóak.” (Jakab Lajos, Budapest, 1981.) Elgondolkodtató Megyei Sándor véleménye és javaslata (Budapest, 1982): „A neveltségi szintet, ha mérni akarjuk, a tanulókat be kell sorolni a három különböző szintű kategóriába. (1. Működjenek együtt! 2. Azonosuljanak a feladattal! 3. Viselkedésükben mutakozzon meg!), esetleg egy negyedik „szintet” képviselnek azok, akik nem is hajlandók együttműködni a tanárral. Figyelni kell és észre kell venni, ha valaki egy szinttel feljebb került, és ezt honorálni kell szorgalmi vagy tantárgyi osztályzattal, dicsérettel stb. Ezek az értékelések, besorolások, átsorolások az osztály közvéleményének bevonásával is történhetnek, a felső szintre sorolásban szava lehet az ODB-nek, az osztály-sportfelelősnek, a csapatvezetőnek stb. Egy tanévben az egyik osztályban ki lehetne próbálni. A neveltségi szinteket nem lehet időszakokra bontani, és egy-egy szintet egy-egy időszak vagy tanév feladatául kitűzni. Minden időszakban lesznek tanulók mind a három szinten... A fejlődést, a nevelés hatékonyságát az mutatja, ha negyedik évfolyamra a tanulók többsége a „viselkedési” szintre kerül, holott az első osztályban még csak „együttműködtek.” Elképzelt példát is ír Megyeri kolléga egy 30 fős osztályra:

Évf.	Neveltségi szintek			
	1.	2.	3.	4.
I.	6	16	6	2
II.	2	10	10	8
III.	1	6	10	13
IV.	—	2	8	20

Egy évvel később, 1983-ban saját IV. osztályos tanítványait megpróbálta neveltségi szintjük szerint besorolni:

„46 tanulóból –
3 nem működik együtt,
6 együttműködik,
24 a feladattal azonosul,
13 a testnevelési ismereteket viselkedésükben hordozók.”

Vincze Csaba (Budapest, 1983.) véleménye szerint „...a nevelés, célok elérésének legjobb módszere a versenyeztetés. A versenyeztetés lépcsőfokai a következők voltak:

- a korábbi tudásszinthez képest nyújtott teljesítmény, a versenytárs ebben az esetben a gyerek önmaga volt;
- tanórai versenyek, lehetőleg állandó összetételben megszervezett csapatokban; ezt a formát főleg a labdajátékokban használtam, de bevált pl. magasugrásban is, ötös vagy tízes átlag formájában;
- házi, osztályok közötti versenyek, ahol nemcsak a legjobbak kaptak lehetőséget, hanem mindenki, és olyan lebonyolításban, amely a „kiütéses” vereségeket kizárta (irányított sorolással);
- szakosztályi versenyek, ahol valóban a legjobbak vettek részt, de a bekerülésért állandó verseny folyt.

Ennek a rendszernek a legfőbb hajtóereje az elismerés megszerzése. A teljes tanári munkát döntően és alapvetően meghatározhatja, hogy mennyire sikerül ezt felhasználni, mennyire sikerül az elért eredményeket az iskola társadalmában státuszszimbólummá fejleszteni.”

Réthy Gyuláné (Budapest, 1981) javasolja, hogy fogalmazzuk meg nevelési követelményként a következőt: „Legyenek tájékozottak a tanulók a jelentősebb versenyekről, eseményekről (világ-európai-magyar)!”

A motoros követelményeket (a nevelés pszichomotoros területe) a szaktanárok általában megfelelőnek és megvalósíthatóknak tartják. Az első változatokban szerepelt még a „Váratlan helyzetben végezzék a tanulók!” szint, de több tanár megjegyezte, hogy ezt csak néhány sportágban, néhány feladatnál írhatjuk elő követelményként. Általában nem jutnak el erre a szintre tanulóink. Ezért az 1981/82-es RKR-ben már ilyen követelményszintet nem fogalmaztunk meg.

Több tanár javasolja, hogy kerüljön be a követelmények közé az önálló gyakorlatsor összeállítása, sőt a III–IV. évfolyamon a gyakorlatsort önállóan le is tudják vezetni, vezényelni. Ezt a követelményt *Bodor Barnáné* (Veszprém, 1983.) még konkrétabban is előírja: beállítana egy gimnasztikai gyakorlatsort az RKR felmérései közé, amelyben meg kell követelni a pontos nyújtott kartartást, a nyújtott zárt ujjtartást, a pontos törzsmozgást. Javaslatát azzal indokolja, hogy a középiskolába úgy kerülnek a gyerekek, hogy a fentiekkel nincsenek tisztában.

Az értelmi követelmények (a nevelés kognitív területe) négy szintjét az első években kissé magas követelménynek tartották a kollégák. Javaslatukat figyelembe véve csökkentettük a szintek számát, és végül az értelmi követelményeket két szintben határoztuk meg. *Holes István* (Zalaegerszeg, 1982.) véleményét és javaslatát szeretnénk idézni: „Az értelmi követelmények szintézése is módosult a korábbihoz képest. Egységesebb, áttekinthetőbb lenne a szintezés és a megfogalmazás is, ha minden területen hármasszintezés lenne.” Táblázatos formában is bemutatja elképzelését:

„Követelmény:	1. szint	2. szint	3. szint
A) Nevelési	Együttműködés	Azonosulás	Viselkedés
B) Motoros	Jártasság (Segítséggel)	Készség (Önállóan)	Képesség (Alkalmazzák)
C) Értelmi	Ismeret (Ismerje, idézze fel!)	Megértés (Értse meg!)	Alkalmazás (Alkalmazza, értékelje!)

Figyelembe kell vennünk *Jakab Tiborné Csükre Éva* (Budapest, 1980.) véleményét: „amit az általános iskolában már megtanultak a tanulók, magasabb szinten követeljük meg. Például »Ismerjék fel az egysoros vonal és az egyes oszlop közötti különbséget!«”

Érdeemes idéznünk *Megyeri Sándor* (Budapest, 1983.) összegező véleményét az értelmi követelményekkel kapcsolatban: „Az értelmi követelmények értékelését tekintve négy év alatt el kell érni a különféle testgyakorlatok elméleti ismereteinek olyan szintjét, hogy saját maga kondicionálását önállóan, célirányosan el tudja végezni. Ismerni kell a gyakorlatok élettani hatását, az optimális hatáshoz szükséges terhelés mértékét és a speciális célokra legjobban megfelelő gyakorlatokat. A kondicionálás ugyanis nemcsak általános célból történ-

het, hanem pl. munkahelyi ártalom, lúdtalp vagy egyéb deformitásra való hajlam, testsúlyfelesleg, légzési-keringési-emésztési panaszok stb. esetén is. Az ilyen irányú ismeretek felmérésére a tanulók önállóan vezényelnek, és bemutatnak az osztálynak kb. 6–8 perc kitöltésére alkalmas gyakorlatsort. Véleményem szerint a középiskola III. évfolyamán már tudni kell általánosan kondicionáló, a IV. osztályban pedig speciálisan kondicionáló gyakorlatsort végezni. Ennek értékelése nem okozhat gondot akár jegyek, akár pontok formájában.

Ide sorolom még a sportágak versenyszabályainak ismeretét, ami folyamatosan is, alkalmasszerűen is (teszt) mérhető, valamint az általános sportműveltségi ismereteket, melyeket a Testnevelés teljesítményfüzetek is tartalmaznak.”

I. Testnevelés követelményrendszerek:

Nagy Sándor: Részletezett követelmény- és eszközrendszer a szakközépiskolák I. osztályai számára. Testnevelés. Kézirat, OPI. 1978.

Fehér Valéria: Részletes kísérleti követelményrendszer a szakközépiskolák I. osztályai számára. Testnevelés. Kézirat, OPI. 1979.

Nagy Sándor: Részletes kísérleti követelményrendszer a szakközépiskolák II. osztályai számára. Testnevelés. Kézirat, OPI. 1979.

Fehér Valéria–Nagy Sándor: Részletes kísérleti követelményrendszer a szakközépiskolák II. osztályai számára. Testnevelés. Kézirat, OPI. 1980.

Fehér Valéria–Nagy Sándor: Részletes kísérleti követelményrendszer a szakközépiskolák III. osztályai számára. Testnevelés. Kézirat, OPI. 1980.

Nagy Sándor: Részletes kísérleti követelményrendszer a szakközépiskolák III. és IV. osztályai számára. Testnevelés. Kézirat, OPI. 1981.

Megjegyzés:

A IV. évfolyam második kipróbáló évében részben a gimnáziumok számára készített RKR szerint dolgoztak a kipróbáló tanárok.

2. *Lewy A.:* Hogyan értékelhetők a tantervek? in.: Tanulmányok a neveléstudomány köréből. Budapest, Akadémiai Kiadó, 1975.

3. *Nagy Sándor:* Szakközépiskolai tanulók véleménye a sokoldalú felkészültségről. A testnevelés tanítása. 1982. 1. szám

Nagy Sándor: A középiskolai részletes követelményrendszer I., II., III. A testnevelés tanítása, 1979. 2., 3., 4. szám

Nagy Sándor: A gimnáziumi részletes követelményrendszer I., II., III. A testnevelés tanítása. 1982. 3., 4., 5. szám

Nagy Sándor: Az általános iskolai részletezett követelményrendszer. A testnevelés tanítása. 1982. 2. szám.

4. *Köves Pál–Pármiczky Gábor:* Általános statisztika. Kézirat. Tankönyvkiadó, Budapest, 1980.

5. *A kipróbálásban résztvevők névsora:* akiknek ezúton is megköszönjük részvételüket és tevékeny segítségüket a kipróbálásban.

I. kipróbálás:

Csányi Rajmundné Bólyai J. Textilipari Szakközépiskola, Budapest

Nagy Tamásné Bem J. Óvónői Szakközépiskola, Budapest

Kátainé Cseh Mária Csokonai V. M. Gimnázium és Óvónői Szakközépiskola, Csurgó

Jakab Tiborné Csürke Éva, Rudas László Közgazdasági Szakközépiskola, Budapest

Dévai Edit Radnóti M. Közgazdasági Szakközépiskola, Pécs

Tárnok Dezső Irinyi J. Vegyipari Szakközépiskola, Budapest

Sasvári Andrásné Széchenyi István Közgazdasági Szakközépiskola, Nyíregyháza

Tenkei Antal Kertészeti Szakközépiskola, Gyula

Bodor Barnáné Alumíniumipari és Vegyipari Szakközépiskola, Veszprém

Sydó Tibor Petőfi S. Egészségügyi Szakközépiskola, Pápa

Timár Miklós Közlekedésgépészeti Szakközépiskola, Budapest

Megyeri Sándor Ságvári E. Nyomdaipari Szakközépiskola, Budapest

Walter György Egressy Gábor Szakközépiskola, Budapest

Vincze Csaba Mechwart András Ipari Szakközépiskola, Budapest

Farkas Sándor Berzeviczy G. Kereskedelmi és Vendéglátóipari Szakközépiskola, Miskolc

Bodrogai Gyula Bottyán János Finommechanikai Szakközépiskola, Esztergom

Kovács Imre Latinka Sándor Gépezeti Szakközépiskola, Szombathely

Holes István Dimitrov Építőipari Szakközépiskola, Zalaegerszeg

Fábián Lajos Róth Gyula Erdészeti Szakközépiskola, Sopron

Takács József Nagyváthy János Mezőgazdasági Szakközépiskola, Keszthely

Galambos János Kereskedelmi Szakközépiskola, Eger

Harsányi László Közgazdasági Szakközépiskola, Tata

Bánya

II. kipróbálás:

Hólya Istvánné Bercsényi Miklós Élelmiszeripari Szakközépiskola, Budapest

Dékán Rezsóné Asztalos János Kertészeti és Földmérési Szakközépiskola, Budapest

Nagy Lukácsné Petrik Lajos Vegyipari Szakközépiskola, Budapest

Gergelyné Németh Margit I. István Közgazdasági Szakközépiskola, Budapest

Szabados Tiborné Kulich Gyula Ruhaipari Szakközépiskola, Budapest

Türgyei Jánosné Táncsics M. Gimnázium és Óvónői Szakközépiskola, Kaposvár

Bajusz Katalin Vásárhelyi P. Közgazdasági és Posta-
forgalmi Szakközépiskola, Szolnok
Nagy Erzsébet Széchenyi I. Közgazdasági Szakközép-
iskola, Komárom
Erdős Lászlóné Egészségügyi Szakközépiskola, Békés-
csaba
Önböly Attila Petrik Lajos Vegyipari Szakközép-
iskola, Budapest
Jakab Lajos Vendéglátóipari Szakközépiskola, Buda-
pest
Szopos Gábor Zipernovszky Károly Ipari Szakközép-
iskola, Pécs
Prak Géza Zalka Máté Gépipari Szakközépiskola, Mis-
kolc
Szigetvári János Vak Bottyán János Ipari Szakközép-
iskola, Gyöngyös
Lovas Ferenc Bebrits Lajos Szakközépiskola, Szeged
Dr. Ágfalvi Mihályné Ybl Miklós Gépészeti és Közl.
Gép. Szakközépiskola, Székesfehérvár
Kiss Ernő Landler Jenő Finommechanikai Műszeripari,
Közlekedésgépészeti Szakközépiskola, Debrecen
Hortobágyi Ferenc Hámán Kató Mezőgazdasági Szak-
középiskola, Kőszeg
Réthy Gyuláné Vági István Építőipari Szakközép-
iskola, Budapest
Dancs István Hevesi Ákos Szakközépiskola, Szombathely
Marancsics Imre Deák Ferenc Szakközépiskola, Zala-
egerszeg
Bodnár Ferenc Lőwy Sándor Gépipari Szakközép-
iskola, Vác



Ritmikus sportgimnasztika

Boros Jenő felvétele

A testnevelés tantárgyban bevezetett nevelési és oktatási tervek beválásáról, a gyakorlati munka tapasztalatairól II.

DUBECZ JÓZSEF – NAGY SÁNDOR

Az *MSZMP* 1972. június 15-én adta ki az állami oktatással foglalkozó *határozatot*. A párthatározat azt is megszabta, hogy a 70-es évek második felében új tanterveket kell készíteni és bevezetni.

A tantervek elkészítésének munkálatai a *Tantervi Főbizottság* (OM) „Az oktatás tartalmi korszerűsítésének elvei és a tantervi munkálatok vázlatos ütemterve 1973–1978” című anyagának iránymutatása szerint kezdődtek el. Elvi és részletkérdésekben a Tantervi Főbizottság további állásfoglalásai, rendelkezései voltak meghatározóak.

Az 1973–74. évi *OPI Munkaterv* előírta a Kormány döntése alapján a köznevelés fejlesztését szolgáló munkálatok kidolgozását, a 70-es évek végéig esedékes tantervi reform irányelveinek kidolgozását, megvitatását, véglegesítését.

Az *OPI* munkaterv lebontásaként (1973. szept. 28-ig) a „testnevelés” is elkészítette saját feladatrendszerét a munkavégzéshez. (1)

A testnevelés tanterveket, az említett dokumentumok és munkatervek irányelvei és ütemtervei szerint a *Testnevelés Tantervi Bizottság* és az *OPI Testnevelési Tanszéke* közösen alkotta meg. (2)

Általános kérdések

Az új testnevelés-tantervek cél-feladat-követelmény rendszerének kidolgozásakor több szempontot kellett figyelembe venni és egyeztetni.

1. A hazai *tantervek történeti* fejlődésének tanulmányozása rámutatott, hogy a 60-as évek elején koncepcióváltás kezdődött, amire továbbfejlesztési igény volt.

Ezt jellemzi a következő idézet: „A képességek fejlesztésén túlmenően a testgyakorlatokban a tipikus, a felkészülésben a mozgásvégrehajtás (technika, taktika) általános lényegét kívánták a tantervek megragadni.” (3)

2. A *külföldi tantervelméleti* kutatások eredményeinek megismerése — elsősorban az iskolai nevelő-oktató munkában beálló változások értékelése és beépítése céljából. Előtérbe került a tantervek nyitottsága, a későbbi rendszeres testgyakorlás és sport előkészítése érdekében. Egy sokoldalú, általános felkészítés, képzés-, személyiség- és cselekvésközpontú felfogásban.

3. A társadalmi igények és elvárások szintén meghatározóvá váltak, sőt a célok, feladatok és követelmények kijelölésének kiindulási alapját képezték. Ide tartozott az igények mellett az aktuális valóság, a realitás figyelembevétele is.

4. A tantárgyi célokat, feladatokat és követelményeket az adott *iskolatípus és iskolafok* cél-, feladat- és követelményrendszerének alrendszereként kellett kidolgozni.

5. A nevelési és oktatási célokat — feladatokat is közelíteni kívánta egymáshoz az új dokumentum. Meghatározónak tekintették a szerkesztők azt, hogy a tanári és tanulói választhatóság érvényre juthasson.

6. A *tanterv tartalmi összeállításában* több tényező okozott nehézséget.

a) Igen széles volt azoknak a sportágaknak, illetve mozgásformáknak, módoknak a köre, amelyek megfelelő fizikai aktivitást igényelnek, s ezért alkalmasnak tűnnek a testnevelés céljainak, feladatainak megvalósítására.

b) A sportágak tartalma jelentősen kibővült, így a sokáig alapvetőnek elfogadott mozgásanyagok elvesztették időszűrésüket, közérdeklődésre nem tarthattak számot.

A testnevelés mozgásanyagának tehát követnie kellett a változásokat, azaz a régebben alapvetőnek tartott mozgás-készségek helyett magasabb szintű mozgáselemeket kellett alkalmazni.

c) Az alkalmasnak ítélt sportágak sokfélesége azt a kérdést vetette fel: vajon milyen tartalom szükséges az iskolai testnevelés céljainak megvalósításához?

Általánosan megfogalmazódott: az iskolai testnevelés egyik célja és feladata a *cselekvőképesség* optimális színvonalú kialakítása, a társadalmi feladatoknak való megfelelés érdekében. A „cselekvőképesség” általános gyűjtőfogalomná vált, amit bizonyít a tartalmát részletező leírás.

1. A testi képességek (erő, gyorsaság, kitartóképesség, és ügyesség) optimálisra fejlett színvonala.

2. A tanterv tartalmát képező sportágak alapvető készségeinek automatizálttá tétele.

3. A cselekvéses feladatmegoldáshoz szükséges elvek és törvényszerűségek tudásszintje (kognitív szféra).

4. A pozitív személyiségvonások (jellemvonások) kialakult volta.

A cselekvőképesség tehát a *személyiség sajátja*, s mint ilyen nem korlátozható csupán annak egyes területeire. Így nem lehet azonos pusztán a képességfejlesztéssel, a készségek tanulásával, a cselekvési elvek és törvények verbális elsajátításával vagy éppenséggel a jellem kialakítására való törekvéssel, hanem *mindezek együttesen határozzák meg* adekvát szintjét. Ilyen formában kapcsolódik a testnevelés az iskolai nevelő-oktató munka személyiségfejlesztő feladatába.

Megfogalmazódnak a *tartalom- és követelményalkotáshoz* irányításul szolgáló elvek is. Egy tantárgynak a társadalmi tapasztalatot (tudást) átszármasztató *műveltség-tartalom* is rendelkeznie kell, mert csak ez indokolhatja, hogy *követelményrendszerrel* bírjon, tehát a tanulóktól az elsajátítás meghatározott színvonalát számon lehessen kérni.

A társadalmi feladatokra való felkészítés érdekében történik tehát a cselekvőképesség fejlesztése, ezért lényeges a tartalom, ezért alapvető fontosságú annak indokolása, hogy a különböző sportágakból, melyeket miért választunk ki. Az iskolai tanulókat lényegében a munka, a honvédelem feladataira és az önkéntes sportolásra (egészséges, aktív életmód) kell az iskolai

testnevelésnek felkészítenie, s ehhez kell keresni a megfelelő tartalmat.

Utalunk kell arra az alaptételre, hogy a szervezetnek a mozgásingerekkel szembeni adaptációja nagymértékben sajátos, ezért nem tehetünk meg *egyetlen* sportágat sem az alapképzés kizárólagos tartalmává, még olyan indoklással sem, hogy ez az általános testi képességfejlesztés célját szolgálja. Képességfejlesztés nincs általában, ezzel szemben többféle tartalom segítségével történő sokoldalú képességfejlesztésről beszélhetünk. Lényeges szempont, hogy a testnevelés mozgásanyagának csak egy része alkalmas *közvetlenül* a gyakorlati életben való felhasználásra, alkalmazásra. A mozgásanyagának egy másik része azonban különbözik az életben előforduló megjelenési formáktól, így ezeket közvetett módon lehet felhasználni. A közvetettség azt jelenti, hogy a testnevelés tartalmát képező sportágakban *nem az egyes konkrét, hanem a tipikus* feladatok tükröződnek.

A *műveltség-tartalom tehát a sportágak egészében* (és nem az egymástól izoláltan elszakított, eszközként szolgáló mozgáskészségekben) *bontakozik ki*, hiszen a társadalmilag felhalmozott cselekvési tapasztalat ebben az *egészen* rögzült. Aki az atlétikában csak annyit lát, hogy pl. van távolugrás, hármassugrás, magasugrás, és a rekordfeladat teljesítése szempontjából ezeket eltérő technikákkal lehet végrehajtani, az éppen a sportágban rögződött – és a sokféle konkrét feladathelyzetben alkalmazható és alkalmazandó – cselekvési szabályokat, elveket és törvényeket nem fogja észrevenni és megtanulni. Mert a forma ugyan különbözik ezekben az ugrásokban egymástól, de a tartalom – a minél magasabbra, vagy minél távolabbra való ugrás cselekvési elve – azonos, tipikus, tehát bármely hasonló konkrét szituáció megoldásában alkalmazható. De ugyanez elmondható a tornáról és a sportjátékokról is, amelyek oktatásában szintén hasonló felfogás uralkodik.

A tartalom és forma aspektusából tehát ugyanaz a feladat más és más formában jelenhet meg, ezért a tartalmi elemek azonosságának kiemelésével a formai elemek leválaszthatók. A tantervnek a megfogalmazott elvekből következően tartalomválasztásában a célja az lett, hogy a tipikust, az általánosan jellemzőt, a sokféle konkrét helyzetből adódó *cselekvéses feladatmegoldásra* egyaránt alkalmazható részesítse előnyben.

E követelményeknek a különböző sportágak feleltek meg, mert műveltség-tartalmukat éppen az a felhalmozott társadalmi tapasztalat adja meg, amely – a konkrét helyzetektől függetlenül – a lényegét, a törvényszerűt rögzíti.

A testnevelés-tantervek szerkesztői megállapították, és ezek alapján írták is le, hogy a torna, az atlétika és a sportjátékok hármassugrás, amely adott életkorban az úszással, illetve a téli időszakokban az ún. téli foglalkozásokkal kibővül, tartalmazza a célok eléréséhez szükséges sportműveltséget.

Természetesen az anyag kiválasztás kérdésében a bizottság és a tanszék nem diktatórikusan, önhatalmulag járt el. Az új tantervi koncepció kidolgozása és ismertté tétele mellett széles körű verbális és kísérleteken alapuló kutatómunkát végzett, a tantervi anyag – általános vélemények és bizonyítékok alapján történő – kiválasztása érdekében. Konzultációk formájában információkat gyűjtött a tanároktól a tanterv tartalmát képező torna, atlétika és játékok követelményrendszerével kapcsolatosan, és kutatást végzett.

A tantervi tartalmat megalapozó kutatómunka

A már említett 1972. június 15-i párthatározatból fakadóan az új tantervek kidolgozását megelőző kutatómunkákat tervezte a bizottság és a tanszék olyan kísérlet elvégzését, amely az érvényben lévő tanterv tantárgyi célkitűzéseinek az elemzését, és az új tantervek elkészítését, a továbbképzés szervezését is segíti. 1973 szeptemberében az 1974–75-ös tanévre 120 tanulócsoporttal terveztek pedagógiai, pszichológiai, szociológiai és egészségügyi kérdéseket kutató felmérést. Ezen kívül vizsgálatot is terveztek a tanév folyamán az iskolai testnevelés helyzetének elemzésére, különös tekintettel az óraszám növekedésére és a tantervi módosításokra.

A tanszék 1973. december 27-ig kidolgozta a feladatokat alapjaiban megszabó „A tantervi kutatás alapvető szempontjai” és a „Tantervi kutatási tervtanulmány” c. munkákat.

Ezt követően megkezdődött a tényleges szervezés, amelyben az OPI-n kívül részt vettek az MM Testnevelési és Sportosztálya, a Testnevelési Főiskola Neveléstudományi és Testnevelélméleti Tanszékei, továbbá az OTSH

Oktatási és Tudományos főosztályának a testnevelés tagozatos iskolákkal foglalkozó csoportja. Kérték a városi és megyei vezetőket, hogy a kísérletet támogassák, és segítsék a helyi szervezést. Módszertani tájékoztatók segítették a kísérletben részt vevő szakemberek felkészítését, majd ezt követően továbbképző tanfolyamra került sor Miskolcon, 1974. július 1–6. között.

Természetesen a továbbképzési és tantervi kísérlet anyagába már bedolgozásra kerültek az 1972-es párthatározat után napvilágot látott utasítások, dokumentumok, határozatok, javaslatok: Például:

- az MSZMP KB PB 1973. nov. 5-i ülésének jelentése és határozata;
- a tanuló arányos terheléséről kiadott anyag 1973. dec. 30.;
- a javaslatok a tantervek műfaji problémáival kapcsolatban (1974. jan. 18.);
- az oktatás és nevelés folyamatos tartalmi és módszertani korszerűsítésével foglalkozó anyag (1974. IV. 2.);
- az irányelvek a házi feladatok ellenőrzéséhez (MM 1974. febr. 26.);
- a szabad idő és mozgás (OPI 1974);
- a nevelési tervek és tantervek integrálása (OPI 1974. március);
- a fakultatív oktatás lehetőségei iskolarendszerünkben (1974. márc. OPI);
- az iskolai alapműveltség tervezett tartalma az 1990-as években (1974. máj. 8. MTA Elnökségi Közoktatási Bizottsága);
- az iskoláskor előtti nevelés problematikája és tantervi konzekvenciái (1974. máj. 14. ÁITB);
- az irányelvek az általános iskolai tanterv fejlesztéséhez (ÁITB 1974 máj. 31. Tervezet);
- az új tantervek szemléltetőanyagának és eszközrendszerének tervezése (1974. jún.);
- a korszerűsítési elvek és a tanterv típusának (műfajának) összefüggése (1974. jún. 10. OPI).

Érdekes és tanulságos a miskolci tanfolyam programját áttekinteni.

1974. júl. 1. *Hétfő*: A tanfolyam megnyitása. (Nagy Gy.)

Az érvényes tantervek néhány elméleti kérdése. (Burka E.)

Képességtesztek alkalmazása a testnevelésben. (Nagy T.)

Kedd: Konzultáció a követelményrendszerrel.

(Vezető testnevelők: Jenővári I., játékok; Harmath J., torna; Fenyvesi A., atlétika)
Testnevelés és személyiségfejlesztés. (Dr. Fekete J.)

Személyiségtesztek alkalmazása a testnevelésben. (Dr. Rókuszfalvy Pál.)

A megismerő erők (kognitív folyamatok) szerepe és mérésük lehetőségei. (Nagy T.)

Szerda: Honvédelmi ismeretek (egésznapos kirándulás közben, elméleti és gyakorlati képzés-bemutató).

Csütörtök: Konzultáció a követelményrendszerrel. (Jenővári I., Harmath J., Fenyvesi A.)

Komplex pedagógiai megfigyelések a testnevelési és sportfoglalkozásokon. (Bíróné dr. Nagy E.)

Testi nevelési és testnevelési szociológia. (dr. Kiss J.)

Szekcióülések:

TF gyakorló iskolák (Arday L);

OTSH tagozatos iskolák (Várady G.);

OPI kísérleti iskolák (Nagy Gy.)

Péntek: Az iskolai testnevelés és sport aktuális kérdései. (Páricska Z.)

Az érvényes rendeletek és határozatok hatása az iskolai testnevelésre és sportra. (Varga S.)

Sombat: A tanfolyam értékelése és zárása. (Nagy Gy.)

A tanfolyamon részt vettek az OPI iskolákból 35-en, az OTSH tagozatos iskolákból 25-en, a TF gyakorló iskolákból 19-en, összesen 79-en.

A szükséges engedélyek beszerzése és elővizsgálat után az 1974/75-ös tanévben a kísérleti vizsgálat megkezdődött, közel 100 iskola 750 osztályában, mintegy 22 ezer tanuló részvételével.

Mivel az OPI kutatási lehetőségei korlátozottak voltak, az osztály más társintézetek számára integrált kutatási lehetőségeket ajánlott fel a tantervi kísérlet keretein belül. Így bővíthetett a nyert, felhasználható háttéranyag, az információk mennyisége.

A TF vizsgálata:

I. A testnevelés mozgásanyagának elsajátítása, illetve tanítási formái:

1. „direkt” oktatási (tanulási) folyamat esetében;

2. „indirekt” oktatási (tanulási) folyamat esetében.

II. A torna, atlétika és sportjátékok mozgásanyagának tanítási azonosságai és különbözőségei.

III. Az órátípus és az óraszervezet, valamint az órafelépítés sajátosságai a tanítási és a gyakorlási anyag függvényében.

Az OPI testnevelési osztálya kidolgozta az erre vonatkozó felmérési anyagokat is. A *transzferálás* színvonalát, minőségét különösen vizsgálándónak tartotta. Két úton igyekeztek megközelíteni a kérdést.

1. Direkt, ún. sportági módszerrel.

A torna és az atlétika tananyagának a sportági edzéseken alkalmazott – előkészítő, rávezető stb. gyakorlatok segítségével történő – közvetlen oktatási módja, módszere ennek a lényege. A feltételezések szerint ez is biztosíthatja a megfelelő szintű transzferálás lehetőségét.

2. Indirekt, ún. képességfejlesztő módszerrel. Erre vonatkozólag mind az általános, mind a középiskolás tantervben, a torna és az atlétika anyagának osztályonkénti felsorolásában – „Játékos gyakorlatok és játékok”, illetve „Gyakorlatok” címszó alatt található volt utalás. A feltételezés szerint a transzferálás mértéke ilyen körülmények között is kedvező lesz.

Kísérleti útmutató is készült a teljes tananyag, módszer és értékelés értelmezéséhez, az oktandó anyag részletes leírása mellé.

1974. okt. 21-ig elkészült a *tantervi kutatás pontos időrendi táblázata* is a feladatok sorrendiségéért és az azok elvégzéséért felelős személyek feltüntetésével.

A kutatási szempontok végül a következők lettek az általános feladatok mellett.

1. Hogyan alakul, formálódik a tanulók személyisége 10–19 éves korban (keresztmetszeti vizsgálat), továbbá van-e eltérés a testnevelés szempontjából a legfelső és legalsó kvartilisba tartozó tanulók személyiségképe között?

Vv. *dr. Rókusfalvy Pál* kandidátus, a TF Neveléstudományi Tanszékének tanszékvezető főiskolai tanára.

2. A 10–18 éves tanulók testneveléssel és sporttal kapcsolatos motívumainak milyen a fejlődési útja? Az érvényben lévő tanterv befolyása a motívumtanulásra. Vv. *Nagy György*, az OPI Testnevelési Tanszékének tanszékvezető főiskolai docense.

3. A mikrokörnyezet (családi közösség, osztályközösség, tanár) befolyásának szerepe a tanulók testneveléssel és sporttal kapcsolatos motivációjára.

Vv. *dr. Kiss Jenő* a TF. Neveléstudományi Tanszékének adjunktusa.

4. A fizikai alkati tényezők szerepe és befolyása a testnevelési követelmények teljesítésére. (A követelmények teljesítése szempontjából a legfelső és legalsó kvartilisba tartozó tanulók antropometriai mérése.)

Vv. *dr. Eiben Ottó* OTSI kandidátus, egyetemi adjunktus.

5. A tantervben szereplő torna, atlétika és játék egy-egy tipikus anyagrésszel kapcsolatos oktatásmódszertani vizsgálat. Vv.-k: torna, atlétika, testgyakorlati ágakban *Kulcsár Gergely* főiskolai adjunktus, TF Atlétika Tanszék és *Nagy György* OPI, a sportjátékban *dr. Istvánfy Csaba* főiskolai adjunktus, TF, Testneveléstudományi Tanszék.

6. A cselekvőképesség szintjének mérése tesztek és feladatlapok alkalmazásával. (A várhatóan 20 ezres elemszámú minta alapján nyert adatok alapján kísérlet a standardizálásra.)

Vv. *dr. Nagy Tamás* főiskolai adjunktus, OPI.

7. Az órákon – megadott szempontok alapján történő – pedagógiai megfigyelések, különös tekintettel az oktatási módszerek és a tanulói aktivitás kapcsolatára.

Vv. *Nagy György* OPI.

8. A testnevelési szakdidaktikák általánosságban érintő kérdések vizsgálata.

Vv. *Biróné dr. Nagy Edit* főiskolai docens, TF Neveléstudományi Tanszék.

9. A tantervekkel kapcsolatos kérdőíves vizsgálat.

Vv. *Burka Endre, dr. Nagy Tamás* és *Nagy György*, OPI.

A kutatási eredmények feldolgozásának végső határideje 1975. okt. 15. volt.

„A kutatási programokat sikerült végrehajtannunk, az antropometriai mérések kivételével. Ezekhez ugyanis a szükséges feltételeket nem tudtuk biztosítani.” – olvashatjuk az OPI Testnevelési Tanszék „Jelentésében” az 1974–75-ös tanévben végzett munkáról. A vizsgált személyek száma – Nagy Tamás területétől eltekintve (22 ezer tanuló) – 2000 tanuló körül mozgott.

Végső összegzésében megállapítható, olvashatjuk a tanszék jelentésében, hogy „...a tapasztalatszerzésben gazdagnak mondhatjuk a tanévi tevékenységünket. Az új tantervek készítésével kapcsolatos feladatunkat határidőre elvégeztük. A Tantervi Bizottság munkájába bevontuk a sárospataki felsőfokú tanítóképző intézet és az öt tanárképző főiskola testnevelési

tanszékét, illetve a Testnevelési Főiskola Torna, Atlétika, és Játék Tanszékét.

A Tantervi Bizottság ülésein a felsorolt intézmények képviselői is részt vettek, és mi is több alkalommal vettünk részt az általuk szervezett megbeszéléseken, hogy a készülő tanterv és a tanárképzésben alkalmazott tartalmi és módszerbeli tényezők közötti szükséges összhangot biztosítani tudjuk.”

A megindult és folyamatos tantervi munkát jelentősen befolyásolták az időközben született határozatok, javaslatok és az iskola teljes nevelő munkáját szabályozó általános dokumentumok.

A *Tantervi Főbizottság* 1974. június 11-én tartott ülésén elfogadta, hogy:

– „A különböző tantárgyakban a lehetőségeknek megfelelően 1–2 évvel előbb is meg lehet kezdeni az új tantervek bevezetését, mint ahogy az a felmenő rendszerből következik.”

– A tanterveket kerettantervként kell kidolgozni

– Az 1., 2. és 3. osztályban a tanulók teljesítményét az addig kialakultaknak megfelelően folyamatosan osztályozni kell, de a buktatás általában mellőzendő. Az első igazi szelekció kerüljön a 3. osztály végére.

– A minimum követelmény önálló fogalomként nem vezethető be.

A 4. napirendi pont az új tantervek szemléltetőanyagáról és eszközrendszeréről határozott.

1974–75-ben jelentek meg az általános és középfokú iskolák *tanórán és tanórán kívüli nevelési tervei*.

Ez meghatározta, hogy az általános és a középfokú iskola a nevelési céljait a tanórán és a tanórán és iskolán kívüli pedagógiai tevékenység egységében valósítja meg. Kiegészíti, elmélyíti és továbbfejleszti a tanórák nevelő hatását. Lehetőséget ad a sokoldalú egyéni és közösségi tevékenységre. A tanulók életkorának és egyéni sajátosságainak megfelelő játékokra, tanulásra és sportolásra, önképzésre, munkára, közösségi-közéleti tevékenységre, esztétikai jellegű foglalatosságra ösztönöz.

Ebben az időszakban dolgozták ki és jelentették meg az *Alapelveket* is, az általános iskola, a gimnázium, a szakközépiskola, a szakmunkásképző iskola nevelőmunkájához.

A Tanszék az előkészítő munkálatokkal párhuzamosan készítette el a tantervi vázlatokat és a provizórikus tantervek birtokában igyekezett állandó visszajelzésekhez jutni.

A tantervi vázlatok elkészítése és fogadtatásuk

A tantervi vázlatot a tantárgyi, az iskolai és a Tantervi Főbizottság, valamint az MTA, a főiskolák, az egyetemek, a szakfelügyelők, a testnevelő tanárok értékelték és véleményezték.

Az előkészítést tehát több szinten és több szakaszban végezték el.

1. – Vitaértekezleteket szerveztek először OPI előadókkal, majd

2. a) 3 megye járási szakfelügyelői és körzeti munkaközösségvezetői részvételével. Cél: a közvetlen szakmai-pedagógiai irányítás szemszögéből felmérni a várható problémákat.

b) 3 megyében – összesen kb. 60–70 fő részvételével – testnevelő tanári kollektívával a fentihez hasonló vita.

Cél: a szaktanárok várható problémáinak feltárása.

c) 2 megyében testnevelési szakképesítéssel nem rendelkező, de testnevelést rendszeresen tanító tanárok részvételével vita. Részvevők kb. 40–50 fő.

3. – A tantervi anyagot szétküldték véleményezésre, szinte minden jelentős helyre, valamint tanító testnevelő tanároknak szakértőknek, tantestületekhez.

A testnevelés tantervi vázlatokat és a munkaterveket a tanszék és a Testnevelés Tantervi Bizottság az 1974–76-os években többször is átdolgozta.

A tanterv készítése és kipróbálása során élnék véleménycserék alakultak ki. Az új tanterveket – valószínűleg az OPI részéről megnyilvánuló demokratikus, jószándékú ügykezelésből fakadóan – szinte az egész testnevelő társadalom nagy érdeklődéssel várta. Őszinte, „tekintélytiszteléstől” mentes szakmai vitákban alakították, segítették a kollégák és szakemberek e dokumentumok kialakítását. Természetesen a hozzászólók véleményalkotása igen széles skálán mozgott. Voltak igen keményhangú, bíráló, kritikai észrevételek is, és a tervvel abszolút egyetértő véleménynyilvánítások is. Nézzünk néhány példát, a kialakult viták megismerése céljából.

A *Tantárgyi Főbizottság* a testnevelés készülő dokumentumát pozitívan értékelte: „Az új tantervtervezet – amelynek kísérletezésén az egyéb tárgyak (új tankönyveket igénylő tárgyak) tantervkészítési ütemével megegyezően, a szüksé-

gesnél kevesebb idő jutott – átgondolt korszerű munka. Megfelelően veszi figyelembe az életkori sajátosságokat és a nemek közötti különbségeket. Cél- és feladatrendszere korszerű, az anyag egymásra épülése néhány kivételtől eltekintve (pl. az alsó tagozatos tananyag támasz- és függésgyakorlatai) megfelelő.

Szükséges a közlekedési ismeretek pontosabb meghatározása abból a célból, hogy mennyi valósítható meg testnevelési órán ezekből. A leglényegesebbnek a követelmények vonatkozásában tervezett korszerűsítést tartjuk, mindazonáltal úgy véljük, hogy az új tantervek leglényegesebb előrelépése lenne, ha a Tanterv és Utasítás mellékleteként átlagos tanulóra meghatározott konkrét és részletes szintekből állna a követelményrendszer (vonatkozva a kiegészítő tantervre is). *Az anyagot átdolgozás után elfogadásra javasoljuk.*

A szűkebb szakmai társadalom igen pozitívan fogadta és értékelte az új dokumentumokat. A testnevelő tanárok örömmel fogadták a szabadabb, differenciáltabb anyagkezelés lehetőségét, és sok hasznos, építőjellegű kritikával segítették a szerkesztőket. Értekezleteken, munkaközösségi tanácskozásokon, megbeszéléseken alakították ki véleményüket.

A dokumentumokban megfogalmazott célokkal, feladatokkal egyetértettek.

Az OM Testnevelési és Sportosztályának véleménye: Az új tanterv – amelynek kikísérletezésére a szükségesnél kevesebb idő jutott – átgondolt, korszerű munka. Megfelelően figyelembe veszi az életkori sajátosságokat és a nemek közötti különbségeket. Cél- és feladatrendszere korszerű, az anyag egymásra épülése néhány kivételtől eltekintve megfelelő.

Az OSZTK véleménye, hogy az elkészített tanterv a testneveléssel kapcsolatos problémák megoldására sikeres kísérletnek tekinthető, és nagy előrelépést jelent az érvényes tantervhez képest. Éppen a benne rejlő sokoldalú koncipiálós munka eredményét lehet azonban jogosan féltelni nehezen mozduló praxisunktól. Áttörést csak akkor lehet elérni, ha a megszokottól lényegesen eltérő *segédletek is rendelkezésre állnak*, amelyek mintegy „kényszerhelyzetbe” hozzák a tanítási gyakorlatot. Ezért két kiadványt látunk elodázhatatlannak:

1. Az eddigi – jobbára leíró jellegű – tanári kézikönyvek helyett egy valóban korszerű módszertani kézikönyv kiadása.

2. Olyan – tanulóknak szánt – kiadvány, amely az értelmes tanulást, az önképzést, az önkontrollt is lehetővé teszi.

Az MTA EKB Szomatikus Munkacsoportja véleményét, észrevételeit az alábbiakban lehet összefoglalni.

Már a közeljövő tantervei sem nélkülözhetik a *tudományos vizsgálatokat*, felméréseket, a tantervi követelményekhez szükséges objektív információkat. A Munkacsoport ezért továbbra is szorgalmazza, hogy a VI. főirányon belül kapjon helyet egy átfogó, az iskolai testnevelés tanterveit elméletileg alátámasztó komplex vizsgálat, az első ütemben 6–14 éves korig.

A Munkacsoport és a szakértői vélemények egyetértenek abban, hogy az iskolai testnevelésnek a tanulókra gyakorolt hatását valamilyen probarendszerrel ellenőrizni kell. Helyesnek tartja az OPI által javasolt motorikus próbák bevezetését, egyben javasolja, hogy a probarendszert megfelelően tovább kell fejleszteni, az iskoláskorúak testi fejlődésére utaló adatokat pedig központilag kellene begyűjteni, feldolgozni és értelmezni. Erre – kellő többségtámogatás mellett – az OPI Testnevelési Tanszéke, a szakfelügyelet támogatásával, tűnik alkalmas szervnek.

Ugyancsak egyöntetűen megfogalmazott vélemény az is, hogy a módszertani útmutató, amit az OPI készít, részletes legyen, főként az alsó tagozatos osztályok tantervének feldolgozásában. Egy jól, körültekintően elkészített módszertani kézikönyv nagymértékben ellensúlyozhatná a szakemberhiányt.

A Munkacsoport titkára javaslatot tett egy tanuló kezébe adandó testnevelési és sport kézikönyv kiadására. A könyv segítséget adna a tanárnak és a tanulónak egyaránt. A tanárnak annyiban, hogy növelné a tanuló tudatos közreműködését, a tanulót pedig önálló tevékenységre készítené.

Deme Tamás tudományos munkatárs (MTA EKB Társadalomtudományi Albizottság) véleménye.

„Szükséges leszögezni, hogy a tanterv jelenlegi formája rengeteg munkát és jószándékú segítőkészséget tükröz. Ez a maga szerkezetén belül minden ellentmondás dacára rendszerben építkező tervezet azonban nem ítéltető meg pusztán vagy elsősorban a jóindulat kritériuma szerint. A baj sokkal súlyosabb – mondhatnánk koncepcionális jellegű. ... az előző tantervhez

képest ez a „megújított” tanterv sem képes kilépni a hagyományos módszerek, feladatok, gyakorlatok rendszeréből. Tulajdonképpen (új) koncepcióról, korszerűsítésről nem is beszélhetünk ez esetben. Ez a javaslat is konzervatív jellegű és merőben formális – mind célkitűzéseiben, mind gyakorlataiban.

... addig, amíg a testnevelés csak egy tantárgy marad a kémia, ének, rajz és történelem tantárgyak között, addig nem merülhet fel az iskolai intézményes képzés két jellegzetes területének a kijelölése, majd e két terület szerves összekapcsolása... Létezik tehát szellemi és testi képzés, melynek az aránya 10:1... Megoldásról beszélni túlzásnak tűnik, ha arra a kétes elégtételre gondolunk, mely a testnevelést eltölti a harmadik testnevelési óra bevezetésének fegyverténye után... A testnevelés tantárgy ezek szerint mindmáig nem érkezett el a testi nevelés szemléletének korszerű kialakításáig... mai tantervének keretein belül nem törekedhet másra, csak a mostani gyakorlatnak megfelelő foglalkozások csinosíttatására? Szerintünk nem ez a valóság – igenis még a jelenlegi keretek között is el lehet kezdeni egy korszerű testi nevelés új szerkezetének a kialakítását. Mindehhez természetesen fel kéne számolni a jelenlegi versenysport-utánpótlásra való orientációt, a foglalkozások formalizmusát, és szükség-szerűen új alapokra állítva kell megváltoztatni a jelenlegi eklektikus koncepciót...

A formalizmus a különböző szerygyakorlatok, sportjátékok és talajgyakorlatok stb. egyoldalú praxis-szemléletében is megmutatkozik. Ahogyan a hagyományos testnevelési tantervtől, úgy a jelenlegi javaslatból is *hiányzik a testi nevelés elméletének* legcsekélyebb említése. Elméletéről, a tanulók materiális én-tudatáról, a fiziológiai önismeret kialakításáról ez a tanterv sem ejt szót. Pedig enélkül differenciálásról, az egyéni sajátosságok figyelembevételéről beszélni értelmetlenség... A homályos fogalmazás és mindenáron „tökéleteseződés”-re való törekvés jellemző ugyanennek a tantervnek e célkitűzésében: fejlessze a tanulók szép mozgás iránti érzékét... – joggal várhatnánk, hogy a tanterv kifejti, mit tart „szép mozgásnak”, az ország testnevelő tanárainak egyetértése végett. Ez azonban nem történik meg, így ki-ki életkora, ízlése és egyéb szubjektív tényezőjének kiszolgáltatottjaként ítélni csúnyának, vagy szépnek a gyermekek mozgását – néhol nyeglének és hányavetinek, néhol korszerűnek, lazának tartva ugyanazt a mozgásfajtát...

A célra irányuló tudatosító gyakorlatok általában hiányoznak a tantervből. Mind az alsós, mind a felsős részben a jellegzetes „millió”-gyakorlatok hagyománya érvényesül, vagyis a környezet, az eszköz a meghatározó, eszerint csoportosulnak a feladatok. Szükséges lenne a fentiek értelmében minden feladatnál jelezni, hogy mi célt szolgál, mit lehet elérni vele, tudatosítani kellene eszközjellegét, mert enélkül a gyerekek egy idő után már valóban csak az osztályzatért, illetve a „muszáj” miatt végzik a dobást és a szekrényugrást...

Célszerű lenne azt az elvet követnie a tantervnek, amely szerint minden egyes gyakorlat mellett jeleznék, hogy milyen hatást lehet vele elérni...”

A gimnáziumi tanterv bírálatához fűzött gondolatokban kifejti:

„A IV. osztály anyagánál a legfeltűnőbb az un. „Művészi torna” gyakorlatok öncélúsága, az osztály többi tevékenységéből való teljes kiszakítotttsága, elszigetelt jellege. Bármely „más szakos” pedagógus érthetetlenül áll ezen újszerűnek és esztétikusnak kikiáltott „ritmikus sportgimnasztika” feladatsora előtt, hiszen valóban logikátlan, hogy miközben sem a társasatlánccal, sem a néptáncal, sem egyéb művészi hagyományokkal rendelkező mozgásformával sem kíván foglalkozni a testnevelés – egy mesterségesen kialakított tevékenységformára indokolatlanul nagy hangsúlyt helyez.”

Említ pozitívumokat is Deme Tamás, például: „amelyek a tanulók által összeállított 3 önálló gimnasztikai gyakorlat otthoni elvégzését említik, vagy „A sportjátékoknál (a generatív mozgáskultúrának is megfelelő) szabályjátékok elsa-játítása látszik nagyon célravezetőnek.” Az ún. „küzdő feladatok” lélektanilag és fiziológiailag egyaránt fontos erőpróbának bizonyulnak. A tájékoztató futást a téli időszakra is ajánlja. Végül összegzésként megállapítja, hogy „Ez – az 1978-ra tervezett új tanterv – a várakozással ellentétben *nem mutatja* a szükséges, korszerű testi nevelés bevezetésének tendenciáját.”

(Jóllehet a bírálat igen húsba vágó, ennek ellenére a magunk részéről úgy érezzük, hogy a testnevelés nevében köszönettel tartozunk a hozzászólónak véleménynyilvánításáért és a szemléletért, amivel „tantárgyunkat” kezeli. Több, régóta jelenlevő generális problémára rávilágít, amely nyilvánvalóan nem a tanterv-tervezet hibája, és amit a testnevelés egyedül nem oldhat meg. Azt viszont nem várhatjuk el a bírálótól, hogy minden tekintetben tájékozott és képzett legyen, szakterületünk világából, és ismerje azt az utat, ami a jelenlegi helyzetig elvezetett.)

Reprezentálja a véleményeket az a Jegyzőkönyvi idézet, amely az általános iskolai 5–8. osztályos testnevelési tanterv szakszárdi megvitatása alkalmából, közel félszáz hozzászólás, vélemény, javaslat alapján készült 1975-ben. „A közösség egyértelmű állásfoglalása, hogy a testnevelés célját és feladatát világosan, az alapfeladatokat kiemelten határozza meg az új tantervtervezet. Egységesíti azokat a nevelési feladatokat, amelyek az utóbbi években társadalmi igényként jelentkeztek, a testneveléssel szemben. Vagy ennél a témánál említhetjük az akkori vezető szakfelügyelő véleményét: erre a kérdésre egyértelműen azt lehet válaszolni, hogy a tantervben az életkornak megfelelően választotta ki és rendezte el a tanterv készítője a nevelési célok szolgálatába állított tantervi anyagot. A tantervi anyag kiválasztásánál nem megjelölten, de a tanítás gyakorlatában érvényesül a nevelési célok elsődlegessége.”

Más véleménymegfogalmazásokat is idézünk az ország más területéről: „Az általános iskola céljában (Alapelvek az általános iskola nevelőmunkájában) megfogalmazottak megvalósításához reális alapot ad a testnevelés tantárgy tantervi tervezete. A társadalmi termelés és gyakorlat számára a fizikailag felkészültebb, edzettebb, egészségesebb; mozgásműveltségben, jellembeli és akarat tulajdonságokban fejlettebb egyéniségek nevelésére ad lehetőséget.” (Szombathely, Tanárképző Főiskola.)

„Ez a célmeghatározás világosan tartalmazza, hogy az iskolai testnevelés elsődlegesen az egészségmegőrzés és az egészséges életmód kialakítását szolgálja, és közvetve készíti elő a tanulókat arra, hogy a tehetséges gyermekek képesek legyenek a testgyakorlatok sportszerű üzésére. (Eger, Tanárképző Főiskola.)” „Az új tanterv a testnevelés célját, feladatát helyesen fogalmazza meg. Gondol arra, hogy nemcsak a testnevelést tanítók, hanem az egész nevelőtestület feladata megvalósítani a testnevelés célkitűzéseit.” (Patkó József szakfelügyelő.) „Az alapelvekkel egyetértünk... A tanterv koncepciója jó.” (Fazekas Mihály Fővárosi Gyakorló Iskola és Gimnázium munkaközösége.)

Zarandi László a TF Atlétika Tanszék docense kifogásolta viszont, „hogy a célok és feladatok az általánosság síkján mozognak. Az életkori csoportok sajátosságaira, a testi-lelki

fejlődés fő szakaszainak jellemzőire ki kell térni, hogy a tanár biztosabban tudjon eligazodni feladatkörében.” (Az OPI és a Szomatikus Munkacsoport tantervi megbeszélésének jegyzőkönyve).

„A cél és feladat meghatározása tartalmában jó, szerkezetében helyesebbnek tartanánk a három alapfeladatot fontossági sorrendben rendszerezettebben felsorolni.” (Tanárképző Főiskola, Szeged.)

Végül – lényegében összegző szándékkal – idézhetjük a Zala megye képviselőjében nyilatkozó Tóth Vilmos szakfelügyelőt. „Általános megállapításként leszögezhető, hogy az új tanterv lényegesen jobb, mint az előző tantervek – céljaiban, feladataiban, mozgásanyagában is. A tanterv olyan konkrét, tudományos ismereteket tartalmaz, melyeket a korszerű, hatékony, a testnevelés céljait, feladatait megvalósító oktató-nevelő munka igényel.”

A tanterv tananyagszerkezetét szintén egyöntetűen elfogadták, dicsérték a kollégák. Jól reprezentálja ezt a megállapítást az idézet. A tömörsége miatt esett erre a hozzászólásra a választás.

„A tananyag szerkezete (struktúrája) tervszerű, átgondolt, az első elolvasásra is érthető feladatrendszerrel rögzít.

A törzsanyag és a kiegészítő anyag különválasztása megkönnyíti a testnevelés tanítását, ugyanis a törzsanyag megtanításával is elérhető a tantárgy célkitűzése. A kiegészítő anyag lehetőséget ad a differenciált mozgásoktatásra és a heti 3 óra anyagának változatos megválasztására. Ugyanakkor a felszerelés és szakemberhiánnyal küszködő iskolák sem kerülnek elérhetetlen távolságra az átlagtól.

Óriási előrelépésnek tartjuk a választható anyag és a kiegészítő anyag, megkülönböztetést és ennek konkrét előírásait, pl. a kiegészítő tantervben szereplő atlétikai mozgások jól illeszkednek a törzsanyaghoz. Sokkal érthetőbb és jobb az egyes osztályok közötti kapcsolat, a koncentrikus bővítés mindig jelent új feladatot és változatosságot is, lineáris vonatkozásban az addig ismeretlen mozgások jól kapcsolódnak az adott osztály anyagához.

Testgyakorlati ágak szerint és mozgásfajták szerint is vizsgálva a törzsanyagot, *elsajátítható*, a támasztott követelmények a törzsanyag ismeretéből következnek, mindenki számára módszeres felépítéssel elérhetőek, a képességfejlesztés megalapozott.

A választható anyag sem jelenthet túlterhelést, ha a törzsanyagot készségi szinten elsajátítottuk.”

„A tanár beállítottsága az új terv szerint nem határozza meg egy iskola „sorsát”, tehát kénytelen a sokoldalúságnak eleget tenni, mert az elsajátításra váró törzsanyag ezt kívánja tőle.” (Szombathely, Tanárképző Főiskola.)

„Az évi 96 (?) testnevelési óra: 64 törzsanyaga 16 választható és 16 kiegészítő anyaga szabadságot biztosít a tanárnak az oktató anyag kiválasztására. A választható anyag módját és lehetőséget biztosít egy anyag rész magasabb szintű, elmélyültebb oktatására, egy-egy sportág iskolán belüli hagyományos végzésére.” (Markos Tiborné gyakorlóiskolai testnevelő tanár, Eger)

A vélemények eltérőbbek voltak a *tanterv tartalmának megítélésében*. Ez a különbözőség azonban főleg a részletekben jelentkezik, a nagyobb volumenű kérdéseket nem érinti. Így megegyeznek a vélemények a tanterv tartalmának sportág és mozgásanyag, testgyakorlat választásában. A hozzászólások zöme a fő területeken belüli finomítást, pontosítást igényli, valamint az oktató anyag osztályszintézisének változtatását. A tapasztalatokat összegezve megállapíthatjuk, hogy a pedagógusok számára a tanterv szövege világos, érthető és egyértelmű megértése még a nem szakos nevelőknek sem jelent nehézséget. Az anyag leírásában található kisebb pontatlanságokra is felhívták a figyelmet (pl. az atlétika anyagában az indulás vezényszavai pontatlanok voltak, a torna szaknyelve sem volt kifogástalan). A teljesítménymérés a tanítók és tanulók között egyaránt sikert aratott. Növelte aktivitásukat, igény szintjüket emelte.

A *képességfejlesztő gyakorlatok* tervezésével és alkalmazásával kapcsolatban azonban problémák is felmerültek. Több pedagógusnak az volt a véleménye, hogy az igazi hatás akkor jelentkezik majd, ha azt a gyerekek az első osztálytól végzik.

Nagyon sok észrevétel érkezett a „*torna*” anyagával kapcsolatban. A vélemények sokszor egymásnak ellentmondóak. Különösen sokan hangsúlyozták, hogy a ritmikus sport-gimnasztika, a gerenda és a felemáskorlát szerepeljen a tananyagban. Egyes szereken az anyagot kevésnek (gyűrű), más szereken soknak (talaj) tartották a kollégák.

Sokan tartották jónak, hogy a gimnasztikát különválasztották a torna anyagától, hiszen ez általános képességfejlesztés, és így valamennyi testgyakorlati ághoz egyaránt tartozik.

Az *atlétika mozgásanyagában* felvetették megoldandó kérdésként, hogy a futás távolságát és idejét 1–8. osztályig reálisabban kell megállapítani. Problémát még az ugrások csoportjának anyaga jelentett.

Elsősorban a *sportjátékokra vonatkozó* vélemények tanulmányozása során döbbenhettünk rá arra, hogy a hozzászólók jelentős része igazán nem volt tisztában az új tantervi koncepció feldolgozási, lebontási lehetőségeivel. Elvárták az anyag részekre való lebontását, a technikai elemek előírását. A követelményekből való deduktív absztrahálást nem tartották természetes feladatnak, pl. „kosárlabda: hiányoznak a helyből dobások, valamint a kétkezes dobások kosárra. Több technikai elem csak a követelményeknél szerepel (p. büntetődobás, kosárradobás labdavezetésből).

– Játékot vesz két kosárra 5. osztályban, de kosárradobást nem vesz ebben az osztályban.” (Galambos Jánosné gyakorlóiskolai testnevelő tanár. Eger)

„A fektetett dobás ne csak oldalról történjék, hanem előlről, vízszintes irányból, egyszóval változatos helyzetekből.” (Barna István szakfelügyelő, Bp.)

A *választható anyag* megvitatása során szinte egyöntetűen üdvözölték az úszásoktatás további, valamint a törzsanyag magasabb szintű tanításának lehetőségét.

A *kiegészítő anyag* választhatósága szintén nagy egyetértéssel találkozott, viszont általánosan megfogalmazódott a „választható” mozgásformák bővítésének igénye, éppen a még jobb helyi lehetőségek kihasználása érdekében.

A *téli foglalkozások* kérdésében volt még bizonyos egyet nem értés. Többen javasolták, hogy a magyarországi időjárás viszonyokra való tekintettel ne a törzsanyag órakeretében kapjon helyet, és műveltségtartalma bővídjön más mozgásformákkal (pl. téli futás, tájékozódási futás), ne ragaszkodjon annyira a hagyományos téli sportágakhoz.

A *hozzászólók nagy része a követelmények rendszerének pontosítását, újrátgondolását tartotta fontos feladatnak*. Ezen a területen kellett a tanszéknek – szinte kizárólag – bizonyos sikertelenséget tapasztalni, de a következtetések levonásához szerencsére megvolt a munkatár-

saknak az ereje, és nem próbálták palástolni, menteni a tantervtervezet hibáját. „A követelményrendszert – elsősorban a játékok vonatkozásában – mi is problematikusnak tartjuk, s a pontosabb megfogalmazás érdekében tettünk is már lépéseket.” (Dr. Nagy György levele Zalka András TF rektorhoz).

Milyen vélemények hangzottak el erről a tantervi területről? Pozitívak és negatívak egyaránt. Felemás kép alakult ki.

„A tanterv anyaga, követelményei – a többi tantárggyal koncentrálván – hozzájárulnak a személyiség sokoldalú fejlesztéséhez. A követelmény a tanulók egyéni fejlődését veszi alapul, senki sem fél a tesztelés óráktól, szívesen vesznek részt a munkában.” (Szekszárdi megyei munkaközösségi összejövetel.)

„A törzsanyag minimális, és ezért a követelmények is azok. Nem helyes, hogy lebecsüljük a gyerekeket, mert sokkal többre képesek.” (Egerszegi Krisztina tanítónő, FPI tantervtervezetek vitája.) „A követelmények reálisak, teljesíthetők.” (Zala megye, Tóth Vilmos szakfelügyelő.)

„A követelményrendszer tantervi előírása véleményem szerint nem elég konkrét.” (Csillag Béla tanszékvezető főiskolai docens, Eger.)

A tantervi követelményrendszer minden tanuló számára előírja a konkrét cselekvési formák ismeretét, az összefüggések, felismerések tudását. *Szükség lenne egy standardra*, a tanár így viszonyítani tudná osztályát az országátlaghoz... Véleményem szerint az új tanterv, a megváltozott követelményrendszer sürgeti az oktatásforma változását.” (Markos Tiborné gyakorlóiskolai testnevelő tanár, Eger)

„A tanterv leggyengébb pontja a követelményrendszer. Itt idézem az OTSH atlétikai állásfoglalásából a következőket: „Az ifjúság testi nevelésében csak akkor tudunk előbbre lépni, ha a tanulók elé követelményeket állítunk. A követelményeket úgy kell meghatározni, hogy azokat valamennyi egészséges gyermek teljesíthesse, ugyanakkor a követelmények késztessek a tanulókat a fokozott erőfejlesztésre mert csak így váltódnak ki a képességfejlesztő, kedvező élettani hatások.” – Ez az elvi meghatározás nagyon jó alapot szolgáltat ahhoz, hogy reális erőfejlesztéssel elérhető, valamilyen konkrét követelményeket állítsunk a tanulók elé. Az a meglátásom, hogy a tanterv követelményrendszere elsősorban globálisan túl általános. Nehezen megfogható, szubjektíven értel-

mezhető, szinte egyéni módon követelhető. Eddig a testnevelés, mint tantárgy a legobjektívebben értékelhető tárgyak közé tartozott. Ha megnézzük az első és második osztályok követelményét, alig találunk valamit. A többi osztályoknál valamivel bővül, de nem kielégítő. Követelménynek kevés, és ha keveset követelünk, kevesebbet fognak teljesíteni a tanulók, ami a testi nevelés feladatát nem oldja meg.” (Gallovits László főiskolai adjunktus, Eger)

Csillag Béla összefoglalójában újra kitér erre a vitatott kérdésre, véleményét pontosító szándékkal. „Az értékelést semmiképpen nem lehet kikerülni. Az osztályozás fétisét azonban meg kell szüntetni. Az értékelés, az osztályozás lehetőségének megszüntetése egyenlő a követelmények megszüntetésével, amely egyenlő a pedagógia csődjével..., a követelményeket úgy kell összeállítani, hogy az a tanuló, aki lustaság vagy kényelem miatt nem akar dolgozni, ütközzék bele az értékelés, osztályozás munkára serkentő pressziójába. De az a tanuló is ütközzék bele ebbe, aki adottságai révén ugyan magasabb szintű mutatókkal rendelkezik, de akarati vagy más tulajdonságai miatt testi képességei nem fejlődnek, vagy visszafejődnek.”

„Követelményrendszere jó és differenciáltan alkalmazható.” (Varga Sándor vezető szakfelügyelő, Budapest).

„A követelmények meghatározása egyszerű és közérthető. Az ellenőrzésre feltétlen szükség van, amit *tantárgyi teszttel* lehetne egyszerűsíteni.” (Haramia Jenő vezető szakfelügyelő, Veszprém megye.)

„A labdajátékokban esetenként a taktikai követelmény túlzott.” (Patkó József szakfelügyelő Bács-Kiskun megye.)

Szabó Béla főiskolai adjunktus (Eger) véleménye, sokak véleményével találkozott és találkozik. „A tanterv nagyon alapoz a testnevelő tanár hozzáértésére, szakmai szeretetére.”

Szombathelyen érezték, értették meg a tantervi újdonság egyik területét legkézzelfoghatóbban.

„A gondolkodási képesség fejlesztése akkor válik valóra, ha nemcsak kizárólag az utánpótlást, vagy az utasításra végzett gyakorlati módszert alkalmazzuk, hanem lehetőséget adunk ebben a tárgyban is a megoldások önálló végrehajtására, az egyéni ütemben való ismeretsajátítás elismerésére és a választás lehetőségére.” Hiányoságként jelölték meg: „Mind az alsó, mind a felső tagozatban az emberről szóló ismereteket

adó tananyaggal koncentrációt lehet és kell kiépíteni.” (Szombathely, Tanárképző Főiskola.)

„A követelmények túlzottan az oktatási-képzési jellegükre összpontosulnak. E vonatkozásban tetszenek. Az egész tantervet végig kellene azonban nézni abból a szempontból, hogyan lehetne egymásra épülő nevelési követelményekkel gazdagítani.” (OPI, Nevelési Tanácsék)

A tantervi véleménygyűjtések során szinte mindenhol jelezték a tervezet véleményezői, hogy a tanterv bevezetésének létesítmény és dologi feltételei hiányosak. Gátló tényezők érezték a tantervi feladatok jó végrehajtásában.

A különböző méretű labdák, súlyzók stb. előírásait nem tartották teljesíthető követelménynek.

A tantervek kipróbálása

Az észrevételek, vélemények alapján a kiegészítések megtörténtek, és 1976 júniusában elkészültek a kipróbálásra szánt tantervek teljes szövegükkel.

1976 szeptemberétől 160 iskolában 727 osztály (ált. isk. 10 = 211; 4. o. = 197; 5. o. = 239; középiskola I. o. = 80) részvételével kipróbálták a gyakorlatban is az új tanterveket. (4.)

Első lépés volt a tantervi kipróbálásban részt vevő 160 általános és 80 középiskolában tanító pedagógus és vezetők felkészítése, dokumentumokkal való ellátása, hogy a folyamatos oktatást az új dokumentumok szerint megkezdhessék. Az iskolák kiválasztásánál figyelembe vették, hogy a szervezésre, a pedagógusok felkészítésére viszonylag rövid idő áll rendelkezésre. Mérlegelte az osztály azt is, hogy kik számára lenne a legelőnyösebb az, ha a tantervet a gyakorlatban is megismerik. Ezért azt a megoldást választották a munkatársak, hogy váljon valamennyi szakfelügyelő és minden gyakorlóiskolában tanító pedagógus számára lehetővé a részvétel. Fontosnak tartották azt is, hogy minden testnevelő tanár – és mivel a kipróbálás tapasztalatainak összegyűjtése hét különböző helyen történt –, a résztvevők is, tájékozódhassanak a kipróbálás jelentőségéről és a felvetett kérdések köréről, a tapasztalatokról. A szaklapokban ezért folyamatos volt a publikálás a kipróbálás témaköré-

ben. 1976 szeptemberében az említett iskolák a tanmeneteket elkészítették, és a tanítást megkezdték. A tanterv értékelésének és készítésének ez a szakasza azért volt különösen fontos, mert a testnevelők jelentős részének itt volt lehetősége arra, hogy a tanterv alakításában ténylegesen részt vegyenek.

Az első hónapok tapasztalatairól szóbeli és írásbeli észrevételeket gyűjtötte össze a szerkesztők. Elsősorban a tanterv szövegének az érthetősége, egyértelműsége, a cél-, feladat- és követelményrendszer összhangja, a tanulók értékelése a követelményrendszeren belül, a képességfejlesztő gyakorlatok, a torna anyaga és a szabadidő sportok voltak azok a kiemelt kérdéscsoportok, amelyekre a választ várták. Már az első hónapok tapasztalatai jelentős segítséget adtak a tanterv végleges szövegének megfogalmazásához, pontosításához, valamint a tantervi célok, feladatok, követelmények, tanítási anyag, módszerek egységes értelmezéséhez. Azokon az igen demokratikus tanácskozásokon, ahol az első hónapok tapasztalatait összegyűjtötték (hét munkacsoport Budapesten, Pécsen, Szolnokon, Veszprémben, Hatvanban és Vácott 60–80 fővel) tartalmas hozzászólások közben alakult ki, hogyan kell az új tantervet helyesen értelmezni, és a tanítási gyakorlatban a tantervben leírtakat megvalósítani. A tanév végi tapasztalatokat nem területi tanácskozásokon gyűjtötték össze, hanem kérdőíveket készítettek az osztály munkatársai, és arra kérték a kipróbálásban részt vevő kartársakat, hogy észrevételeiket, tapasztalataikat ne egyenként, hanem iskolánként, területenként összegyűjtve közöljék.

A kérdéseket úgy állították össze, hogy elegendő mennyiségű és minőségű tapasztalatot szerezzenek a testnevelést tanító pedagógusok felkészítéséhez és az új tanterv bevezetése utáni feladatok megoldásához (pl. taneszközellátás).

Az 1977/78-as tanévben folytatódott a tantervi kipróbálás. A tanári feladatok között fontos szerepet kapott a kísérlet, és egyben általános érdeklődés kísérte. „Ahol arra lehetőség van, kérjük a kísérletben részt vevő pedagógusokat arra, hogy újabb osztályokat kapcsoljanak be az új tanterv szerinti munkába. A kísérletben részt vevő iskolák számát nem kívánjuk növelni, de az érdeklődő pedagógusok – szakfelügyelői segítséggel – új tantervi részek feladatok megvalósítására vállalkozhatnak.” (Az 1977/78-as tanév fő feladatai, dr. Nagy T.,

OPI.) A „bemérésben” részt vevő osztályok száma kb. 1200-ra emelkedett, ezzel a tapasztalatszerzés bázisa is lényegesen megnőtt.

A tapasztalatokat folyamatosan dolgozta fel az osztály, és 1976. év végére, 1977-ben és 1978-ban végső formájába kerültek az új testnevelési tantervek is. Ettől kezdve a gyakorlat feladata, hogy a tantervetek igazolja, vagy elvesse. Mindenesetre a folyamatos korszerűsítés lehetősége most már megvan.

(Folytatjuk.)

Lengyel- magyar összehasonlító kutatás a testnevelés órák kedveltségéről I.

HIVATKOZÁSOK, IRODALOM

1. Az anyag összeállításánál alapként használtuk az OPI Testnevelési Tanszék, illetve a Szomatikus Nevelési Osztály tantervi munkálatokkal kapcsolatos dokumentációját.

2. A Testnevelés Tantervi Bizottság tagjai 1974 áprilisában a következők:

dr. Báthory Béla, Budapest;
Buchnitz Zoltán, Vác;
Dán Józsefné, Pécs;
Kunos Andrásné, Szarvas;
Leveleki Lászlóné, Budapest;
Makrai Tiborné, Dunaújváros;
Mohás Lívia dr., Budapest;
Nyíri János, Budapest;
Pádár Károly, Budapest;
Sipos György, Sárospatak;
Szalay Mária, Budapest;
Szemerédi László, Budapest;
Varga Sándor, Budapest;
Várady Géza, Budapest.

Az OPI részéről:

dr. Nagy György és
dr. Nagy Tamás.

A Bizottság összetételét tekintve:
gyakorló tanár 3 fő,
szakfelügyelő 4 fő,
felsőfokú intézményből 4 fő,
MM – OPI munkatárs 4 fő,
OTSH munkatárs 1 fő.

Megjegyzés: A Bizottság összetétele a megalakulást követő időszakban többször is változott.

3. Dr. Nagy Tamás: A tantárgyi cél-, feladatrendszerről I., II. A testnevelés tanítása, 1976. 1., 2.
4. Burka Endre – Nagy Sándor: A tantervek ki próbálásáról. A testnevelés tanítása, 1977. 2.
5. Gyenge József – Nagy Sándor: A tantervek ki próbálásáról. A testnevelés tanítása, 1977. 4.

FÖLDESINÉ DR. SZABÓ GYÖNGYI –
–DR. ZBIGNIEW KRAWCZYK

1. Bevezetés

„A testnevelés tanítása” 1982. évi 4. és 5. számában – empirikus kutatásaink alapján – beszámoltunk arról, hogyan vélekednek a testnevelés órákról a testnevelő tanárok; a testnevelési osztályzatok és a mozgáslehetőségek szerepéről Nógrád megyei és budapesti középiskolás tanulók, valamint szülei.* A testnevelés órákra vonatkozó szociológiai felméréseinket egy nagyobb szabású lengyel–magyar összehasonlító kutatás keretein belül végeztük. A magyar vonatkozású eredmények publikálása óta eltelt periódusban befejeződött az empirikus vizsgálat lengyel szakasza is és megkezdődött a két nemzet megfelelő felmérési adatainak összevetése, értékelése. Erre azért van lehetőség, mert Lengyelországban és Magyarországon hasonló szempontok alapján történt a vizsgált alapsokaság kijelölése, illetve a mintavételi eljárás. Lényegében megegyeztek az adatgyűjtés és az adatfeldolgozás módszerei is.**

Jelen cikkünkben azt mutatjuk be, hogy – a nemzetközi kutatás tükrében – milyen azonosságok és differenciák vannak a testnevelés órák megítélésében a különböző nemzedékekhez tartozó lengyel és magyar népességben.

*Földesiné dr. Szabó Gyöngyi: A testnevelés iránti attitűdökről egy empirikus vizsgálat alapján. I. A testnevelés tanítása, 1982. 4. sz. 105–111. II. A testnevelés tanítása, 1982. 5. sz. 138–142.

** A kutatás magyar szakaszában alkalmazott módszertani eljárásokról A testnevelés tanítása 1981. 6. számában írtunk részletesebben. Lengyelországban a szociológiai felmérés Varsóban és vidéken ipari és mezőgazdasági körzetekben folyt. A *rétegzett minta-*

2. Középiskolás tanulók a tesnevelés órákról

A szociológiai felmérések során mind a lengyel, mind a magyar tanulókat megkérdeztük kedvelik-e a testnevelés órákat. A diákok háromfokú skálán jelölték meg, hogy milyen a viszonyuk a testnevelés órákhoz. A skála két szélső pólusán pozitív, illetve negatív attitűdjeiket, középső szakaszán pedig közömbös beállítódásukat regisztrálhatták. A lengyel és magyar középiskolás tanulók válaszait az 1. számú táblázatban mutatjuk be.

1. táblázat

A tanulók testneveléshez való viszonya

A testneveléshez való viszony	Lengyel diákok (%)	Magyar diákok (%)	Magyar és lengyel diákok együtt (%)
Szeretik a testnevelést	79,2	70,0	75,0
Közömbösek a testnevelés iránt	17,7	25,1	21,1
Nem szeretik a testnevelést	3,1	4,9	3,9
Összesen	100,0 n=491	100,0 n=421	100,0 N=914

2. táblázat

A nemzetiség és a testnevelés iránti attitűd összefüggései lengyel és magyar tanulóknál (gyakorisági értékek)

Nemzetiség	Attitűd pozitív	közömbös	negatív	Összesen
Lengyel	389	87	15	491
Magyar	295	106	20	421
Összesen	684	193	35	912
$\chi^2 = 10,22$	$P < 0,01$	df = 2		

vételi eljárással kiválasztott mintasokaság létszáma 1000 fő, ebből 500 középiskolás tanuló, 500 felnőtt. A felnőtt mintát a vizsgálatban részt vett diákok szülei alkották. A két alminta néhány főbb jellemzője a következő volt: A tanulók iskolatípus szerinti megoszlása: 125 gimnazista, 125 ipari szakközépiskolás, 125 ipari szakmunkásképzős, 125 mezőgazdasági szakközépiskolás és szakmunkásképzős. Nemenkénti megoszlásuk: 375 fiú, 125 leány. A tanulók közül 250-en a fővárosban, 125-en vidéki városban, 125-en falun éltek.

A lengyel szülők nemenkénti megoszlása: 475 férfi, 125 nő. Lakóhely szerinti megoszlásuk 250 varsói, 125 vidéki városi, 125 falusi.

Az adatgyűjtés során alkalmazott kérdőívben a testnevelés órák kedveltségével kapcsolatos kérdések teljes mértékben megegyeztek a két országban.

Az 1. sz. táblázatból kiderül, hogy az összevont középiskolás korosztályok háromnegyed része szereti, egy jelentéktelen hányada (3,9%) nem szereti a testnevelést, mintegy egyötöde pedig közömbös e tantárgy iránt. Az adatokból az is látható, hogy a két nemzet fiataljainak véleménye erről a kérdésről eltérő: *több a pozitív, kevesebb közömbös és negatív beállítódású lengyel tanuló.*

Ezt a megállapítást a χ^2 próba segítségével is igazoltuk. (2. táblázat)

Az χ^2 statisztika értéke azt fejezi ki, hogy a szociológiai vizsgálatban részt vett lengyel és magyar középiskolás tanulók 0,01 biztonsági szinten *szignifikánsan különböznek egymástól* a testnevelés iránti attitűdjeikben: a magyar tanulók attitűdjei kevésbé kedvezőek. Annak érdekében, hogy e jelenség okait pontosabban megismerjük, arra kértük a tanulókat, indokolják meg véleményüket.

A továbbiakban a leggyakrabban előforduló okokat elemezzük egyenként, de nyilvánvaló, hogy a kiemelt faktorok nem külön-külön, hanem *egymással kölcsönhatásban*, más, ehelyütt nem elemzett okokkal együtt befolyá-

solták a testnevelés iránti attitűdök kialakulását.

Emlékeztetünk arra, hogy a magyar középiskolások egyrészt rangsorolták a legalapvetőbb indokokat, másrészt szabad válaszokban fejtették ki álláspontjukat. A rangsorokból megállapítható, hogy a diákok elsősorban a mozgáslehetőség, másodsorban a testnevelő tanárok, harmadsorban az elért eredmények miatt szeretik a testnevelés órákat. A negatív attitűdök főbb okaiként az elért osztályzatokat jelölték meg, s viszonylag kevesen hivatkoztak a testnevelő tanárokhoz és bizonyos mozgásfajtákhoz fűződő kedvezőtlen viszonyukra. Közömbösségük indokait a következőképpen állították sorrendbe: 1. a testnevelő tanár, 2. bizonyos mozgásfajták, 3. elért eredmények.

A kötetlen válaszokból az derült ki, hogy a magyar középiskolások több kedvvel, szívesebben dolgoznának testnevelés órán, ha szabadabban választhatnának a mozgásfajták között. Különösen a lányok nehezményezték, hogy nincsenek valódi alternatíváik, a számukra kötelező – alkalmasint javasolt – gyakorlatanyag pedig gyakran nem nyeri el tetszésüket.

„Mi állandóan labdázunk, még hozzá együtt a fiúkkal. El lehet képzelni, hogy a lányoknak ebben mennyi öröme telik.” (16 éves lány)

„Én tornászni szeretnék, meg zenére táncos modern gimnasztikát, amilyent a tévében mutatnak. Sajnos ilyet csak a tévében lehet, a tornaórákon nem.” (17 éves lány)

A tanulói vélemények arra is fényt derítettek, hogy az attitűdök formálódása szempontjából nem döntöek a fizikai képességek. Előfordul, hogy ügyes, erős, hajlékony, jó állóképességű gyerekek szembeállnak a testnevelés órák célkitűzéseivel, s nem ritka, hogy előnytelen testi adottságokkal rendelkező diákok szívvel-lélekkel azonosulnak velük. Példaként hadd idézzünk mindkét típusú tanuló indoklásából.

„Heti ötször járok edzésre, senki nem mondhatja rám, hogy sportellenes vagyok és ki akarom húzni magam a munka alól. De azt túlzásnak tartom, hogy a tornaórát arra használják fel, hogy ott oldják meg az egész iskola fegyelmezését. Vigyázz! Pihenj! Meg a vezényszók ide, meg oda. Ahelyett, hogy végre kimozoghatnánk magunkat. Naná, hogy ott lógok, ahol tudok.” (18 éves fiú)

„Sajnos elég hátul álltam a sorban, amikor az ügyességet osztogatták. De azért a tornát szeretem, mert G. néni sohasem cikiz ki, sőt segít

abban, hogy jobb alakom légyen.” (15 éves lány)

A lengyel középiskolások pozitív attitűdjeinek formálódásában megközelítőleg egyforma szerepet játszottak a mozgáslehetőségek, a testnevelő tanárok és a testnevelési osztályzatok. Ezen túl a magyar tanulóktól eltérően viszonylag több lengyel diák szereti a testnevelés órát azért, mert esztétikai élményt nyújt számára.

„Jó nézni és jó csinálni az egyszerre végzett gyakorlatokat. Van az egészben valami szépség” (15 éves lány)

Eltérő viszont e három tényező súlya a testnevelés órák iránti közömbös és kedvezőtlen beállítódások kialakulásában. Így például igen kevesen indokolják semleges attitűdjeiket a testnevelő tanárhoz fűződő kapcsolatukkal. Ugyanakkor a tananyag tartalmát, összetételét a lengyel diákok sem fogadják el egyértelműen.

„Az apám azt mondja, hogy a természettudományos tárgyakból ma megbukna. De még a lengyel irodalom könyvükben is sok minden más volt, mint a miénkben. Nem furcsa, hogy testnevelésből meg tök ugyanazt tanuljuk, mint az apámé?” (17 éves fiú)

Igen figyelemreméltó az is, hogy az elért sporteredmények néhány tanulót ugyan hidegen hagynak, de alig akad olyan lengyel diák, akit az osztályzatok távolítanának el a testedzéstől. Érthetővé teszi ezt a következő interjúrészlet, amely ha még nem is általános, de egyre szélesebb körben terjedő értékelési módszert idéz fel.

„A mi osztályunkban nemcsak azt nézik, hogy mekkora a teljesítmény, hanem az is számít, hogy ki az a gyerek aki ezt vagy azt az eredményt megcsinálja. És szerintem ez a tornaosztályzásnál így van jól.” (16 éves fiú)

A felmérések tapasztalatai alapján úgy tűnik, hogy a lengyel középiskolások közül elsősorban azért szeretik számottevően többen a tantárgyat, mert a magyar középiskolákhoz képest a lengyel középiskolákban a testnevelés oktatása nem annyira teljesítményre orientált. Ez azt jelenti, hogy a tanulóktól elvárt teljesítményszintek és a mozgások tanításakor felhasznált módszerek jobban alkalmazkodnak az egyéni eltérő fizikai képességeihez. Ezáltal a testnevelési óra a gyengébb képességűek számára sem kizárólag kudarcélmények forrása. Mindez azt eredményezi, hogy – mivel a célok reálisabban, több tanuló azonosul velük, és próbálja teljesíteni a számára is elérhető szinteket –,

több tanuló örül a testnevelés órán biztosított mozgáslehetőségeknek, s kevesebb tanulónak romlik el emberi kapcsolata testnevelő tanárával.

Hangsúlyoznunk kell, hogy a fenti megállapítások csak *relatív igazságot* mutatnak. Más aspektusból nézve azt kell mondanunk, hogy e téren a lengyel középiskolákban is van még tennivaló.

3. A tanulók attitűdjeinek társadalmi meghatározottsága

A testneveléshez fűződő viszony társadalmi meghatározottságát azzal kívántuk bizonyítani, hogy – χ^2 próba alkalmazásával – kimutattuk: egyes szociológiai-demográfiai jellemző csoportok szignifikánsan különböznek egymástól a testnevelés iránti beállítódásaikban.

A magyar tanulónál az attitűdök és az iskolatípus, a lakóhely, a nem, az apa és az anya foglalkozása között találtunk – különböző erősségű – szignifikáns összefüggést. Az ezzel kapcsolatos χ^2 próbák eredményeit a testnevelés tanítása 1982. 5. számában közöltük.

A lengyel középiskolásokra vonatkozó eredmények szerint az eltérő nemű, lakóhelyű és társadalmi származású tanulócsoportok testnevelés iránti attitűdjei különböznek egymástól szignifikánsan. (3. és 4. táblázat)

3. táblázat

A nem és a testnevelés iránti attitűdök összefüggései lengyel tanulónál (gyakorisági értékek)

Nem	Attitűd pozitív	közömbös	negatív	Összesen
Fiú	308	56	9	373
Leány	81	31	6	118
Összesen	389	87	15	491
$\chi^2 = 10,74$	df = 2	P < 0,01		

4. táblázat

A lakóhely, valamint a társadalmi származás és a testnevelés iránti attitűd összefüggései lengyel tanulónál (gyakorisági értékek)

Lakóhely és társadalmi származás	Attitűd pozitív	közömbös	negatív	Összesen
Varsói értelmiség	84	27	7	118
Varsói munkás	111	11	3	124
Vidéki munkás	97	25	3	125
Falusi paraszt	97	24	15	124
Összesen:	389	87		491
$\chi^2 = 14,8$	df = 6	P < 0,05		

A 3. és 4. táblázat adatai alapján azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a lengyel tanulónál a nemhez tartozás, a lakóhely és a társadalmi származás számottevően befolyásolja, hogyan viszonyulnak a testneveléshez. A testneveléshez fűződő kapcsolat általában kedvezőbb fiúknál és varsói munkáscsaládokból származó tanulónál; kedvezőtlenebb vidéki munkás és falusi paraszt környezetben élő középiskolásoknál; és legkedvezőtlenebb varsói értelmiségi családokból származó diákoknál.

Tapasztalataink szerint a fiúk pozitívabb attitűdjei nemcsak abban gyökereznek, hogy Lengyelországban erősen élnek meg a női szerepkörrel kapcsolatos hagyományos minták, hanem abban is, hogy a női sportok az utóbbi években Lengyelországban is több vonatkozásban a férfi sportok fejlődését követik, s ez nem felel meg a lányok elvárásainak. A testnevelés oktatásában nagyobb szerepet kellene kapniuk a nők igényeinek, lelki alkatának jobban megfelelő mozgásfajták oktatásának.

A lakóhely és a társadalmi származás hatását összevontan vizsgáltuk. Az utóbbi meghatározóbb szerepe mégis kiderül a 4. táblázatból. A legtöbb pozitív közömbös és negatív attitűdű tanuló egyaránt Varsóból kerül ki, és az attitűdök irányát jelentősen determinálja a szülők foglalkozása.

GYÓGY- TESTNEVELÉS

GYÓGYTESTNEVELŐ TANÁROK TOVÁBB- KÉPZÉSE BUDAPESTEN

Februárban ismét összegyűltek Budapest gyógytestnevelői, hogy megtartsák szokásos évi továbbképzésüket. A két nap alatt változatos programból bővíthették ismereteiket. Előadások és bemutató órák bizonyították, hogy mindig szükség van az újabb ötletekre, gyakorlatra és nem utolsósorban a meglévő tudás felelevenítésére is.

Az első nap *dr. Rimaszombati Klára* főorvos előadásával kezdődött a Scheuermann diagnózisról. Kíváncsi várakozással foglalták el helyüket a tanár kollégák, vajon milyen újdonságot lehet mondani e kórképről egy tapasztalt gyógytestnevelőnek, s végül nagy érdeklődéssel hallgattuk a minden fontos részletre kiterjedő előadást. E csigolyadeformitás eredete még nem teljesen tisztázott, egyes feltevések szerint bizonyos fehérjeanyagcsere, illetve hormonzavarok is okozhatják, azonban az bizonyos, hogy csecsemőkorban a korai ültetés, állítás ártalmasak a még gyenge szalag- és izomrendszernek, valamint a későbbi mozgásszegény életmód is káros tényező. A különböző irányú röntgenfelvételeken megfigyelhettük a deformitás jellegzetes tüneteit, amelyek a növekedés befejeződésével nem változnak tovább, a betegség gyógyulnak tekinthető. „Csupán” az nem mindegy, hogy milyen fokú a visszamaradt deformitás, s ebben van nagy szerepe az idejében történő szűrésnek, s az ezt követő gyógytestnevelői munkának. Az elváltozás ismert három stádiuma közül szükséges lenne már az első, funkcionális, illetve a 2. florid (virágzó) szakaszban a diagnózis megállapítása, s a megfelelő célirányos torna elkezdése. Emellett igen ajánlatos valamilyen lazító jellegű sport végzése is (nem versenyszerűen). A 2. szakaszban az a cél, hogy a 3. szakasz előtt olyan izomfűzőt hozzunk létre, amely megakadályozza a további romlást. Ez a bizonyos 2. stádium a lányoknál kb 11–13 éves, a fiúknál 15–16 éves korra tehető.

A kórkép részletes ismertetése után bemutató óra következett. Scheuermann diagnózisú csoporttal *Czezon Lászlóné* gyógytestnevelő tanár vezetésével. Az általában lazító jellegű gyakorlatokat néha erősítő hatásúak váltották fel. Az óra célja a korrigálás tökéletesítése, a gerincoszlop, a hátizmok teljes lazítása volt. Rimaszombati Klára főorvosnő jelentéte és többszöri beavatkozása az egyes gyakorlatok végrehajtásában bizonyította, hogy nagy segítséget jelentene az ortopéd szakorvosokkal való ilyen jellegű együttműködés is. A foglalkozás változatos lehetőségeket sorakoztatott fel a lazításra; zsámoly, súlyzó, medicinlabda, bordásfal+gumilabda egymással történő kombinálását láthattuk.

Czezon Lászlóné 2. óráján azt mutatta be, miként állítja össze alsó tagozatos ortopéd-csoport egyéni és házi feladat gyakorlatait. Miközben a gyerekek kisebb csoportokra osztva köredzesszerűen különböző megadott feladatsorokat végeztek labdás-, bordásfalgyakorlatok), a tanár figyelmét megosztva szerkesztette és írta be egy-egy tanuló ellenőrzőjébe a megfelelő gyakorlatokat. Az elkészült ellenőrzővel a gyerek rögtön elkezdhetett gyakorolni, s ha esetleg nem értett valamit, a helytelen kivitelezést elkerülve, a tanár azonnal segített a helyes végrehajtásban. Elve szerint, ennek a korosztálynak még lehetőséget kell adni arra, hogy az iskolai órán megtanulja otthoni gyakorlatait. Így még nagyobb a biztosíték, hogy rendszeresen fogja csinálni.

Az első nap *Burovincz Andrásné* gyógytestnevelő bemutató tanításával zárult, gimnáziumi ortopéd lánycsoport zenére végzett kismikikötél gyakorlataival. Az egyéni, majd párosan végzett gyakorlatok során számtalan variációt láthattunk ezzel az egyszerű kéziszerrel, amely ilyen sokoldalú használata többeknek nyújthatott új ötleteket. A zene következtében megállás nélkül zajló óra, valamint a kéziszer jellegéből adódó folyamatos erősítő hatás igen magasfokú terhelést jelentett, s a lányok végig bizonyították jó állóképességüket.

A második napot *dr. Hölvényi Györgyné* vezető tanár nyitotta felső tagozatos ortopéd lánycsoport bemutató tanításával. A zenés gimnasztika úgy tűnik napjainkban elmaradhatatlan részévé válik nemcsak a különböző sportfoglalkozásoknak, de a gyógytestnevelés óráknak is. Ez a foglalkozás is pergő ritmusokkal indult.

Alaposan előkészítette a törzs, a hát, a kar izmait a főérsz medicinlabdás gyakorlataihoz, amely sokoldalú erősítő, valamint nyújtó-lazító hatást jelentett. A szabadon, majd bordásfallal kombinálva végzett medicinlabdás gimnasztikai és ügyességi, játékos feladatok hibátlan végrehajtása ismét kiváló erőnlétről, jól kidolgozott izomrendszerről árulkodtak. Az erős órát ötletes játékok zárták, amelyek szinte észrevétlenül kapcsolták be újból a már alaposan átmozgott hátizmokat.

Váci Pálné vezető tanár aerobic foglalkozása gyönyörködtető volt a szemnek, de nemcsak a látvány, hanem amelyik kolléga maga is részt vett az órán, érezhette – a határfok is elérte a maximumot. A változatos, tanulóknak és nekünk is újdonságot jelentő gyakorlatsorok – amelyek megkövetelték a már többször említett erős állóképességet, fejlett izommunkát – a korrekciós hatás mellett egyben nagyon kellemes mozgásélményt is nyújtottak.

A bemutató tanítások után *dr. Orosz Mária* főorvosnő tartott tájékoztató jellegű előadást a Vajtán működő gyermek gyógyüdülőről, ahová egyhónapos turnusokra kapnak beutalót mozgásszervi elváltozásban szenvedő gyerekek. Ízelítőt kaptunk az üdülő napirendjéből, a különböző foglalkozások menetéről, s láthattunk néhány diafelvételt egy-egy súlyosabb esetről, azok romlásáról, illetve javulásáról.

A kétnapos továbbképzést konzultáció zárta. Elismerő hozzászólások dicsérték a bemutató foglalkozásokat, majd néhány javaslat hangzott el, köztük pl. a tanárok személyesen is vegyenek részt ezeken az órákon, szükséges lenne a szakorvosokkal való szorosabb együttműködés...

Végül *Pádár Károly* vezető szakfelügyelő értékelte összefoglalójában a továbbképzést, amely jól szervezett, változatosan felépített programjaival ízelítőt adott a gyógytestnevelők sokoldalú, felelősségteljes munkájáról, s ötletes, remek gyakorlatokkal gazdagította a résztvevőket. Köszönetet mondott *Kisfalvi Zsuzsa* gyógytestnevelő szakfelügyelőnek, aki minden évben tőle megszokott lelkiismeretességgel végzi előkészítő munkáját. Ezek után minden jelenlévő segítségét kérte abban a felmérésben, amely iskolai gyógytestnevelés jelenlegi tárgyi, személyi, anyagi helyzetét konkrét szám adatokkal reprezentálja, s ezzel a már régóta várt szükséges változtatásokat elindítja.

Kocsis Zsuzsanna

Újra és újra: baki

Most már minden bevezetés nélkül nyújtom át a gyűjteményem legújabb darabjait.

„Változatlanul a második perc kezdődik a harmadik negyedben.” És mások még avval etetnek minket, hogy az idő elszáll!

„Mörtel lábán a helyzet – ott is marad.” Szegény Mörtel! A mérkőzés további részében ezért lassult le. Nehéz volt cipelni a helyzetet...

„Olyan nagy a zaj, hogy csak súgva lehet beszélni a pályán.” De azt is csak halkán. Hogy senki meg ne hallja.

„Kétszer is kikapott, az egyik kellemetlenebb volt, mint a másik.” Következtetés: A másik kevésbé volt kellemetlen, mint az egyik. Ha a kettőt összeadjuk, és osztjuk kettővel, kijön az átlag.

„Kiss kap a felezővonalától egy labdát.” És amilyen önző ez a Kiss, nem adta vissza a felezővonalnak, hanem szöktette az alapvonalat.

„Ez a második Szofiána-kupa.” Egyszer már meg kellene rendezni Szofiában a Sopianae-kupát is. Hogy ne legyen a két városnak tudat-hasadása.

„Harminc órát tölt telente a jégen.” Biztos forrásból tudom, hogy Rudi Cerné nyáron, vizisível készül a műkorcsolya-versenyekre.

„A gálaműsor február 29-én 18 órától 19-éig tart.” De melyik hónap 19 napjáig?

„Egy időben tegeződtek. Az angolban a kettő között úgy sincs különbség.” Aztán összemagázódtak. Mert az angolban a kettő között úgy sincs különbség.

„Módszeresen hátrafelé lépegetve eljutunk a mába.” A „módszeresen” a fontos. Különb hova is jutnánk?

„Különös gonddal összeválogatott szakértői csoportok vették gondjaikba az általános adminisztráció, a technikai berendezések, a szállás és utazás, valamint a hírverés (public realation) feladatait.” Azóta e feladatok szépen fejlődnek. Az egyik már beszélni is tud.

ÉSZREVÉTEL, HOZZÁSZÓLÁS

„Minszkben, a kupavisszavágón 4:0-ra kellene győzni a magyar bajnoknak, úgy, hogy egyetlen gól se kerüljön a hálójukba.” Ha pedig 5:0 lenne az eredmény, azt se bánám, hogy kaptuk azt a két gólt.

„15 mérkőzés, 5 angol győzelem, 10 magyar vereség.” Hallod ezt te szent 6:3?

„Pölöskei pontykirály.” Bevallom, amikor ki akartam fogni, adott nekem egy pikkelyt, hogy ha bajba kerülök, csak rázintsam meg, és ő ott terem fradistáival.

„Most talán könnyebb lesz, mert a 4–4–2-ről áttértünk a 4–4–3-ra.” Hiába, jött egy új fiú, és nagyon be akart állni. Ne fagyoskodjon szegény a kispadon!

„Leginkább Törőcsik András koppintott rá a lényegre.” Erős egyéniség. Nem tapint rá finoman a lényegre, egyszerűen fejbeveri.

„Az elején a 4–8. helyen akarunk végezni.” A végén pedig a 4–8. helyen kezdeni.

„Végül társai közül hatan ugrottak 17 méter fölött, és így Bakosi (16,46 harmadikra) hatodikként folytatta a nagy döntőt.” Tehát ha csak egy ugorja túl, akkor már aranyérmes.

„Úszás. Nincs megállás Los Angelesig.” Erről egy régi vicc jut az eszembe:

– Tamás bácsi, messze van még Amerika?

– Ne beszélj kisfiam, csak ússzál tovább.

Végezetül: a televízió az aerobic helyett a „tánci-torna” elnevezést ajánlja. Néhány további javaslat: simi-simi-paccs: ökölvívás, ciróka-maróka: birkózás, csiszi-csuzsi: sí, loccs-poccs: vizilabda, üsd-vágd-nem-apád: jégkorong, ípi-apacs: váltófutás, tingli-tangli: foci.

Andor György

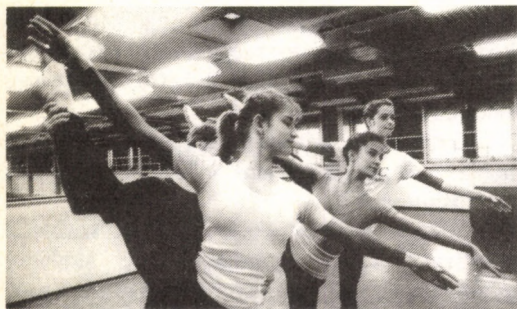
Élsport, tömegsport, utánpótlás, testnevelés II.

– Egy másik könyv s a tapasztalatok ürügyén –

Azzal kell kezdenem: nem tudok statisztikákat. Illetve ismerem a számokat, csak éppen nem tudom komolyan venni. Mert a számok egyre szebbek. De a valóság ettől még nem változik. Azt is be kell vallanom: többet támaszkodom a szemem által látottakra, mint a „hurrá cikkek” adataira. Mert ezek a cikkek – valahol, nem tudatosan – hamisítanak. Megnyílt egy új játszótér – olvasom, s már-már hajlamos vagyok elhinni, hogy gyakran adnak át játszótér a gyerekeknek. Pedig csak egy játszótér készült el. Ha naponként olvasnám a hírt, elégedett lennék. De nagyon ritkán olvasom.

Dr. Frenkl Róbert – e lap más számában ismertetett könyvében, A sport belülről címűben így ír: (pontosabban idéz egy el nem hangzott rádióriportból):

„Ez nemcsak hogy üzenet, ezt a közvélemény üzeni nekem, úgy érzem, és másoknak is. Ez az írástudók felelőssége, hogy ugyan érzük már el, hogy akiknek ebben valóban hatalmuk és döntési lehetőségük van, vegyék ezt nagyon komolyan. Tehát benne van a cikkben, hogy ne legyen végre Magyarországon kiváltság a sport. Mert valljuk be, ma kiváltság. Nekem a napi munkámhoz tartozik, hogy baráti körből gyerekeket elhelyezzek sportolni. Tehát, ha nem tehetséges az a gyerek, előbb-utóbb elküldik a szakosztályból, és nincs hol rendszeresen sportoljon, és ha nincs a szülőnek pénze, bizony nagyon nehéz megteremteni azt a rendszeres testedzési lehetőséget, amit ma korszerűnek tartunk. Tehát mindez benne van abban a mondatban, hogy állítsuk talpára a sportmozgalmat. Én úgy gondolom, hogy az a bizonyos nagyobb cél – és ez egy nagyon nagy cél –, hogy az olimpián jól szerepeljünk, de nehogy valaki



Ritmikus sportgimnasztika

Boros Jenő felvétele

félreértsen, ez az egyik legfontosab feladata a sportmozgalomnak, de nem az egyetlen feladata. És ezt az egyik legfontosabb feladatot is jobban szolgálná – én azt hiszem – az a sportmozgalom, amiről itt álmodozunk, ahol a talpán vannak a dolgok, ahol tulajdonképpen minden gyerek a tarsolyában hordja a marsallbotot, és nem néhány napig, amíg szubjektíve valaki eldönti róla, hogy tehetséges vagy nem tehetséges. Hanem néhány évig; hogy az a testnevelő tanár nem abban van érdekelve, hogy egy bizonyos egyesület egy bizonyos szakosztályába adjon versenyzőket, hanem abban van érdekelve, hogy igazi tehetséggondozó legyen, és fedezze fel, hogy az a gyerek melyik sportágban tudná legjobban képességeit kamatoztatni, még akkor is, ha ő maga nem abban a sportágban és nem abban a klubban érdekelt – és lehetne tovább folytatni a gyakorlati élet példáit...”

Kiváltság-e a sport Magyarországon?

Az egyesületekből valóban rövid úton eltanácsolják azokat, akik csak sportolni akarnak vagy csak sportolni tudnak, a magyar bajnokságokon vagy a világversenyekeken éremre esélytelenek. Eltanácsolják vagy – többségében – fel sem veszik, ki sem próbálják. Az egyesületek toborzóplakátjai, felhívásai többnyire így kezdődnek: ennyi éves, ilyen magas fiatalok jelentkezhetnek. Az alacsonyak, a serdülőkorban erősödők eleve lemondhatnak – egy-két sportág kivételével – az egyesületi sportokról. Az egyesületek szemlélete – nemcsak saját hibájukból – minőségi és nem mennyiségi szemlélet. A vezetők nem avval dicsekednek, hogy náluk hányan sportolnak, hanem avval: mennyi a kiemelt, jelentős eredményt elért élsportoló.

Kérdés azonban, hogy a tömegsporttal valóban az egyesületeknek kell-e törődnie. Véleményem szerint csak akkor, ha evvel más nem törődik. Törődnek, de hogyan? Nézzük át a legfontosabb – nem iskolai – lehetőségeket.

Tagadhatatlan, sőt örömdetes tény, hogy az utóbbi években nagymértékben terjedtek a tömegsport-akciók: Futapest, Olimpiai ötpróba Balaton-átúszás. Ám ezeknek – a Kirándul a család akció kivételével – van egy nagy szépséghibájuk. Szám szerint sok embert meg tudnak mozgatni, bár ez a „sok” országos arányban kevés. De kik vesznek ezen részt? A nagy távok, a nagy erőpróbák többhónapos edzést igényelnek. Ez nagyon helyes. De hányan tudnak felkészülni? Hol lehet például Buda-

pesten, ahol az ország lakosságának egyötöde lakik, biztonságosan kerékpározni? Hol lehet az olimpia évében télen úszni? Nem véletlen, hogy például az olimpiai ötpróba első harmadában-negyedében végzők szinte kivétel nélkül aktív sportolók.

A másik probléma az edzésterv, a hosszas felkészülés. Melyik átlagember – és e versenyek, próbák az átlagember számára irattak ki, nem az amúgyis a sportban az élen járók számára – tud magának edzéstervet készíteni? Korszerűt és megfelelőt, hiszen a siker a legfőbb mozgatóerő. Szénási Imre hosszútávúszó világbajnokunk egy televízióriportban felajánlta az általa elkészített edzéstervet azoknak, akik a Balaton átúszását tűzték ki célul. A tervet mindenki megkaphatja Szénási Imrétől a Komjádi úszodában – ígerte a nagyszerű sportember az egyszerű halandóknak. De hogy jut be 1984-ben egy egyszerű halandó a Komjádiába?

A kérdések sorát – a téma miatt – kérdésekkel folytatom. Miért nem adnak ki az illetékesek egy olyan könyvecskét, melyben Szénási (vagy más) felkészülési terve mellett a kerékpározás, a hosszútávúfutás stb. edzésterve is benne van?

Következzenek a tanfolyamok! A Népsport több újságírója keserűen jegyezte meg, hogy az emberek általában a pénzes tanfolyamokra (aerobic, sí stb.) mennek, sznobságból. Én megfordítanám a dolgot: az – esetleg valóban sznobok miatt – a divatos testedzés kerül sok pénzbe. Nem azért, mert a testét edző fizetni akar, hanem azért, mert a divatot sokan (egyén és hivatalos szerv) pénzszerzésre használja. Próbáljon valaki body-building áron fejlődő tanfolyamot szervezni!

Más kérdés: mely sportágakat űzik vagy űznék a tömegek szívesen? Nyilvánvaló, hogy a divat mellett a játékosok kaphatnának szót. A foci, a kézilabda, a tollaslabda, a minitenisz, a tenisz stb. A futás, az úszás a magányt szeretőknak való – hacsak nem versenyszerű, azaz a cél nem csupán a táv megtétele, hanem a győzelem vagy a jó helyezések. Az utóbbihoz azonban szervezőmunka, rendező szervek kellene. Mint ahogy az kellene a csapat – és küzdősportokhoz is. Egy gyerek, egy felnőtt hiába akar focizni. Vagy egyedül marad, vagy a játszótér pályáján már kialakult csapatok küzdenek. Kevesen kockáztatják meg a „Beállhatok?” visszautasítását.

Megoldás persze lenne. Az iskolai (erre a későbbiekben visszatérünk), a lakó- vagy munkahelyi szervezés. De ezt ki végezze? És hogyan?

Az MHK az ötvenes években elhibázott volt, mert kampányszerű és kötelező volt. Talán a kampány, a kötelezőség nélkül eredményes lehetne.

Ismét más, kényes kérdés a sportpályáké. Kevés a sportpálya Magyarországon, egyre kevesebb. Ám ezeket sem használjuk megfelelően ki – vagy fel. Köztudott, hogy az olimpiai felkészülés miatt az 1984-es év első felében úszodaink jórésze zárva a nagyközönség előtt. Egy sportújságíró kiszámította, hogy a kétmillió Budapestnek 1984 telén egy 50 és egy 33 méteres fedett úszoda áll összesen a rendelkezésre. Ez nevétségesen kevés. Játsszani, sportolni természetesen másutt is lehet. Játzótereink jelentős részén van egy vagy több bitumenes labdarúgópálya. Ám éppen ezek a pályák többnyire éppen a fiatalok számára hozzáférhetetlenek. A Városmajorban például rendszeresen focizik – és ez önmagában nagyon helyes – a közeli honvédalakulat néhány csapata. Másutt vagy máskor összeszokott, 20–40 év közötti férfiak játszanak. Marad a már említett megoldás: Bácsi kérem, beállhatok?

Az iskolák pályái, tornatermei csak a szorgalmi időkben hozzáférhetők. A nyáron végiglátogattam néhány iskolát. A pályák üresek. A gyerekeknek szünetük van. Tudom, ide felügyelet is kellene. De egy-egy nyugdíjas tanár vagy nagypapa talán még ingyen is vállalná a felügyeletet.

A nyitott sportpályákon is többnyire azok játszanak, akiknek megvan az összeszokott csapata. (A Majakovszkij utcában található egy kispálya. Nyitva szombaton és vasárnap két-két órára.)

A nagyobb egyesületek teniszpályái, sportcsarnokai délelőttönként és a holt időben többnyire üresek. Ide is csak egy felügyelő kellene. S honnan lehetne ehhez is pénzt szerezni? Például a nagy egyesületek, az élsportolók büntetéspénzének kis hányadából – ha már a kerület, a város, a község nem tud erre áldozni.

Talán a lakótelepi sportmozgalom lenne a kiút. „Lakótelepi” sportot nem csak a lakótelepeken lehetne csinálni, hanem ott is, ahol

hagyományos az építkezés. De ki vegye kezébe? Esetleg a kerületi tanács. Esetleg a kerület testnevelői (igazgatói) munkaközössége. A hozzá szükséges anyagiak a fentiekben említettek közül előteremthetők, s biztos vagyok benne, hogy sok társadalmi munkás is lenne. Talán a sportolni vágyók közül is. Az idősebbek felügyelhetnének a kívánatos rendre, a sport-szerűsége – mert az sem lenne jó, ha ez a mozgalom elsősorban a kötekedők klubja lenne.

Persze ehhez kevés egy lakótelepi bajnokság kiírása. Azokon úgyszólván többnyire a már összeszokott csapatok indulnak. A személyes – de legalább a stencilezett levélbeni megkeresés szükséges. A tömegsportnapok – ahogy ezt több üdülőben – két hétre – csinálják is.

Nem elégedhetünk meg azzal: aki akar, úgyszólván eljön. Mert csak az jön el, akit hívnak vagy aki amúgyis csinálja.

A másik lehetőség a munkahelyi testedzés lenne. Ha ez rendszeres nem kiesésre menő kupákból áll csupán, ha a munkahely rendszeresen tud pályát biztosítani, ha garantálja és el is éri, hogy ne csak egy-két, kinyitva lézengő jelenjen meg. Tudomásul kell vennünk: az emberekkel való személyes kontaktus alapvető. A reklám fontosságát az élet számos területén felismerték. A sportban nem – legfeljebb akkor, ha borsos áru jegyeket kell eladni.

Tudom az ellenvetést: aki törődik az egészségével, az úgyszólván sportol. Ám e kijelentés hamis. Vannak emberek – és még egyszer állítom: társadalmi munkában is szép számmal lennének –, akiknek az a feladatuk, hogy rávegyék a többieket: törődjenek az egészségükkel.

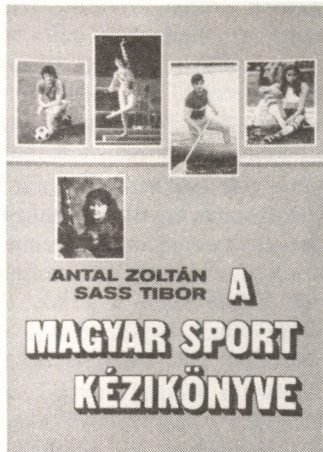
Biztos, hogy a legfontosabb cél mellett az élsport is rengeteget köszönhet a tömegsportnak.

Röviden és vázlatosan áttekintettük napjaink tömegsportját. Legközelebb az iskolai tömegsportról szeretnénk néhány szót ejteni.

Andor György

KÖNYVISMERTETÉS

A magyar sport kézikönyve



„A magyar sport kézikönyve első kiadása 1960-ban, a második 1972-ben látott napvilágot. A sikeres kiadvány mindkét alkalommal rövid idő alatt elfogyott, és azóta ez az összefoglaló, elsősorban dokumentatív jellegű mű a sportberkekben »hiánycikk«. Ez a körülmény készítette a kiadót arra, hogy ezt a munkát – harmadik, átdolgozott és bővített kiadásban – ismét a közönség rendelkezésére bocsássa.

Mi, szerzők és szerkesztők, nemcsak az azóta eltelt időszak eredményanyagával, irattárával egészítettük ki 1981. december 31-ig bezárólag, a második kiadást hanem részben átdolgoztuk a történelmi és szakmai fejezeteket is. Az utóbbit az 1971 óta bekövetkezett szabálmódosításoknak megfelelően változtattuk. Egyúttal az előző kiadások hiányosságait is igyekeztünk pótolni, a hibákat kijavítani. Ezek után annak reményében bocsátjuk újtára könyvünket, hogy az előző két kiadásnál teljesebbet és jobbat nyújthatunk az érdeklődőknek.” – írják a szerzők a Bevezetésben.

Az első olvasásra talán túl nagy feladatnak, s az ebből következő elvárásoknak a könyv megfelel. Negyven sportággal foglalkozik – a negy-

venedik a „szellemi (művészeti) versenyek az olimpiai játékokon.” Minden sportágnál kitér a sportág történetére, leírására – ezen belül a szükséges szerekre, felszerelésre, a csapatmérkőzések rendezésére, a játék legalapvetőbb szabályaira, még az öltözetre is. Ezt követi az abc-rendbe szedett sportágakon belül az Eredmények című fejezet, ahol általában megtalálhatjuk az egyéni és csapat országos bajnokságok eredményeit, az elsőtől a már említett 1981-es év végéig, az országok közötti válogatott mérkőzések idejével, eredményeivel, majd megismerhetjük a világversenyekeken elért magyar helyezéseket is. A legnépszerűbb sportnál, a labdarúgásnál nemcsak az összes bajnokság összes eredményével ismerkedhetünk meg, hanem még a válogatottak névsorával is. A 912 oldalas, másfél száz forintos kézikönyv ezek után röviden áttekinti a magyar sportmozgalom vezetési rendszerét, tájékoztat a tömegsportról, az év sportolóirol, a sportszerűségi díjakról, az Ezüstgerely győzteseiről, a Budapesti Nemzetközi Sportfesztivál eredményeiről, sportlétesítményeinkről, intézményeinkről s a megjelent sportkönyvekről. (Antal Zoltán – Sass Tibor: A magyar sport kézikönyve. Sport, Budapest, 1984.)

Nem állítjuk, hogy a könyv hibátlan. Ekkora nagy témát – témakörsorozatot – szinte lehetetlen nem úgy szerkeszteni, hogy hiányolnivalónk ne akadna. De csak a lényegtelenek maradtak ki, a tartalom olyan, hogy azt minden sportbarát csak haszonnal forgathatja, örömmel helyezheti könyvespolcára, gyűjteményébe. S aki részletesebben kíváncsi az eredményekre, annak javasoljuk az évente megjelenő *A magyar sport évkönyve* sorozatot, aki pedig a részletesebb szabály- és egyéb leírásokra, annak a „szabálykönyv-sorozat” Hiányolhatnánk az ifjúsági világbajnokságok, Európa-bajnokságok eredményeit is, ám mégsem tesszük. Ez a könyv nem bír el több adatot, ezt a munkát legfeljebb időben lehet bővíteni, terjedelemben nem.

Két kifogásunkat azonban nem hallgathatjuk el.

Az egyik: az első két kiadás összeállításában az azóta elhunyt László István is részt vett. Megérdemelte volna, hogy a harmadik kiadásban is szerepeljen a neve – ha nem is a címlapon. A másik kifogás: a szerzők mostohán bánnak az új – nálunk új – sportágakkal, így nem olvashatjuk a sárkányrepülő, a szörfözők, a karatézők eredményeit.

S végül egy dicséret, ami viszonylag kevés sportkönyvről mondható el: ilyen jól áttekinthető könyv más tudományok kiadványainál is ritka.

Andor György

A sport belülről

Dr. Frenkl Róbertnak nem ez az első könyve, a legutóbbit (Nem fog fájni) lapunk is bemutatta. A Testnevelési Főiskola tanszékvezetője, az OSC egyik vezetője, sportorvos, aki újságíróként is sokat tett a magyar sport (élsport és tömegsport) fejlődéséért, fejlesztéséért, most ismét érdekes; figyelmesen, részletesen s talán többször is elolvasandó könyvet írt. A cím találó, hiszen Dr. Frenkl Róbert valóban belülről ismeri sportéletünket, ez már a fentebb elmondottak alapján is feltételezhető.

A szerző 1973-ban megjelent, A sport közletről című könyve nagy vihart kavart. Voltak rajongói, egyetértői, ellenzői, gyűlölöi. De közömbös szinte senki nem maradt, aki olvasta a munkát. A sportsajtóban már elcsépeft frázis szerint „A sport állóvizét akarta felkavarni”. Úgy vélem, e könyvének is ez a fő célja: kimozdítani álló helyzetéből az állót, cselekvésre készíteni mindazokat, akik sokat tehetnek.

Várhatóan a vita sem fog elmaradni, ha – a 11 év alatt megjelent számos bíráló cikk és könyv miatt – nem is lesz olyan heves, mint 1973-ban. Úgy vélem azonban, hogy ez a vita – irányuljon az író személye ellen vagy csak a leírtak ellen, legyen teljesen egyetértő vagy csupán együttérző – csak használhat a magyar sportnak.

Miről is szól A sport belülről (Sportpropaganda, Bp., 1983.)? Élsport, tömegsport, testnevelés... diák- és egyetemi sport... bundák és hatalmas pénzek... sajtóperek, sértődések... dopping... e! nem hangzott rádióbeszélgetés... cikkek és ellencikkek... feljelentés, bírósági tárgyalás... sportvezetés... célok és eredmények... módszerek... – csupa-csupa égető kérdés sportéletünkben.

A könyv fő tanulságát egy el nem hangzott rádióriportban így fogalmazta meg a szerző (más téma kapcsán):

„Az elképzelés rossz. Elnézést azoktól, akikről most, 1982-ben szó van, akik most hivatalos vezetői a magyar sportmozgalomnak és sport-

egészségügynek. Tehát teljesen mindegy tulajdonképpen, nem igaz ez, mert nem az emberekben van a hiba. Szeretném leszögezni, nem ez a véleményem. Ha te lennél ott, vagy Novotny Zoltán, vagy én – ez a beszélgetés is kitűnően mutatja, hogy milyen kiválóan értünk ehhez – ugyanaz lenne a helyzet, ha nem változtatnánk az elképzelésen. Tehát én azért írtam ezt a cikket, hogy az elképzelés változzon végre egyszer, a személyek mindig változtak, erre próbáltalak rávezetni, de mégis bementél a csöbe. Huszonöt éve, 30 éve mindig változtak a személyek. Lényegében nem változott semmi. A sportegészségügyben sem. Én már negyedik vezetéssel dolgozom együtt. Mindegyik a legjobbat akarta, de nem jó az elképzése.”

Talán ez a könyv legnagyobb tanulsága.

Dr. Frenkl Róbert nem a gólokért, méterekért, percekért küzd. A gólt rúgó, a métereket dobó, a perceken állandóan javító emberért. Nem elsősorban a gólok, a percek, a méterek miatt – bár ezért is, nemzetközi sikereinkért is –, hanem elsősorban az eredményt elérő sportolóiért. Aki esetleg messze áll a világ- vagy a magyar színvonaltól, de szereti, üzi a sportot. Akiből esetleg világszintű versenyző lehet. Dr. Frenkl Róbert elsősorban az egészséges emberért teszi, amit tesz. Mint orvos, mint szakvezető, mint tanszékvezető, mint pedagógus. S ha netán nagyritkán tévedne is – ki nem téved? – tévedése is a tennivágyásból, a használni akarásból fakad.

S ennél több nem is kell.

Egy bíráló megjegyzést azonban nem hallgathatunk el. A nyomda (a szedés? a korrektor? valami vagy valaki más?) munkáját. A könyv tele van nyelvi és betűhibával, nem beszélve a számtalan, hiányos példányról.

S ez nem használ a szerző mondanivalójának sem.

Andor György

Dr. Nagy György: Mérési és számítási módszerek a sportban

(Kézirat, Tankönyvkiadó, Bp. 1983.)

Kiszámítható-e valamilyen verseny vagy mérkőzés várható eredménye? Megjósolható-e – számítások segítségével – egy versenyző (csapat) győzelme vagy helyezése? – kérdi a szerző művének előszavában. Megállapítja, hogy a sok

variációs lehetőség, amelyek az eredményt kialakítják, a teljes bizonyosságot kizárja, csupán valószínűségeket tudunk megállapítani. Ez a tény azonban egyáltalán nem lebecsülendő. A rendszeresen és következetesen végzett mérések és számítások ugyanis hozzásegítik az edzőt és a testnevelő tanárt is természetesen, hogy gyakorlati tapasztalati megfigyeléseit adatokkal kiegészítse, és ezáltal hatékonyabbá tegye döntéseit, növelje a tanítás hatékonyságát.

A TF jegyzet négy fő fejezet szerint mutatja be a mérési és számítási módszereket. Az *általános részben* azokat a legfontosabb matematikai ismereteket és módszereket foglalja össze, amelyek nélkülözhetetlenek a testnevelő tanárok és edzők mindennapi munkájában.

A második részben az *abszolút skálán mérhető sportágak* mérési és számítási módszereivel foglalkozik a szerző. A sportágak (atlétika, evezés, gyorskorcsolyázás, íjászat, kajakozás, kerékpározás, öttusázás, sportlövészet, súlyemelés és úszás) mérési kérdéseit átfogóan, ugyanakkor mindig konkrét kísérletekre és azok feldolgozására támaszkodva ismerhetjük meg. A feldolgozásnak ez a rendje nemcsak azért nagyszerű, mert a könyv rendkívül olvasmányos, hanem azért is, mert az olvasó a

mindennapi gyakorlat által adott kérdésekre kap tudományos válaszokat.

A harmadik rész a *rangskálán mérhető sportágakat*, a második részhez hasonló módon dolgozza fel. Itt ismerkedhetünk meg a birkózás, a cselgáncs, ökölvívás, ritmikus sportgimnasztika, torra és vívás speciális kérdésfeltevésével, a teljesítmény mérésének módszereivel.

A jegyzet negyedik részében a *vegyes (abszolút és rang-) skálán mérhető sportágak* mérési tulajdonságaival találkozunk (jégkorongozás, kézilabdázás, kosárlabdázás, labdarúgás, röplabdázás, tenisz). A feldolgozás módszere az előző fejezetekhez hasonlóan történik.

A jegyzetet a matematikai számítások legfontosabb táblázatai és a rendkívül sokrétű és alapos felhasznált irodalom zárja.

A szerző a mérési és számítási kérdésekhez szakavatott kézzel nyúl, azokat a mindennapi gyakorlat számára is érdekesen és felhasználható módon mutatja be. Ezért nyugodtan ajánlhatjuk a jegyzetet valamennyi testnevelő tanárnak, mert az gondolatgazdagságával és problémaérzékenységgel közvetlenül és közvetve egyaránt segíti munkáját.

J. J.

INHALT

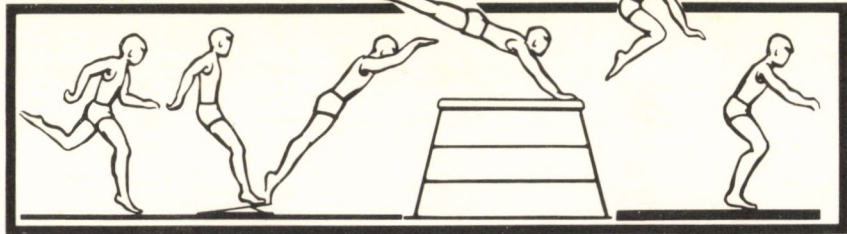
<i>Nagy Sándor–Fehér Valéria</i> : Erfahrungen der letzten fünf Jahre über die Erprobung der präzisierten Anforderungen in Körpererziehung für die Fachmittelschule – I. Teil	97
<i>Dubecz József–Nagy Sándor</i> : Über die Bewährung der neuen Erziehungs- und Bildungspläne und über die Erfahrungen der praktischen Arbeit – II. Teil	106
<i>Földesiné dr. Szabó Gyöngyi–dr. Zbigniew Krawczyk</i> : Polnisch-ungarische vergleichende Forschung über die Beliebtheit der Stunden für Körpererziehung – I. Teil	118
Heilgymnastic	122
Sport und Sprache	123
Bemerkungen, Beiträge	124
Buchbesprechung	127

СОДЕРЖАНИЕ

Надъ Ш. — Фехер В.: Пятилетние опыты испытания подробной системы требований в специальной средней школе 1	97
Дубецъ Й. — Надъ Ш.: О годности воспитанно-учебной программы, введена по предмету физкультуры, и об опытах практической работы 11	106
Фёлъдешне Д-р. Сабо Дёнди — Збыгньев Кравцык д-р.: Польско-венгерское совместное сравнительное исследование о любленности уроков физкультуры 1	118
Лечебная, гимнастика	122
Спорт и язык	123
Замечания, дополнения	124
Изложение книг	127

TORNA ALAPELEMENK

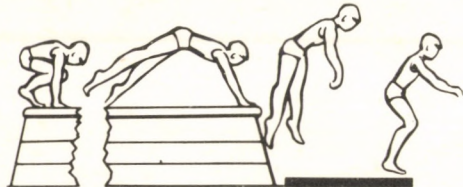
SZEKRÉNYUGRÁS I.



GUGGOLÓÁTUGRÁS LEBEGŐTÁMASZAL

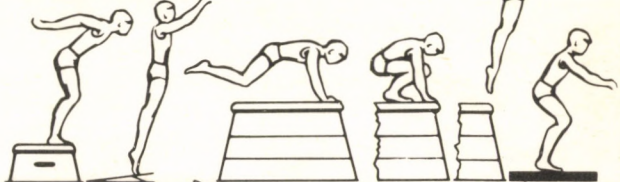
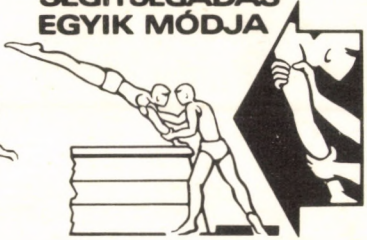


BAKUGRÁS



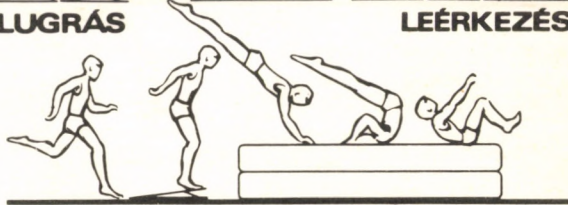
„KISMACSKA” UGRÁS

**SEGÍTSÉGADÁS
EGYIK MÓDJA**

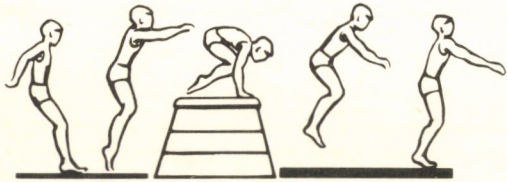


ELUGRÁS

LEÉRKEZÉS



REPÜLÉS



**GUGGOLÓ ÁTUGRÁS
LEBEGŐTÁMASZ NÉLKÜL**



**HIBÁS
VÉGREHAJTÁS**



UGRÁS LEBEGŐTÁMASZBA

A testnevelés tanítása

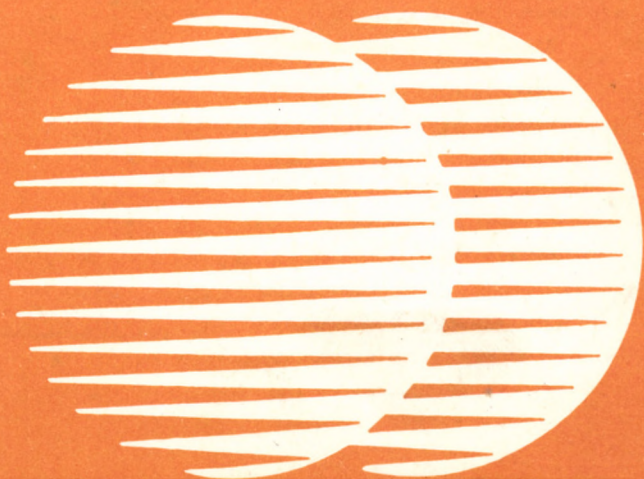
1985-03-20



XX. ÉVFOLYAM

1984/5

A MŰVELŐDESI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Balászné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

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

TARTALOM

Szijj Zoltán (1925 – 1984)129

Nagy Sándor – Fehér Valéria: A szakközépiskolai részletes követelményrendszer kipróbálásának öt-éves tapasztalatai II. 131

Földesiné dr. Szabó Gyöngyi – dr. Zbigniew Krawczyk: Lengyel-magyar összehasonlító kutatás a testnevelésórák kedveltségéről II.140

Dr. Nádori László: Vitatkozunk a testnevelésóra felépítéséről144

Andor György: Tanulók, sportágak, közvetítések, versenyek147

Észrevételek, hozzászólások 152

Somorjai László: Eredete népi játék: Capoeira154

Ötletek újdonságok157

Szakterületünk tudományos életéből159

Sport és nyelv160

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, Bp.; Földesiné dr. Szabó Gyöngyi szociológus, Bp.; Jámbor László főiskolai adjunktus, Bp.; Kovács László testnevelő tanár, Bp.; dr. Nádori László rektorhelyettes, Bp.; Somorjai László ny. szakfelügyelő, Hajdúnánás; Somorjai László egyetemi testnevelő tanár, Bp.; dr. Zbigniew Krawczyk szociológus, Varsó.

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563–2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17–21. Postafiók 33. Telefon: 211-200 – Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10–14. – A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója – Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. – 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,- Ft – Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsýlinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft Fejér megyei Nyomdaipari Vállalat 1459024 Felelős vezető: Gyenti Pál igazgató

SZÍJJ ZOLTÁN

főiskolai tanár

1925 - 1984



„Ama nemes harcot megharcoltam, futásomat elvégeztem,

végezetre eltétetett nékem

az igazság koronája,”... olvasom a család által választott bibliai idézetet a gyászjelentésen, amiben az igazán mély gyászban levő család tudatja, hogy Szíjj Zoltánt 1984. szeptember 5-én, Velencén örök nyugalomra helyezték.

Újra belénk nyilallik a bizonyosság, amit már augusztus közepén tudtunk és azóta is értetlenséggel emlegettünk, a magyar testnevelés, a hazai tornasport, a pedagógusképzés ismét szegényebb lett egy kiváló szakemberrel. Mi elvesztettünk egy kollégát, egy tanítót, egy barátot, aki ha úgy érezte tanulhat, jó tanítvány is tudott lenni.

„Ama nemes harcot” valóban megharcolta. A szó igazi értelmében harcolt. Jó ügyért, a testnevelés nagyobb megbecsüléséért, jobb munkafeltételekért, hatékonyabb pedagógusképzésért. Harcait „tisztá fegyverrel vívta”, nyíltan, szemtől-szembe vállalta. Nem volt könnyű ellenfél.

Csak akkor adta meg magát, ha rájött, hogy nincs igaza. Ilyenkor, az addig vele szemben álló őszinte, Rá mindig számítható barátira talált.

Futását – sajnos – végérvényesen elvégezte. Élete, munkája teljes volt. Mégis mennyit tehetett volna. Tenni akart. Noha nyugdíjba vonulásra készült, mégis tele volt tervekkel. Ezek a tervek nem a békés öregséget készítették elő. Szakmai, a testnevelést előmozdítani szándékozó elképzelések voltak. A békés, nyugodt öregkor igen távol volt tőle. Egyszerűen összeegyeztethetetlen volt lényével. Mindig fiatalokkal foglalkozott, talán legjobban az óvodásai között érezte magát, és megmaradt fiatalnak hatvanadik évében is. Elvesztését így még sokkal fájdalmasabbnak érezzük.

Sokat tanulhattunk volna még Tőle. Egyik kollégájával beszéltem pár napja. Elmondta, hogy most készült újra arra, hogy látogassa az óvodás-tornáját. Évekig tanítottak együtt, de olyan sokat nem tanult még meg. Véletlenül két volt tanítványával is találkoztam tegnap. Nem

kérdeztem őket, maguktól vallották, hogy Zoli bácsi hatására lettek tanító helyett testnevelő tanárok. Ő hétről hétre, napról napra megtudott most is újulni. Nem volt sablonos. Volt tanítványai, amikor úgy érezték, hogy szakmai „fegyvertárunk” kimerült, hogy a tanítás azért is fárasztja őket, mert maguk is színtelennek, száraznak találják, nyugodtan mehetek hozzá. Nem tanácsokkal látta el őket, hanem bevitte óráira, ahol mindig lehetett tanulni, főleg azt megtanulni, hogy tanítványainknak mindig újat, frisset kell adni.

A pedagógusi hivatásnak tradíciói vannak a Szíjj családban. Édesapja is tanító volt, aki évekig tanított a Kőszegi Tanítóképző gyakorló iskolájában. Nővére ugyancsak pedagógus. Fia testnevelő tanár.

Szíjj Zoltán Kőszegen volt kisiskolás, majd Pápán gimnazista. Itt kötött életre szóló barátságot a tornasporttal. 1946-ban felvételt nyert a Testnevelési Főiskolára, ahol 1950-ben a legjobbak között végzett. Az akkor még működő testnevelési gimnázium tanára lett. A testnevelési gimnáziumtól akkor sem szakadt el, amikor rövid időre az OTSB iskolai testnevelési osztályára került. 1955-ben került a Táncsics Mihály

gyakorló tanítóképzőbe. Ez maradt szolgálati helye élete végéig, mégha az intézet időközben minőségi átalakulásokon ment keresztül (előbb felsőfokú tanítóképző, 1975-től tanítóképző főiskola lett). A Budai Tanítóképző Főiskola tanszékvezető főiskolai tanára volt.

A magyar tornasport is kiváló szakembert vesztett el benne. Edzőként több egyesületben dolgozott és foglalkozott a női válogatottal és a férfi utánpótlás-válogatottal is. A Szövetségben tisztségviselő volt és nemzetközi versenybíró. Az edzőképzésben folyamatosan dolgozott. A Testnevelési Főiskolának gyakorló vezető tanára volt.

Jegyzetei, dolgozatai gazdagítják a testnevelési szakirodalmat. Mint szakgrafikus, talán a legtöbb szakkönyvünk illusztrációját ő készítette.

Életműve teljes. Írásos alkotásai, gondolatai, állásfoglalásai továbbra is nagy hasznunkra lesznek. A legtöbb azonban, amit megtanulhattunk Tőle, a hivatásnak élni, mindig magas követelményeket állítani magunk és tanítványaink elé. Ebben felejthetetlen példát adott. Mindig izzott, égett és talán ebben égett el túl korán.

Megilleti az „igazság koronája.”

A szakközépiskolai Részletes Követelményrendszer kipróbálásának ötéves tapasztalatai II.

NAGY SÁNDOR – FEHÉR VALÉRIA

Írásunk első részében beszámoltunk a szakközépiskolai Részletes Követelményrendszer (RKR) készítésnek és kipróbálásának céljairól. Először az általános tapasztalatokat összegeztük, majd bemutattuk a kipróbálás résztvevőit, a minta kiválasztásának szempontjait, a kipróbálás személyi és tárgyi feltételeit. Végigjártuk azt az utat is, amelyet a szakközépiskolai RKR-ek felépítésnek változtatásában megtettünk, bemutatva azt a taxonómiai (terminológiai) rendet, amely a kísérlet végére kialakult. Megkezdjük a kipróbálás általános tapasztalatainak közreadását is, a nevelési követelmények kidolgozásának és értelmezésének nehézségeit. Írásunk második részében folytatjuk a tapasztalatok, vélemények és javaslatok közreadását.

A tananyag követelményeinek pontosítása

Több tanév kellett ahhoz, hogy a kipróbáló tanárok munkájukat a követelményrendszer „szellemében” végezzék, ezért természetes, hogy a tananyag követelményeinek pontosítására vonatkozó véleményük és javaslatok is a kipróbálás harmadik, illetve negyedik évében váltak „éretté”. Gondolkodásuk, módszertani kultúrájuk az első években formálódott olyan módon, hogy a kipróbálás újdonsága, „mássa” nem vette igénybe minden energiájukat, és képesekké váltak átfogó, ugyanakkor a mindennapi tanítási gyakorlaton alapuló érett vélemények kialakítására, megfogalmazására és segítségükkel javaslatok kidolgozására.

a) Általános vélemények

A követelmények megfogalmazását a kipróbáló tanárok és szakfelügyelők konkrétan, részletesnek és áttekinthetőnek tartják. Véleményük szerint konkrét támaszt ad az RKR sportáganként, a tantervben megfogalmazott általános követelmények egységesebb értelmezéséhez és alkalmazásához.

Más a helyzet, ha a követelmények szintjét nézzük. Itt már két ellentétes véleménycsoport különíthető el. A tanárok egyik része úgy vélekedik, hogy a tananyag-tudásszintek (különösen tornában) magasak, bár a szintek így ösztönzőek igazán. Ugyanakkor van, aki a szinteket alacsonyaknak érzi, mert szerintük a nagyobb célnak, követelménynek erősebb a hatóereje.

Ezekre a látszólag ellentmondó véleményekre úgy válaszolhatunk meg helyesen – a tanárok közül többen is megtették ezt –, hogy a tanulók előképzettsége nagymértékben befolyásolhatja, hogy alacsonynak vagy magasnak minősíthetik-e a tananyag RKR-ben meghatározott szintjeit.

A kipróbálás kezdetétől megfogalmazták a kartársak, hogy az RKR sokat segített a tananyag megtanításában, mert a mérhető és objektív feladatok és követelmények teszik csak lehetővé, hogy a tanár és a tanuló pontosan követhesse a tanítási-tanulási folyamatot.

A tapasztalat azt mutatta, hogy az első évfolyamon a motoros és értelmi követelmények közül az első és a második szint általában megvalósítható, bár van olyan vélemény is (*Lovas Ferenc, Szeged, 1980.*), hogy az előképzettség különböző színvonalra miatt az első évfolyamon még az első két szint sem valósítható meg minden tanulónál.

Külön kiemelték a kollégák az értelmi és erkölcsi követelmények szintezését is. Nagyon jónak tartják, hogy a korosztály mozgáskultúráját fejlesztő megfelelő erősségű szinteket képes támasztani az RKR. A rendgyakorlatok, képességfejlesztő gyakorlatok és az atlétika követelményeinek szintezését megfelelőnek tartják.

Több általános észrevételt tettek a torna és a sportjátékok anyagával kapcsolatban. A torna anyagát soknak, nehéznek, ezért osztályátlagban megtaníthatatlannak tartják, főleg a magas osztálylétszámok és a hiányos tárgyi feltételek miatt. Konkrét javaslatokra a későbbiekben

még részletesen visszatérünk. A sportjátékokban a tanárok véleménye szerint, a valóságos játékhez közelebb álló, illetve magában a sportjátékban kellene megtalálni a módját annak, hogy a sportjátéktudás szintjét megfelelően tudjuk megállapítani.

b) Konkrét vélemények, javaslatok

A kipróbáló tanárok az általános észrevételek mellett konkrét, a végleges követelményrendszerbe beépíthető javaslatot írtak, a tananyag még jobb, még hatékonyabb feldolgozásához, akár a tananyag követelményeinek szintéziséhez, akár a megvalósítást (tanítási módszerek, felmérési módszerek) tekintjük. Érdekes közülük néhányat idézni.

–A súlypontemelkedéshez papírboltban kapható mérőszalagot használunk. Különböző magasságokban 4–5 db-ot a falra erősítünk, és a tanulók párokban mérik fel az emelkedést.

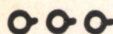
–Tömöttlabda dobásánál 6 db 3 kg-os labdával dolgozunk. 3 helyet krétával jelölünk a talajon egész méterenként, ezen belül 20 cm-es beosztásokkal 14 m-ig. A bemelegítő dobások után, melyet párokban végeznek a tanulók, történik a felmérés.

–A 3. csoportban ugyancsak párokban mérjük fel a falrapasszolást, az előzőleg kimért továltságról. Az időt én mérem, sípjellel indítva a stoppert. Közben figyelni tudom a többi csoport munkáját is.

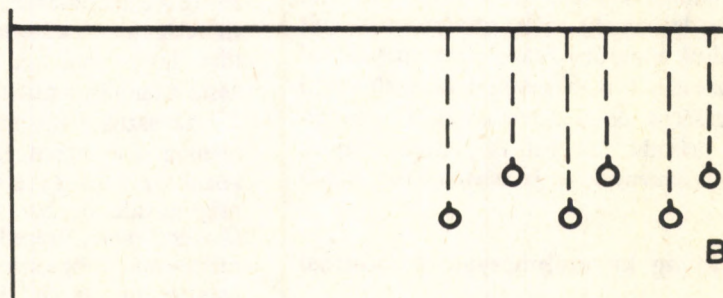
1. ábra



A



A



2. ábra

Bajusz Katalin, szolnoki kolléga (1982.) a képességfejlesztő gyakorlatokról és az atlétikáról a következőket írja:

„Néhány módszertani szempont a képességfejlesztő gyakorlatok tudásszintjének felméréséhez:

Egy órán: – négyütemű gyakorlat felmérése a bemelegítés végén

–A tanuló oldalról ellenőrzi B végrehajtását. A felmérés soronként történik, amit jómagam is ellenőrzök. (1. ábra)

–Súlypontemelkedés, tömöttlabdadobás, labdapasszolás felmérése csoportokban, cserével történik.

Atlétika

Egy órán gránáthajtás felmérése, ugrószám gyakorlása és kézilabda játék. A felmérést 12 tanuló végzi párokban. A tanuló dob, B tanuló a kihúzott szalagtól oldalra helyezkedik, és figyeli a gránát leesésének helyét, majd azzal egy magasságban feláll. Amikor A tanuló befejezték a dobásokat, B tanuló vonalban bevonulnak a szalaghoz, leolvassák az eredményt, majd a gránátokért kivonuló társaiknak bemozdják.”(2. ábra)

Tenkei Antal Békés megyei szakfelügyelő (Gyula, 1982.) a négyütemű gyakorlat felmérési módszerét elemzi:

„Felmért anyag: négyütemű gyakorlat

Az óra első részében rövidebb általános élet-tani előkészítést végeztetek a tanulókkal. Az erre fordított idő 10 perc. Úgy helyezem el a tanulókat, hogy a négy soros nyitott alakzatban az első és második, valamint a harmadik és negyedik sor szembe fordul egymással. Két sor végzi a felmérést, a másik két sor számolja. Mielőtt elkezdjük, lassan végrehajtják a felmérő gyakorlatot. Számolás után közlik a társukkal a végrehajtási számot, majd csere.

Az így elvégzett felmérés után folytatom az órát, majd csoportfoglalkozás keretében felmérem a labdapasszolást falra. Kialakítok három vagy négy csoportot az osztálylétszám-nak megfelelően, és három labdával végeztetem a gyakorlatot. Három tanuló mögöttük számolja, egy tanuló pedig méri az időt. A többi csoport a tantervi feladatot végzi.

Az óra végén szervezeten befejezzük a test-nevelési órát, az eredmény beírására 3–4 percet szánok.”

Dékán Rezsőné budapesti testnevelő kartárs (1982.) a torna és a kézilabda anyagának eredményesebb feldolgozásához ad javaslatot:

„Az egyik példa a fejenátfordulás oktatása:

- I. osztályban: a fejenállás helyes végrehajtása fejenállásból a láb visszaengedése derékszögbe, majd a láb visszaemelése; fejenállásból a láb visszaengedése, majd nyitómozdulattal emelés kézenállásba 2 segítővel.
- II. osztályban: az első osztályban tanultak ismétlése; fejenállásból dőlés és nyitás kartolódással hídba (figyelemfelhívás a karmunkára és a has megemelő szerepére); fejenátfordulás két segítővel.
- III. osztályban: az előző osztályban tanultak ismétlése; fejenátfordulás kétrészes szekrényről 2 segítővel (figyelemfelhívás a csípő döntésére); fejenátfordulás ugródombról talajszőnyegre 1 vagy 2 segítővel; fejenátfordulás segítő nélkül.
- IV. osztályban: az előző osztályban tanultak ismétlése; fejenátfordulás ugródombról-talajszőnyegre állásból 1 segítővel; u.a. segítő nélkül; fejenátfordulás csak talajszőnyegen; fejenátfordulás néhány lépés nekifutással;

Ezzel a felépítéssel a fejenátfordulást még a gyengébb mozgású tanulók is megtanulták. Szívesen csinálták, mert a biztonságérzet mellett a sikerélményük is megvolt.

A másik példa a *szekrényugrás*:

a fiúknál a *terpeszátugrás*,

a lányoknál a *leterpesztés*

oktatását, talajon a nyusziugrás, majd a tornapadon a kéztámasszal való felguggolás leterpesztés gyakorlása után az egyrészes szekrényen kezdtem, és fokozatosan emeltem a magasságot. Így valamennyi tanuló megtanulta, még a nehezebb súlyúak is. Ezért nincs szükség a teljes aktivitású segítségnyújtásra, ami a legtöbb esetben zavarja a tanulót.

A harmadik példa: a sportjátékok közül a *kézilabda játéknál a versenyszabályokat* a következő felépítéssel alkalmaztam:

I. osztályban:

- a kör és a szaggatott vonallal kapcsolatos szabályok;
- lépésszabály;
- oldalbedobás, sarokdobás, szabaddobás.

II. osztályban:

- büntetődobás;
- kapussal kapcsolatos szabályok;
- védő és támadó szabálytalanságok.

III. osztályban:

- a játéktér, a kapuk, a labda méretei;
- játékidő, játékos létszám.

IV. osztályban:

- elzárásokkal kapcsolatos szabályok.”

Nagy Lukácsné budapesti kipróbáló tanár (1982.) módszertani javaslata a torna tananyagához:

Követelmények

A talajtornaelemek közül:

- a II. osztályban a tarkóbillenés,
- a III. osztályban a fejenátfordulás,
- a IV. osztályban a kézenátfordulás előre megtanítása okozott gondot.

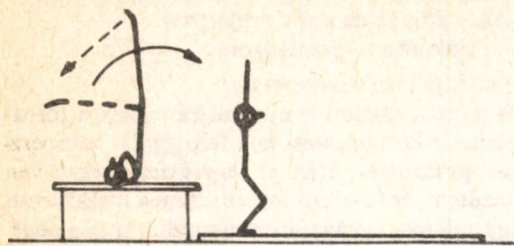
Ezen elemek megtanításához a következő módszer vált be, és tette eredményessé az oktatást.

Kiindulópont, hogy tudjon a tanuló fejenállni és kézenállni. A mozgás érzékelésére feladat-helyzetet teremtettem azért, hogy magasabb helyzetből kellett megérkezni a tanulónak mélyebb helyzetbe a mozgás végrehajtásakor. Ezáltal érzékelni tudta a repülés szakaszát, nem esett a hátára, kedvet kapott a mozgástanuláshoz.

Feladathelyzetek:

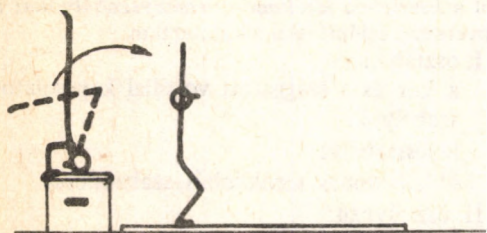
tarkóbillenés:

zsámolyon tarkóállás – bicska és nyitás (billenés);



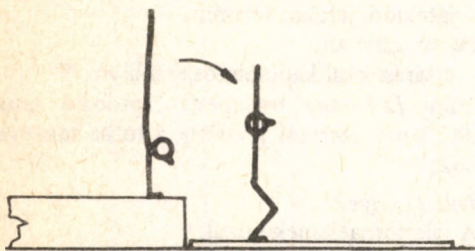
fejenátfordulás:

zsámolyon fejenállásból bicska és nyitás lábbal, karral erőteljes lökés;



kézénátfordulás előre:

ugródombon kézállás – hídon át megérkezés a talajszőnyegre.



Mind a három mozgásnál *a tanuló mindkét oldalán megbízható segítség szükséges.*"

Jakab Lajos (Budapest, 1982.) az atlétika anyagának színtézéséhez és feldolgozásához adott javaslata:

Gránáthajtás

I. osztály

Követelményszint: néhány lépés nekifutással lendületszerzés, és a kidobás ritmusának összehangolásával ívképzés, 28–35 m távolsági követelmény teljesítése.

Módszertani szempont:

1. Hajtó mozdulat végrehajtása kislabdával, tömöttlabdával.

2. Dobások tömöttlabdával a fej mellett egy és két kézzel.

3. Dobások 1–2 kg-os medicinlabdával különböző helyzetekből.

4. Dobóterpeszből hajtás gránáttal – kifeszített zsinór felett.

5. Gránáthajtás járásból.

Felhasználható eszközök:

Kislabda, kézilabda, hajszalabda, medicinlabda, kézigránát.

Versenyszabály szerinti követelmény:

Az atlétika ide vonatkozó teljes szabálya követelmény lehet az 1. osztályban.

II. osztály

Követelményszint: a dobás végrehajtása során a szer hosszú úton történő gyorsítása a nagyobb távolság elérése céljából (32–38 m távolság elérése).

Módszertani szempont:

1. Az első osztálynak megfelelő gyakorlatok.

2. Dobások tömöttlabdával egy és két kézzel a test két oldalán, váll felett.

3. Gránáthajtás célba: 20–25 m-re, 5–2 m-es célba.

Versenyszabály szerinti követelmény:

Az atlétika ide vonatkozó szabályai.

III. osztály

Követelményszint: a hajtás végrehajtása pár lépés nekifutással

– keresztlépéssel dobóterpeszbe érkezés; 35–45 m távolság elérése.

Módszertani szempont:

1. Helyből kilépve a keresztlépés gyakorlása dobás nélkül.

2. Helyből kilépve a keresztlépés gyakorlása dobással összekötve.

3. Lassú nekifutással az előbbi gyakorlat.

Ügyelni kell, hogy ne legyen erőteljesebb a nekifutás, mint amilyenből a teljes értékű hajtást végre lehet hajtani.

Felhasználható eszközök: az I. és II. osztálynak megfelelően.

Versenyszabály szerinti követelmény:

Az atlétika ide vonatkozó teljes szabálya.

IV. osztály

Követelményszint: a hajtás végrehajtása nekifutással, keresztlépéssel, a gerelyhajtásnak megfelelő technikával, 40–50 m távolság elérése.

Versenyszabály szerinti követelmény:

Az atlétika ide vonatkozó teljes szabálya.

Súlylökés

I. osztály

Követelményszint: a helyes lökőmozgás végre-

hajtása helyből dobóterpeszből, 4 kg-os súllyal.

Módszertani szempont:

1. A súlygolyó fogása, tartása a nyaknál (feladatok súlygolyóval, lépések, szökdelések, hajlások, kis lökések).

2. A lökés végrehajtása dobóterpeszből, hangsúly a láb emelő munkáján.

3. A lökés végrehajtása félig háttal felállásból.

4. Súlylökés háttal felállásból, dobóterpeszből.

Felhasználható eszközök:

Tömöttlabdák, medicinlabdák, kisebb súlygolyók.

Versenyszabály szerinti követelmény:

A súly helyes tartása a lökés végrehajtása alatt.

II. osztály

Követelményszint: a jó kidobóterpeszbe érkező háttal felállásból való becsúszás után.

Módszertani szempont:

1. A nyaknál tartott súlygolyóval előrehaladásal szökdelés a dobólábon, néhány szökdelés után dobóterpeszbe érkező és lökés.

2. Félig háttal indulás, kis távolságú becsúszás, lökés.

3. Háttal indulásból az előbbi gyakorlat.

4. Háttal indulásból a teljes becsúszás végrehajtása lökéssel összekötve.

Felhasznált eszközök:

Medicinlabdák, tömöttlabdák, 3–4–5 kg-os súlygolyók.

Versenyszabály szerinti követelmény:

A kidobókörből végrehajtott súlylökésre vonatkozó teljes szabály.

III. osztály

Követelményszint: Háttal felállásból súlylökés becsúszással; a súlygolyó egyenes vonalban történő vezetése és minél hosszabb úton történő gyorsítása.

Módszertani szempont és a felhasználható eszközök a II. osztálynak megfelelően.

Versenyszabály szerinti követelmény:

A súlylökésre vonatkozó teljes atlétikai szabályok.

IV. osztály

Követelményszint: súlylökés háttal felállásból becsúszással; fő követelmény a kilökés helyes irányának és szögének jó végrehajtása.

Módszertani szempont:

1. Helyből és becsúszással végrehajtott dobás úgy, hogy a súlygolyó a kifeszített zsinór vagy magasugró lécz felett repüljön.

2. Az előbbi módon végrehajtott gyakorlat 5 kg-os súllyal.

Versenyszabály szerinti követelmény:

A súlylökésre vonatkozó teljes atlétikai szabályok.

Réthy Gyuláné budapesti kartárs (1981.) véleménye és javaslata az atlétikai anyag feldolgozásához: *Atlétika*: (nem találtam eléggé kidolgozottnak)

Nevelési követelményként alkalmaztam:

– *legyenek tájékozottak* jelentősebb versenyekekről, eseményekekről (Világ-, Európa-, magyar bajnokságok)

Nem kell mind az 5 szintet alkalmazni követelményként egyes testgyakorlati ágaknál. Az ismeretanyag követelményeit határozottan el kell különíteni I., II., III. osztályban. Pontos feladatmeghatározás kell.

Magasugrás

I. osztályban

– szóbeli tájékoztatás a magasugrás technikáiról (lehetőség szerint bemutatással is);

– válasszák ki tapasztalati úton a nekik megfelelőt;

– tudatosodjon az elugró láb jelentősége (ne váltogassák az elugró lábat, hol ezzel, hol azzal ugranak.)

II. osztályban

– nekifutás-lelapulás (hosszú lépés és súlypont süllyesztés), kitámasztás, elugrás jó begyakorlásán van a hangsúly.

III. osztályban

– a II. osztályban tanult magasugró technika összerendezett, harmonikus végrehajtására törekedjenek a tanulók.

IV. osztályban

– önállóan kezdeményezzék a magasugró versenyeket (Ugye ma lesz magasugrás?).

Súlylökés

I. osztályban:

képességfejlesztés szintjén játékosan ismerkedjenek meg a súlygolyóval, helyes fogásával és a súlylökést megelőző előkészítő és rávezető gyakorlatokkal. (Először tömöttlabdadobások és lökések párokban, a labda súlyának és nagyságának változtatásával stb.)

– *tegyenek különbséget* a lökés és a dobás között.

II. osztályban:

oldalfelállásból végezzék a súlylökést, hangsúly: a testsúlyáthelyezésen és a kilökés optimális szögén van.

Javítás: tanulónként és általános hibafeltárással.

III. osztályban:

háttal felállásból, becsúszással (eredményesen kiscsoportos megoldással lehet megtanítani).

IV. osztályban:

súlylökés választott technikával versenyszerűen is.

Távolugrás

I. osztályban:

– *ismerkedjenek meg* a távolugró technikákkal (szóban, magyarázattal, képpel.);

– *ismerjék fel* az elugró láb jelentőségét (ne változtassák);

– *értsék meg* a távolugrás lényegét: nekifutás gyorsítással, erőteljes elrugaszkodás 1 lábról és karlendítés (előfordult, hogy 2 lábról rugaszkodnak el, de gyakori hiba, hogy a karlendítés nem előre, hanem hátra történik.)

II. osztályban:

– *alakuljon ki* a helyesen és egyénileg jól megválasztott technika, hangsúlyozva az elrugaszkodás és lendítés jelentőségét;

– *alkalmazzák* a „kimért” nekifutást.

III. osztályban:

– *ítélik meg* a helyes és a rosszul végzett technikai végrehajtást;

– *próbálják felismerni* a hibákat és a javítás módját (ha a tanár javítását figyelik, sikerül);

– távolugró versenyek (teremben: helyből, 2–3 lépésből, udvaron is).

IV. osztályban:

– *próbálkozzanak* más távolugró technikával, mint amit tanultak;

– távolugró versenyek.

Futások:

Nevelési cél:

– *Fogadják el*, hogy a cél: a szív és a keringési rendszer edzése.

– *Tudatosodjon* bennük, hogy a rendszeresen végzett futásgyakorlatok növelik edzettségüket, ellenállóképességüket.

Holes István (Zalaegerszeg, 1981. és 1982.) részletesen és táblázatos formában dolgozza fel az atlétika, torna, kosárlabda szintezését és a tanítás módszerét (I–III. melléklet):

Önböly Attila budapesti kolléga (1982.) a játékszabályok funkciójáról ír a sportjátékok tanításánál.

„Versenyszabályokról

A 4 év alatt két labdajátékot tanítottam, a kézilabdát és a röplabdát. Kézilabdában az első perctől kezdve a teljes szabályt alkalmaztam. Röplabdában az első osztályban módosított (könnyített) szabállyal játszottam a játékot. Korlátlan számú érintés, nyitás helyett alsó egyenes dobás. Ezeket a könnyítéseket fokozatosan megszüntettem, tanév végére már az elsőök is teljes szabállyal játszották a röplabdát.

Kosárlabdát az I. és a II. osztályokban tanítottam (heti 3 óra). Ezt a sportjátékot is módosított szabályokkal játszottam kezdetben. Figyemen kívül hagytam a 3 mp-es és a 30 mp-es szabályt, sőt a visszajátszást is. Az előbbi két szabályt még II. osztályban sem alkalmaztam.

Tornában és atlétikában, ahol szükséges volt, mindig a teljes szabályt ismerttettem.”

Fábián Lajos soproni kipróbáló kartárs a kosárlabda játékszabályok oktatásának módszereiről ír jelentésében (1982).

„*A kosárlabda oktatásával* kapcsolatos játékszabályok közléséhez:

Az I. évben lépés, megállás, megindulás, a feldobás, alap- és oldaldobás, a saját és ellenfél térfele, a személyi hiba szabályait közlöm.

A II. évben a büntetődobás 3 mp, 10 mp, csapatlétszám és cserejátékosok valamint a borítás és kétszer indulás szabályait tanítom.

A III. évben az 5 mp a pályán és bedobásnál, technikai büntető, elzárás, szándékos durvaság és a félpályás visszajátszás szabályait ismertetem.

A IV. évben a játék közben elkövetett szabálytalanságok szabályait magyarázom az előfordulásuk alkalmával.”

Sydó Tibor (Pápa, 1983) kartárs a labdakezelés követelményeit szintezi az I–IV. osztályig:

„*a röplabdában a labdakezelés követelményét a következőkben határozom meg:*

I. osztály:

ívben dobott labda visszajátszása a társnak alkaros érintéssel, magas ívben dobott labda visszajátszása kettős kosárintés után.

II. osztály:

Ugyanez, de a háló felett.

III. osztály:

Párokban alkarérintéssel végrehajtása háló felett folyamatosan, felső kosár érintés folyamatosan.

IV. osztály:

Párokban kosárérintés végrehajtása a háló felett oldalirányú mozgás közben. A gyakorlatot folyamatosan kell végrehajtani mindkét irányban.

A leütést oktatnám, de nem állítanám az osztály elé követelménynek.

A röplabdát én olyan iskolában próbáltam ki, amelyik az elmúlt 4 év alatt mindig résztvevője volt a középiskolás országos döntőnek, s mindkét kísérleti osztályból szerepelt már harmadik osztályos korában 1–1 tanuló az NB II-es csapatban.

Meggyőződésem, hogy a lányosztályokban csak igen jó körülmények között – felszereltség, kis létszám, nagy terem – szabad osztálykeretek közt röplabdát választani, s akkor, ha már a tanulók általános iskolában megismerkedtek a sportággal (irányítani kellene). Az iskolák tornatermei – általános iskoláké is – alkalmasabbak a röplabdára, mint a kézilabdára. Ha már az általános iskola kezdené a röplabdát, igen eredményes lehetne a középiskolában is, s jellegénél fogva a női nem számára alkalmasabb lenne, mint a kézilabda. (Én magam kézilabdában versenyeztem többet.)”

A tananyag követelményeinek pontosítása témaköréhez befejezésül *Galambos János* szakfelügyelő (Eger, 1983.) összegező megállapításait, amelyek általános érvényűek, és a kosárlabdához adott konkrét javaslatait idézzük:

„Az ismeretanyag kettős felosztásával egyetértek.

A motoros és értelmi követelmények a tanári munka alaposabb voltát biztosítják.

Bár mindenképpen a mozgásmennyiség növelése a cél, szükséges időt fordítani a megértésre és az alkalmazás módjára.

Látszólag nem sok a követelmény, valójában azonban sok. Főleg az önállóan végzett kategóriában található technikai és taktikai elemek mennyisége tűnik soknak

A megfogalmazások jók, azonban szükség lenne egy olyan gyakorlatanyag összeállítására, mely az előírt technikai elemeket a taktikai feladatmegoldásokkal köti össze. A korszerű oktató munka egyébként is megköveteli,

hogy „játékszituációkban” tanítsuk és gondolkodtassuk a tanulót. Ez azonban nem mentesíti a technikai elemek kellő begyakorlásától!

Ha a kettős szintézisét vizsgáljuk, kiderül, hogy már a II. osztályban sok a kosárlabda anyag. Az I. osztályban is nehéz megbirkózni a technikai anyag jó megtanításával, helyes végrehajtásával. Az előképzettség hiányát, mint minden más területen, itt is a felzárkóztatással kell pótolni. Mindezek mellett köztudott, hogy a technikai képzés különösen alapfokon sok önálló gyakorlást is igényel.

Szükséges lenne úgynevezett technikai minimumok megállapítása, mely jobb értékelési lehetőséget is adna. Jók az egyes feladatsorok a kosárlabda-tudás mérésére, bár ezek jó megtanulása időigényes feladat.

A III. és IV. osztályos anyag ugrásszerűen több követelményt támaszt a tanulókkal szemben.

Különösen sok a taktikai anyag, és nem is tanítható meg osztályszinten a heti két órás osztályokban.

Kétségtelen, hogy a tempódobást tanítani kell. A lányoknál ezt túlzottnak tartom a IV. osztályban. Inkább már II.-ban kellene tanítani. mert akkor még könnyebben mozognak, és jobban tanulnak újat a lánytanulók.

Vitatható, hogy helyese-e ennyire részletesen tanítani a zónavédekezést és az ellene való támadó játékot, mivel távoli dobásmódokat nem tanítunk.

A kosárlabda tantervi anyag ilyen elrendezése nagy mértékben hozzájárul a kreativitásra való neveléshez. Lehetőséget ad az önállóságra, a váratlan helyzetek megoldására.

A technikai elemek oktatásához rávezető játékok és gyakorlatok alkalmazása is szükséges.

Technikai elem a büntető dobás is! (Nem szerepel.)

A taktikai képzés rendkívül nehéz a terem és pályaviszonyokat ismerve.

Összegezte: a kosárlabda tantervi anyag az RKR elrendezésében lényegében jó.

A tanulási folyamat biztosította módosításokat a még tudatosabb egymásra építettség szerint kell alkalmazni. Végső soron azonban csak a tanulói és a tanári együttes munka és akarás biztosíthatja az eredményes munkát.

(Folytatjuk)

1. Előkészítő gyakorlatok	2. Rávezető gyakorlatok	3. Kényszerítő helyzetek
<ul style="list-style-type: none"> - Futások, ugrások, szökdelések. Sorozatugrások. - Indiánszökdelés. - Felugrások járásból—futásból, ellentétes lábbal erős lendítés, leérkezés az ugró lábra. - Mint az előző, de az elugró láb felhúzása, a lendítő láb mellé (leérkezés az ugró lábra). - Nekifutásból erőteljes kitámasztás, lendítés; felugrás (sodródás) és leérkezés az elugró lábra. - Felugrás a levegőben, lábváltás, leérkezés az ugró lábra. 	<p>Ugrólécen, alacsony magasságon</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3–4 lépés nekifutással 90°-os szögben átugrás, leérkezés az elugró lábra és továbbfutás. 2. Mint az előző (szemből) erőteljes lendítéssel és kitámasztással. 3. 90°-os szögben átugrás és közben 1/4 fordulat az ugró láb felé. 4. Mint az előző, de az elfordulás közben előrehajlás, a lendítőláb hátraemelésével egyidőben. 5. 45–60°-os szögben (az ugró láb irányában) leszűkített nekifutással a 4. gyakorlat. 6. 5–6 lépés nekifutással és erőteljes lendítéssel az 5. gyakorlat szerint. 	<ul style="list-style-type: none"> - Szökdelések akadályokon keresztül (zsámoly, léc). - Szökdelések, felugrások medicinlabdával a kézben (terhelés). - Ugrások fokozatosan növekvő magasságú szereken ugrás: mindig az ugró lábon (zsámoly, szekrény, mérce). - Helyből magasugrás szemből (esetleg fordulattal). - Felugrás, felfüggesztett tárgy érintése fejfel, leérkezés az ugró lábra. - Mint az előző, a tárgy érintése a lendítőlábbal (Érintése a lendítőlábbal azonos kézzel, karlendítés.) - Mint az előző két gyakorlat, 180°-os fordulattal az ugró láb irányába.

Torna: GYŰRŰ, KORLÁT

II. MELLÉKLET

Osztály	Gyűrű	Korlát
I.	<p><i>Alacsonygyűrű:</i> hajlítottkarú függésből lendület lebegőfüggésbe (előre)</p> <p><i>Magasgyűrű:</i> alaplendület függésben, - nyújtott lebegőfüggés, - függésben lendület hátra, homorított leugrás,</p> <p style="text-align: center;">összefüggő gyakorlat.</p>	<p><i>Alacsony korlát:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ugrások támaszba, haladás előre-hátra; - alaplendület támaszban, terpeszpedzésekkel; - terpeszülés, gurulás előre terpeszülésbe; - kanyarlati vetődési leugrás
II.	<ul style="list-style-type: none"> - lendület v. emelés lebegőfüggésbe; - ereszkedés hátsó függésbe és visszahúzás; - lefüggés-lebegőfüggés-ereszkedőfüggésbe, - lendület hátra homorított leugrás; <p style="text-align: center;">összefüggő gyakorlat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - felkarfüggésben alaplendület, - lendület előtámasz-terpeszülésbe - terpeszülésből <i>emelés</i> felkarállásba-átfordulás v. visszaengedés terpeszülésbe, - terpeszedzés, vetődési leugrás;
III.	<ul style="list-style-type: none"> - alaplendületből vállátfordulás előre, lebegőfüggésbe; - emelés lefüggésbe; - alaplendületből leterpesztés hátra, (kísérletek lebegő függésből közlendülettel leterpesztés hátra); <p style="text-align: center;">összefüggő gyakorlat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - felkarfüggésből lendület elől v. hátultámaszba lendülés, hajlított karu támasz; - támaszból fellendülés felkarállásba, átfordulás terpeszülésbe; - pedzés-vetődési leugrás 90°–180° fordulattal;
IV.	<ul style="list-style-type: none"> - a III. osztály anyagának gyakorlása, tökéletesítése, <i>Fejmagas gyűrű:</i> Ugrás hajlított karu támaszba. - ültartás (hasizomerősítés); - húzózkodás-tolódzkodás kísérletek,; versenyek; <p style="text-align: center;">összefüggő gyakorlat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lebegő felkartámaszból billenés támaszba v. terpeszülésbe; - a III. osztály anyagának gyakorlása <i>Erősítő versenyek:</i> karhajlítás-nyújtás, saslengés, ültartás (időre) stb.;

Szintek	Jártasság	Készség	Képesség
Gyakorlási anyag Technika	<i>Fektetett dobás futás közben átvett labdával.</i> Pattintott átadás. Egykezes alsó átadás.	Az I. osztályban tanult technikai elemek, ezek változata (ismétlés, gyakorlás). Büntetődobás.	Labdával egy- és kétkézes átadás. Labdavezetés irányváltásokkal.
Taktika	Egyéni és csapatrészt támadások, betörések, befutások, dobások előkészítése. Játékhelyzetek: 3:2, 1:1 elleni védekezés, támadás.	Játék 1 és 2 kosárra osztogatással. Védőtől való elszakadás egyszerű módjai: gyors indulás, cselezés, iram és irányváltás. Induló-átadási cselek.	<i>Emberfogásos</i> védekezés: védővonal vagy -távolság. Támadásban keresse jó helyzetben lévő társát, s adja neki a labdát.
Szabályismeret	Bennállás (3''). 30''-os szabály Megállás, sarkazás szabályai.	Lépésszabály. Védekezés (védőtávolság) szabályai.	Visszajátszás. Labdavezetések és átadások szabályai



Boros Jenő felvétele

Lengyel - magyar összehasonlító kutatás a testnevelésórák kedveltségéről II.

FÖLDESINÉ DR. SZABÓ GYÖNGYI-
DR. ZBIGNIEW KRAWCYK

4. Lengyel és magyar szülők saját testnevelés- óráikról

Empirikus felméréseink során a lengyel és magyar középiskolás tanulók szüleit is bevontuk a vizsgálatokba. A testnevelésórák kedveltségét kutatva a felnőtt generációk tagjait arról faggattuk, hogyan, milyen érzelmi töltéssel emlékeznek vissza saját testnevelésóráikra. Miután a szülők iskolai végzettsége széles skálán mozgott, nem egy meghatározott iskolatípushoz, hanem általában az iskolai testneveléshez kötődő emlékeik felidézését kértük. Nyolc – vagy kevesebb – osztályt végzett felnőtteknél a válaszok nyil-

vánvalóan az általános iskolára vonatkoztak, de kutatási tapasztalataink azt mutatják, hogy a magasabb iskolai végzettségűek is – főként a szakmunkás-bizonyítványt szerettek – gyakran támaszkodtak felső tagozatos élményeikre. Középiskolás testnevelésóráikat az érettségizettek és a diplomások emlegették. Ez utóbbiaknál az egyetemi, főiskolai testnevelés-oktatás *csaknem egységesen kimaradt* az emlékképekből.

A szülők véleményei tehát végül is – iskolai végzettségüktől és életkoruktól függően – a húsz-harminc évvel ezelőtti általános és középiskolai (jórészt gimnáziumi és szakközépiskolai) testnevelésórákra vonatkoztak.

Az 5. táblázatból leolvashatjuk, hogy a lengyel és magyar szülők emlékei a testnevelésről rendkívül *eltérőek*. A visszaemlékezések alapján 28,1%-kal több lengyel szülő szerette, 3,8%-kal több magyar szülő nem szerette a testnevelésórákat, és 23,3%-kal több magyar szülő nyilatkozott úgy, hogy közömbös volt e tantárgy iránt.

A χ^2 próba eredményei is azt bizonyítják, hogy a két nemzet felmérésünkben részt vett felnőtt képviselői – 0,001 biztonsági szinten – szignifikánsan különböznek egymástól a testnevelési óráikról alkotott véleményeikben. (6. táblázat)

5. táblázat Lengyel és magyar szülők véleményei saját testnevelésórájukról

A vélemények	Lengyel szülők	Magyar szülők	Lengyel és magyar szülők együtt
Szerették a testnevelésórákat	82,7	54,6	69,0
Közömbösek voltak a testnevelésórák iránt	12,6	36,9	24,3
Nem szerették a testnevelésórákat	4,7	8,5	6,7
Összesen	100,0 n=468	100,0 n=439	100,0 N=907

6. táblázat A nemzetiség és a testnevelésre vonatkozó vélemények összefüggései lengyel és magyar szülőknél (gyakorisági értékek)

Nemzetiség	Vélemény			Összesen
	pozitív	közömbös	negatív	
Lengyel	387	59	22	468
Magyar	239	162	38	439
Összesen	626	221	60	907

$$\chi^2 = 86,45$$

$$df = 2$$

$$P < 0,001$$

A véleménykülönbségek magyarázata még nehezebb, mint a tanulók esetében. A felmérések eredményeinek és a korabeli viszonyoknak az elemzése alapján valószínűnek látszik, hogy a lengyel szülők azért nyilatkoznak nagyobb számban kedvezően sporttelményeikről, mert iskolás éveik alatt kevesebb kudarc- és több sikerélményben volt részük a testnevelésórákon. Vajon melyek lehettek a legfőbb okai ennek a jelenségnek? Semmiképpen sem a testnevelés oktatásának személyi-tárgyi feltételei, hiszen ezek inkább Magyarországon voltak valamivel kedvezőbbek. Az érvényben levő tantervekből sem fakadhattak a két nemzet képviselői között e téren tapasztalt eltérések, mivel azokban több a hasonlóság, mint a különbözőség. Feltehető, hogy elsősorban a követelményrendszerek, kisebb részben pedig az alkalmazott oktatási módszerek differenciáiban rejlik a magyarázat: mindkettő egyértelműen Lengyelországban volt liberálisabb.

Magyarországon éppen azokban az években igen merev követelményrendszer volt érvényben, s kényszerítette a testnevelőket arra, hogy megadott szintekhez kössék a tanulók teljesítményének értékelését. Ez a követelményrendszer, az ehhez kapcsolódó számonkérési szisztéma gyakran szinte elkerülhetetlenül feszült légkört teremtett a testnevelésórákon, és sok közepes és gyenge képességű tanulót megfosztott attól, hogy az iskolai testedzés, mozgás örömforrás lehessen számukra.

Ismeretes, hogy a szülői minta kiemelt jelentőségű a testnevelés iránti attitűdök formálódásában is. A lengyel és magyar tanulókkal és

szüleikkel készített mélyinterjúk feltárták, hogy viszonylag sok család rendelkezik homogén értékrenddel a testedzéssel, sporttal kapcsolatban, a különböző generációk sportértékei, normái gyakran közelállnak egymáshoz. Úgy tűnik a felnőtt nemzedékek testnevelésórai élményei, tapasztalatai ma is, több évtized után is hatnak, befolyásolják a fiatalabb korosztályok testneveléssel kapcsolatos attitűdjeit, értékítéleteit.

5. A testneveléshez fűződő viszony társadalmi meghatározottsága szülőknél

A felnőtt korosztályoknál azt vizsgáltuk meg, hogy az egyes szociológiai-demográfiai jellemzőjű szülőcsoportjai hasonlóan vagy eltérően nyilatkoznak-e egykori testnevelési tapasztalataikról.

Az χ^2 próbák eredményei szerint a vizsgálatban részt vevő különböző nemű és társadalmi háttérű (lakóhelyű és foglalkozású) lengyel felnőttek csoportja szignifikánsan különböznek egymástól a testnevelésórákra vonatkozó véleményeikben. (7. és 8. táblázat)

A 7. táblázatból kitűnik, hogy a szülőknél a nemhez tartozás és a testnevelési órákra vonatkozó vélemények között még szorosabb ($P < 0,001$) összefüggés van, mint gyermekeiknél. A nők véleménye nagyobb arányban kedvezőtlen és közömbös. E jelenség okai egymással dialektikus kölcsönhatásban vannak. Egyrészt a nők feltehetőleg eleve kevésbé szerették a testedzést gyermekkorukban, mint a fiúk, másrészt a nőknek a testnevelésórák kevesebb pozitív élményt is szereztek ellentétes nemű társaiknál.

7. táblázat A nem és a testnevelésórákra vonatkozó vélemények összefüggései lengyel szülőknél (gyakorisági értékek)

Nem	Vélemény			Összesen
	pozitív	közömbös	negatív	
Férfi	310	27	12	349
Nő	77	32	10	119
Összesen:	387	59	22	468

$$\chi^2 = 41,8$$

$$df = 2$$

$$P < 0,001$$

8. táblázat. A társadalmi háttér és a testnevelésórákra vonatkozó vélemények összefüggései lengyel szülőknél (gyakorisági értékek)

Lakóhely és foglalkozás	Vélemény			Összesen
	pozitív	közömbös	negatív	
Varsói értelmiségi	94	15	8	117
Varsói munkás	104	14	5	123
Vidéki munkás	107	7	3	117
Falusi paraszt	82	23	6	111
Összesen	387	59	22	468

$$\chi^2 = 14,74$$

$$df = 6$$

$$P < 0,05$$

A 8. táblázat adatai alapján azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a jelenlegi lakóhely és a foglalkozás befolyásolja, milyen véleményt alakítanak ki a szülők testnevelésóráikról. Ez arra hívja fel a figyelmet, hogy a múlt emlékeinek értékelésébe *nemcsak a tényleges múltbeli események*, hanem az egyéni életutak, a társadalmi háttér alakulása is belejátszik.

A magyar szülőknél a gyermekkori társadalmi háttér hatását vizsgáltuk. (9. táblázat)

A 9. táblázat adatai azt tükrözik, hogy a különböző gyermekkori lakóhelyű és társadalmi származású felnőttek csoportjai szignifikánsan különböznek egymástól abban, milyen emléke-

ket őriznek testnevelésóráikról. Bizonyos vonatkozásokban hasonlóak a városi és falusi értelmiségi származású szülők vélekedései, más vonatkozásokban viszont a falun élt értelmiségi, munkás és részben paraszt származású szülők véleményei mutatnak rokonságot.

A lakóhelyre vonatkozó adatok utalnak arra, hogy a testnevelés oktatásának színvonala lényegesen alacsonyabb volt a falvakban, mint a városokban, de arra is, hogy a különböző típusú lakóhelyeken *eltérő sportértékek, normák, magatartásszabályok uralkodtak*. A társadalmi származásra vonatkozó eredmények pedig arra hívják fel a figyelmet: nem lehet eléggé hang-

9. táblázat. A gyermekkori társadalmi háttér és a testnevelésórákra vonatkozó vélemények összefüggései magyar szülőknél (gyakorisági értékek)

Gyermekkori társadalmi háttér	Vélemény			Összesen
	pozitív	közömbös	negatív	
Városi értelmiségi	11	7	0	18
Városi munkás	51	32	8	91
Falusi értelmiségi	12	6	1	19
Falusi munkás	87	79	14	180
Falusi paraszt	40	56	9	105
Összesen	201	180	32	413

$$\chi^2 = 17,77$$

$$df = 8$$

$$P < 0,01$$

súlyozni az egyének induló társadalmi feltételeinek determináló szerepét, s az iskolai oktatásban *fokozottabban kell törekedni a felzárkóztatásra.*

A magyar szülőknél számításaink a nem, a foglalkozás és a testnevelésre vonatkozó vélemények között nem mutattak ki szignifikáns összefüggéseket.

A lengyel és magyar kutatási eredmények összehasonlítása során értékes tapasztalatokra tettünk szert. Következő *feladatunk* a szerzett ismeretek hasznosítása a testnevelés elméletében és a mindennapi gyakorlatában.

IRODALOM

Andorka R.: (1980) A többváltozós matematikai-statisztikai módszerek felhasználása. In: Statisztikai Szemle 1: 45–53.

Andorka R.–Zagórski, K.: (1978.) A magyar és a lengyel társadalmi mobilitás összehasonlítása. In.: Statisztikai Szemle, 1: 31–62.

Agh A.: (1968) Az érték problémája és az emberi tevékenység. In: Kritika 12: 24–37.

Biróné N. E.: (1977.) Sportpedagógia. Sport. Budapest. 226.

Demel, M.–Zuchora, K.: (1975.) Cele kształcenia i Wychowania fizycznego. In: Wyhowanie Fizycznej Higieny Szkolna 6: 2–5.

Földesi Sz. Gy.: (1981.) Középszkolás tanulók és szülei az élsportról. In: A testnevelés tanítása I. 1981. 6. 5–10.; II. 1982. 1. 14–15.; III. 1982. 2. 44–48.

Földesi Sz. Gy.–Nádori L.: (1975.) A tanulók iskolán kívüli testnevelésének és sportjának szociológiai szempontú vizsgálata egy munkáskerületben. In: Tanulmányok az ifjúság testi neveléséről, Sport. 116–131.

Gazsó F.–Pataki F.–Várhegyi Gy.: (1971.) Diákéletmód Budapesten. Gondolat 303.

Kis J.–Gombócz J.: (1974.) Testi nevelés – egészség és stressz. Testneveléstudomány, 1–2: 19–29.

Krawczyk, Z.: (1974.) Pojecie Kultury fizycznej. In: Filozofia i socjologia Kultury fizycznej. Panstwowe Wydawnictwo Naukowe. Warszawa 215–219.

Nagy Gy.: (1983.) Mérési és számítási módszerek a sportban. Tankönyvkiadó, Budapest, 1984.

Zuchora, K.: (1980) Wychowanie w kulture fizycznej. Młodzieżowa Agencja Wydawnicza. Warszawa. 337.

Vitatkozunk a testnevelésóra felépítéséről

DR. NÁDORI LÁSZLÓ

A testnevelési óra felépítését, szerkezetét sokféle módon tállják, értelmezik a szakírók, bár fellelhetők közös vonások is a különböző elképzelésekben. Hazai, elméleti közleményeinkben, tankönyvekben – a testnevelési óra és az edzés szerkezetét illetően – hármas tagolás mellett törtünk lándzsát, amikor a foglalkozásokat bevezető-, fő- és levezető részre osztottuk. Sietve hozzátesszük, hogy ezt a felosztást már a négy évtizeddel ezelőtt megjelent szakkikkek is alkalmazták, és a legújabbakban is megtalálható ez a felosztás hasonló vagy azonos módon. Ezt a hármas felosztást a sporttudományos fejlődés eredményei, korszerű edzésméleti elvek alapján formálisnak kell minősítenünk, amennyiben azt általános érvényűnek tekintik. Hasonló módon kell kritikai elemzés alá vennünk a testnevelési óra szerkezetét, az óra felépítését is. Gondolatmenetemben az edzésből indulok ki, meghagyva az analogont az olvasónak, a témában elmélyülő szakembernek. Írásom tehát vitajellegű, nem kíván tankönyvi igényteliséggel.

Az edzésnek egységes egész feladatot kell megoldania mind biológiai, mind pedagógiai értelemben. A hagyományosan értelmezett hármas felosztás ezt az egészet feloldja, felbontja elsősorban élettani megfontolások alapján. Ebben a felosztásban találunk ellentmondást is, mert amikor a szerzők a bevezető részt lényegében azonosítják a bemelegítéssel, a ráhangolással, akkor egyetlen edzésfelépítés-típus mellett foglalnak állást. Ha ugyanis az edzésen többféle, egymástól élettani megterhelés szempontjából ellentétes feladatokat akarunk megoldani, akkor a bemelegítés, sajátos tartalommal többször kaphat önálló szerepet az edzés felépítésében. A hagyományos hármas felosztás értelmezések nem tudnak mit kezdeni az edzésre tervezett ismeretátadással, a sportoló megismerő (kognitív) és az edző ismeretátadó fel-

adataival. Az említett feladatok többségét ugyanis nem lehet elválasztani a gyakorlati foglalkozásoktól.

A sporttechnikát érintő törvényszerűségek, a taktikai elképzeléseket, közvetlen versenyzőkészületeket megalapozó ismereteket, a sport és sportágak szaknyelve, a sporttudományos szak kifejezések lényegének ismerete, az edzésszerek, versenyszerek felhasználásának, karbantartásának, kezelésének tudnivalói, az önmegfigyelés, önellenőrzés módszereinek elsajátítása, az edzettség önértékelése, sérülések megelőzése, védő rendszabályok stb. egyrésztől kifejezett ismeretanyagot jelentenek, másrésztől alkalmazásuk és elsajátításuk elválaszthatatlanul összefügg a gyakorlati foglalkozásokkal, az edzéssel.

Az edzést nem lehet tehát elméleti és gyakorlati edzésváltozatokra felbontani. Az edzésre tervezett feladatok kölcsönhatásukban oldhatók csak meg eredményesen mind a személyiség fejlesztésében, mind a sporttudás, a sportteljesítmény növelésében.

Az egyes edzések felépítését, programját mindenekelőtt az edzésre tervezett tartalmak, eljárások, nevelési-oktatói feladatok egymást követése, csoportosítása határozza meg. Az edzésfelépítés tervezésekor szem előtt kell tartani a következő meghatározó szerepet játszó tényezőket:

- az egyén, illetve a fejlesztésre kiválasztott funkciókör teljesítőképessége, fejlettségi foka;
- a mikrociklus eredeti, illetve az adott edzésre már módosított terhelési szerkezete;
- az adott edzésre kiválasztott tartalom és módszere, sportági sajátosság;
- az adott edzésre tervezett, várhatóan felmerülő nevelési-oktatói feladatok;
- az edzés sérülésmentes lefolyásának előkészítése, a külső körülmények megválasztásával, a biztonságot érintő rendszabályokkal.

A felépítést meghatározó tényezők felsorolásából, jellemzéséből kitűnik, hogy azok elsősorban

- antropogén (pedagógiai, pszichológiai, egészségügyi),
- didaktikai – módszertani és
- anyagi-szervezeti jellegűek

és csak másodsorban irányulnak az edzésfelépítés fázisait, a részek egymást követését érintő didaktikai, élettani, szervezési elvekre. Ezzel egyúttal felhívjuk a figyelmet az edzésminták

másolásának értelmetlenségére is. Bátran kijelenthetjük, mind az elméleti, mind a gyakorlati megfontolások az *egyenre szabott tervet* igazolják hitelesnek.

A tapasztalatok, megfigyelések azt mutatják, hogy sokféle felépítés, többféle minta nyert polgárjogot a sportgyakorlatban. A sportjátékok edzéseit általában a kétrészség jellemzi, hiányzik rendszerint a levezetés, amely nem alkot önálló edzésrészt, mert beépül a fő-részbe, a fő-rész terhelési dinamikájának elválaszthatatlan elemeként. Vannak edzések – főként ifjúsági körben –, amelyeken bevezető rész nélkül, közvetlenül kezdődik a mozgástanulás, csiszolás, az edzés (a tanulás) fő feladatát előkészítő mozgáselemek gyakorlása, ami egyúttal betölti a bemelegítés, ráhangolás funkcióját, például labdarúgás, kosárlabda, röplabda, kézilabda, birkózás, cselgáncs, ritmikus sportgimnasztika, szertorna, vívás stb. sportágakban. Ezekben a játék, a gyakorlatok, a mozgáselemek és fogások könnyed, versenyszerű gyakorlása, illetve barátságos küzdelem, verseny alkotja a levezető részt. A megfigyelések arra is utalnak, hogy az edzésfelépítés szerkezeti kialakításában két tényező emelkedik ki: a sportági sajátosságok és az egyén vagy csoport (csapat) fejlettsége. Megkérdőjelezhető tehát az a felfogás, hogy szerint a testnevelési órának, az edzésnek következetesen hármas felosztásúnak kell lennie, általánosan érvényesként elfogadott szabály alapján, ugyanakkor a hármas szabályt hitelesítők nem adnak kellő hangsúlyt az egyes részek közötti tartalmaknak, kölcsönhatásoknak.

Gyakran találkozunk olyan szakdolgozatokkal, amelyeknek a következtetései kiemelik a hármas felosztás generális létjogosultságát. Felmerül azonban ugyanezekben a gondolatmenetekben néhány ellentmondás. Például az, hogy a tanulók aktivitása, terhelése – a pulzusszámlálás alapján – nem igazodik a hármas felosztás élettani alapköveihez. A levezető részben találtak rendszerint a legmagasabb átlagos pulzusszámot. Ezt a tényt a bírálók – a félreértések további gyarapítását eredményezve – a szerkezet helytelen tervezése, a tartalom hibás alkalmazására vezették vissza.

A hármas felosztás egyes alkotóelemei, tehát a bevezető, fő és levezető rész, tartalmilag mindenképpen jól körülírhatók, az edzésfelépítésnek, testnevelési órának is szerkezeti elemeit alkotják. Az egyes elemek előfordulása vagy el-

maradása, többszöri ismétlődése azonban az edzéstartalmakhoz, tervezési, metodikai hangsúlyokhoz is igazodhat.

A legtöbbször előforduló felépítésminták a következők:

– „*Bevezető rész, fő rész, levezető rész*” minta gyakran alkalmazott, azzal, hogy a fő-részben többfajta fő feladat szerepel, ami a foglalkozást változatossá teszi, egyúttal segíti az oktatás, fizikai terhelés kívánatos szinten tartását. Például a képességfejlesztő foglalkozáson akár három fő feladat is szerepelhet a fő részben, amelyek között áthangoló szünetek – elsősorban lazító, bemelegítő tartalmakkal – teremtik meg a fő feladatok közti kapcsolatot.

– „*Bevezető rész, fő rész*” minta elsősorban a sportjátékokban, koordinációs sportokban (torna, vívás, cselgáncs, sportlövészet), erő-állóképességi sportokban (evezés, kajak-kenu) fordul elő. Az erős bevezető részben elő lehet készíteni a fő rész fő feladatainak eredményes megoldását. Ezt követi a fő rész, amelyre – ennek a mintának megfelelően – jellemző a *komplex képességfejlesztés, a folyamatos, versenyszerű gyakorlás, a teljes táv, illetve a teljes program teljesítése, esetleg többszöri ismétlés*. A levezető rész szerepét átveszik a fizioterápiás eljárások, a második edzés stb.

– „*Fő rész, levezető rész*” minta jellemző a sportjátékokban, állóképességi sportokban, főként abban az esetben, ha azon a napon szerepelt már egy edzés. Az edzés közvetlenül kezdődhet, például az alapállóképesség fejlesztését szolgáló gyakorlással, játékképesség csiszolásával. Ezt követi a levezető rész, amelynek programján lazító, nyújtó gyakorlatok, könnyű futás, gimnasztika szerepeljenek. Hasonló szerkezetminta jellemzi az ifjúságiak edzéseit, ha mozgástanulás, sportági technikai képzés a fő feladat. Ebben az esetben elhagyható a bevezető rész. Elmaradhat a bevezető rész akkor is, ha az edzés valamilyen regenerációs eljárással kezdődik.

– „*Bevezető rész (1), fő rész (1), bevezető rész (2), fő rész (2)*” vagy

„*Bevezető rész (1), fő rész (1), bevezető rész (2) fő rész (2), levezető rész*”

mintákat elsősorban a több versenyszámos sportokban – torna, tízpróba, hétpróba, öttusa – alkalmazzák.

Jogosult az említett minta szerinti edzésfelépítés akkor is, ha a sportolónak egymástól minőségileg eltérő feladatokat kell ugyanazon az

edzésen megoldania. A logikai, tartalmi sorrend ebben az esetben az általánostól a sajátos felé közelítés. Az edzés tehát általános, majd speciális hatású bemelegítéssel kezdődjék, amit követ a választott fő rész. Ebből az átmenetet a következő fő részhez, illetve részekhez a speciális bemelegítés alkotja. A levezető részt helyettesítik egyénre szabott regenerációs eljárások (szauna, gyúrás, autogén tréning stb.).

Mind a testnevelési óra, mind a sportedzés egyes részeinek szoros, funkcionális kapcsolatban kell lenniük egymással az egész, a teljes foglalkozás kedvező hatásának létrehozása érdekében. A bevezető, illetve a levezető rész függvénye a fő résznek, feladatuk a fő rész szerepének kiemelése, kedvező feltételek teremtésével.

A bevezető részben:

- *kondicionális és koordinációs feltételeket* teremtünk, mindenekelőtt az izom jó elasztikusságának, koordinációs érzékenységének emelésével;
- *funkcionális feltételeket teremtünk* a kellően megtervezett előterheléssel (vér- és perctérfogat növelése, vérraktárak mozgósítása, a tüdőszellőzés intenzitásának emelése, a testhőmérséklet növelése stb.);
- *speciális* (technikai-taktikai) *sportági feltételeket* adunk a technikai elemek gyakorlásával, előkészítjük a magas intenzitású, speciális tanulást;
- *a pedagógiai-pszichológiai feltételek* az edzéssel szembeni kedvező állásfoglalásban, a kitűzött feladatok elfogadásában, az alkotó edző-versenyző, tanár-diák kapcsolatban fejeződnek ki.

Módszertani szempontból különbséget tehetünk általános és speciális karakterű bevezető rész között, aszerint, hogy az egyszerű, sokoldalú előkészítést segítő, mérsékelt intenzitású, viszonylag nagy terjedelmű gyakorlásban van-e a hangsúly, vagy a speciális, magas intenzitású, kis terjedelmű előkészítésen.

A fő rész funkcióját tömören így fogalmazhatjuk meg: az edzettség megszilárdítása, továbbfejlesztése. A fő részt a kiválasztott tartalmaknak megfelelően több feladat töltheti ki: technikai képzés, mozgástanulás, taktikai képzés, a kondicionális, illetve koordinációs képességek hangsúlyos fejlesztése, az edzettségnek, a tanuló teljesítőképeségének ellenőrzése, továbbá versenyelőkészületek. Ha a fő rész több feladatot tartalmaz, akkor a feladatok sorrendjének fontos szerepe lehet a kedvező összehatás kivál-

tásában, valamint a regenerációs folyamatoknak az edzés időtartama alatti létrejöttében, kiváltásában.

A levezető rész mindenekelőtt a regenerációs folyamatok meggyorsítását szolgálja. Ennek akkor nő meg a jelentősége, ha az edzés még azon a napon követi egy másik edzés. A levezető rész természetesen szerves része lehet a fő résznek is, például állóképességi terhelések, komplex játék-képességet fejlesztő foglalkozások esetében azaz, hogy fokozatosan csökkentjük a terhelés intenzitását, mérsékeltlen vesszük igénybe a sportágban érintett izomcsoportokat.

Az edzés felépítésébe szerkezetileg nem, de tartalmi okokból feltétlenül beilleszthető az edzésre, tanórai foglalkozásra vonatkozó értékelő információk beszerzése, feljegyzése. Ezek a következő, esetleg még az aznap bekövetkező edzés megtervezését legtöbb esetben jelentősen befolyásolhatják.

Külön említést kell tennünk a korszerű edzést mind jobban jellemző audiovizuális eljárások felhasználásáról, amelyek az elvégzett edzések értékelése, a nyert tapasztalatok jövőbeni felhasználása terén pótolhatatlan eszközt jelentenek. Elképzelhetetlen korszerű értékelést adni filmfelvételek nélkül, például egy magasugró vagy dob mozgásról. Egyetlen edzést, testnevelési órát sem fejezhetünk be tényekre, benyomásokra utaló adatok nélkül. A pusztán, szubjektív alapú feljegyzések is adhatnak értékes szempontokat az elvégzett munka elemzéséhez. Ezek a megjegyzések a tanulók aktív részvételének fontos ösztönzői lehetnek.



Boros Jenő felvétele

Tanulók, sportágak, közvetítések, versenyek

ANDOR GYÖRGY

Egy, az Országos Pedagógiai Intézet keretein belül végzendő vizsgálat előfelméréséről szeretnék beszámolni. A felmérés és elemzése annak megállapítását szolgálja, hogy kik (középiskolások), milyen sportágakat szeretnek, néznek, mennyire ismerik a legnevesebb sportolókat és a legnépszerűbb, legsikeresebb sportok szabályait, ismereteiket honnan merítik, általában mennyit tesznek mint nem sportolók a sport megismerésében.

A kérdőív bevezetése így hangzott:

„Kedves Fiatal Barátunk!

A sporttal kapcsolatos véleményedre vagyunk kíváncsiak. Tulajdonképpen azt szeretnénk feltárni, hogy a mai fiatalokat mi érdekli és mi nem érdekli a sportban. Ezért kérünk, őszintén és bátran válaszolj. Rossz válasz ugyanis nincs, legfeljebb a téma érdektelen számodra.

Az itt következő kérdésekre kétféleképpen lehet válaszolni. Ahol a kérdés után kipontozott helyet találsz, oda írd be a választ. Más kérdéseknél viszont megadott válaszok közül válogathatsz. Ezeknél a Neked megfelelő válasz betűjelét (sorszámát) karikázd be. Mielőtt válaszolnál, olvasd végig az összes lehetséges variációt. Az ilyen kérdéseknél általában több választ is jelölhetsz, mint ahogy a kipontozott részeknél is elképzelhető több jó válasz.

A kérdőív kitöltését, segítségedet köszönjük!”

A kérdőívet 24 harmadéves, irodagép-műszerész szakmunkástanuló fiú töltötte ki. A kitöltésre fordított idő mintegy hatvan perc volt. A tanulók kérésemhez híven egymáshoz nem fordultak segítségért, válaszaik őszinteségében semmi ok kételkedni.

Lássuk tehát a válaszokat, illetve azok arányát!

Az első és a második kérdés a nemre, az iskolatípusra és az életkorra kérdez, ezeket a fentiekben ismertettem. A harmadik kérdés a tanuló aktív sportéletére vonatkozott, a negyedik a sportok passzív élvezetére. Egyesületben 4 tanuló sportol (17%), hét a barátaival rendszeresen (29%). Ez nem éri el a 17 éves fiatalok felét sem. 11-en alkalmanként sportolnak (46%), s szerencsére csak két olyan tanuló van (8%), aki sohasem sportol – a testnevelési órákat kivéve. A szülők senkit sem tiltanak a rendszeres testedzéstől.

Mindössze hárman járnak rendszeresen több sportág (12%), egy rendszeresen, de csak egy sportág (4%), négyen alkalmanként több sportág (17%) és kilencen alkalmanként egy sportág (37%) küzdelmeire. Ez az arány már jobb, mint az előbbi. Tíz tanuló néz meg lehetőleg minden sportközvetítést a televízióban (42%), négy hallgatja mindegyiket a rádióban (17%). Heten (29%) csak egy-két sportág küzdelmeire kíváncsiak a televízióban, hárman (12%) hasonlóan vannak a rádióval. Öt tanuló csak akkor nézi a televíziós közvetítéseket, ha nincs más dolga, ha más is nézi (21%). Ugyanez a szám a rádiónál nulla. Hárman akkor hallgatnak rádiós közvetítést (12%), ha a televízió azt közvetíti. Ketten (8%) olvasnak rendszeresen sportújságot, tizenegyen (46%) csak néha, egy-egy nagyobb sportverseny alkalmával. Öten soha nem olvasnak sportújságot, de a napilapok sportrovatait igen (20%), hat fiatal (25%) válaszolta, hogy azt sem olvassa. Hárman döntöttek amellett az érdekes vélemény mellett (12%), hogy mások sportja, az élsport nem érdekli őket, csak csinálni szeretik. Végül egy válaszadó (4%) se csinálni, se nézni-hallgatni-olvasni nem szereti, teljesen közömbös a sport iránt. A szülők egy gyermeknél sem akadályozzák a sportok „külső” élvezetét.

A televíziózás és a rádiózás közötti eltérés érthető, a sport – látvány. S – szakmunkástanulókról lévén szó – az is előre látható volt, hogy a rendszeres olvasás nem kenyerük.

Az 5. kérdés így hangzott: Sorold fel kedvenc sportjaidat (amit csinálni szeretsz), a 6.: Kedvenc sportjaim (amit csinálni szeretnék), és a 7.: Kedvenc sportjaim (amit nézni, hallgatni, amiről olvasni szeretek). A válaszok a következőképpen alakultak:

	5. kérdés		6. kérdés		7. kérdés	
	fő	%	fő	%	fő	%
Labdarúgás	10	42	1	4	—	—
Kerékpár	5	21	2	8	—	—
Korcsolya	5	21	1	4	—	—
Asztalitenisz	4	17	1	4	—	—
Karate	2	8	1	4	1	4
Motorozás	2	8	1	4	—	—
Tenisz	2	8	3	12	—	—
Úszás	2	8	1	4	1	4
Jégkorong	1	4	3	12	—	—
Kézilabda	1	4	—	—	4	17
Kosárlabda	1	4	—	—	—	—
Modellezés	1	4	—	—	—	—
Sielés	1	4	2	8	1	4
Széllovagolás	1	4	—	—	—	—
Természetjárás	1	4	—	—	—	—
Tollaslabda	1	4	—	—	—	—
Vízilabda	—	—	3	12	2	8
Golf	—	—	2	8	1	4
Lovaglás	—	—	2	8	1	4
Repülés	—	—	2	8	—	—
Autó-motor	—	—	1	4	3	12
Jóga	—	—	1	4	—	—
Teke	—	—	1	4	—	—
Rögbi	—	—	1	4	3	12
Elméletileg minden	—	—	1	4	—	—
Ökölvívás	—	—	3	12	—	—
Bob	—	—	—	—	1	4
Műugrás	—	—	—	—	1	4
Nehéztaléika	—	—	—	—	—	—
Röplabda	—	—	—	—	1	4
Talajtorna	—	—	—	—	1	4

A három kérdés összefoglaló táblázata sok tanulsággal szolgál. A ténylegesen űzött sportok között ma is legnépszerűbb a labdarúgás, ugyanakkor a foci a vágyott és főleg a nézett sportok között szinte sehol sincs. A ténylegesen gyakorolt sportok általában az olcsóbb kategóriákba tartoznak (meglepő, hogy az úszást, a kocogást, a futást, a tomát senki sem említette), míg a vágyottak egy jó része a divatos, a drágább, de főleg a nagy bátorságot igénylő sportok közül kerül ki. A nézett sportok viszont egyértelműen az érdekfeszítők, a látványosak, bár itt is kimaradt néhány olyan – amelyből pedig a kérdőív felvétele előtt komoly versenyek voltak Magyarországon, s a televízió is közvetítette – mint az atlétika, a röp-, a kézilabda, az úszás, a vízilabda, a műkorcsolya, a torna. A komolyabb szabály- és

egyéb ismereteket kívánó sportok általában nem szerepeltek a nézetek között (vívás), és sajnálatos egy-egy, szinte semmi anyagi befektetést nem igénylő sportág népszerűtlensége (főleg a természetjárásé, mely pedig az egészséges életmódon, a sporton kívül rengeteg egyéb élményt, ismeretet is nyújt). Számomra viszont nem meglepő a golf, a lovaglás, a különböző motor-, autó-, repülősportok, a rögbi aránylag nagy népszerűsége.

Néhány további kérdés ismét az olvasással foglalkozott. (Az azonos témájú kérdéseket helyenként tudatosan választottam el egymástól, a pontosabb válasz reményében.)

A válaszadók 17%-a (4 tanuló) olvas el évente legalább két, a sporttal foglalkozó könyvet.

Ez önmagában kevés, de ha figyelembe vesszük, hogy e fiatalok nagy része egyáltalán nem vagy alig olvas, akkor e számot is értékelnünk kell.

Vizsgáltam a tanulók által olvasott újságokat is. A sorrend: Esti Hírlap, Népsport: 8 tanuló (33%), Népszabadság: 7 fő (29%) – ez azért is örvendetes, mert a Népszabadság egyáltalán kézbe kerül –, Népszava (6 tanuló, 25%), Képes Újság (2 fő, 8%), Ország-Világ, Labdarúgás, FTC Műsorfüzet (1–1 fő, 4–4%).

A következőkben azt firtattam, hogy az utóbbi időben olvasottak közül mely sportkönyvek tetszettek. A válaszok (zárójelben a könyvet jelölők száma):

Karate, Miért beteg a magyar futball? (3), Puskás Fociológia (2–2), Labdarúgó Almanach, Boxnovella (feltehetően Hámosi Tibor könyve), Az Aranycsapat, A tenisz szabályai, A labdarúgás szabályai, Miért veszítettünk?, Balczó András (1–1 tanuló).

A következő kérdés így szólt: Sorolj fel minél több sportágat! A tényleges és a várt magyar eredményeket figyelembe véve a rangsor nem mondható rossznak. A válaszokból az is kiderül, hogy a válaszadók többsége tisztában van a „sportág” szó jelentésével. A rangsor – a válaszolók számával – így néz ki:

Atlétika (21), kézilabda, labdarúgás (20), vízilabda (19), kosárlabda, motorversenyzés, ökölvívás, úszás (17), karate (16), autóverseny (15), birkózás, jégkorong, tenisz (14), asztalitenisz, lovaglás, röplabda (13), sí (12), golf, kerékpár, lövészet, rögbi (11), gyorskorcsolya (!), vívás (10), torna, sakk, súlyemelés, repülés (8), ejtőernyő, tollaslabda (7), cselgáncs (6), fogathajítás, gyeplabda (5) bób, dzsudó, kajak-kenu, öttusa, vitorlázás, teke (4), bridzs, kendo, műugrás (3), motorcsónak, sárkányrepülés, szörf, ulti(!) (2), baseball, hegymászás, modellezés, pilot, gombfoci (1). Néhány sportág helye feltűnő. Ezek egy része izgatja ifjúságunkat, de nem ismerik eléggé (golf, baseball). Más részük a látvány és a magyar sikerek mellett is meglehetősen hátul kaptak helyet (öttusa, kajak-kenu). Ez az értékítélet talán összefügg az e sportágakban tapasztalható utánpótlás-hiánnyal.

A 12. kérdés így hangzott: Sorolj fel minél több magyar olimpiai bajnokot! Ha tudod, írd a név után azt is, hogy milyen sportágban, mikor és hol nyert aranyérmet!

A válaszok – gyakorlati rangsorban, a név után zárójelben az esetlegesen jelölt sportág, az évszám és a helyszín feltüntetésével:

Magyar Zoltán 14-szer (10: lólengés, 1974! és 1978! – egyszer), Papp László 12-szer (10: ökölvívás), Növényi Norbert 7-szer (6: birkózás, 3: Moszkva), Németh Miklós 4-szer (gerely, 4-szer), 2–2-szer: Balczó András (öttusa két-szer), Hegedüs Csaba (birkózás egyszer) és Varga Károly (lövészet egyszer), 1–1-szer: Kocsis Zoltán (birkózás), Gerevich Aladár (törvívás!), Hajós Alfréd (úszás), labdarúgó válogatott (Tokió, 1968), Wichmann Tamás!, Wladár Sándor (úszás, 1980), és Kozma József (!) (birkózás). Nem túl nagy a lista, s még ebben is találhatunk hibákat. Hiányolom a felsorolásból legalább a férfi kardozókat és a vízilabdázókat.

A következő kérdés hasonló volt az előzőhöz, csak itt külföldi győzteseket kértem. Íme a rangsor – a tanulók helyesírása szerint: Johnny Weismüller háromszor (úszás egyszer) 1–1-szer: csehszlovák labdarúgó-válogatott, a szovjet és a cseh jégkorong-válogatott, Nurmi (futás), Nadia Comaneci (torna), Mark Spitz (úszás), Bob Beaman (távolugrás) és Theofikó Stephenson (box). Érdekes, hogy a külföldieknél több a válogatott, mint a magyaroknál. A nevek elírása az emlékezet kihagyása mellett a felületes olvasásból vagy az olvasás hiányából ered.

A 14. kérdés: Hány aranyat nyertek a magyarok az olimpiákon? Helyes választ egyet sem kaptam. A többség vagy nem írt számot, vagy túlértékelte eddigi szereplésünket.

További kérdésünk az olimpiák helyét és idejét firtatta. Ime a gyakorisági rangsor: 19-szer Moszkva (9-szer: 1980), 14-szer Montreal (5-ször 1976), 12-szer München (3-szor 1972), nyolcszor Los Angeles, a rangsorban az első régebbi (egyszer 1932), nyilván azért, mert az új olimpia kapcsán elég sokszor kerül szóba a régebbi, Athén hétszer, évszám nélkül(!), 5–5-ször Mexikóváros (1 jó évszámmal), Tokió (1) és Innsbruck, a rangsorban az első téli olimpia, melynek gyakorisága valószínűleg szintén a közelgő szarajevóival függ össze, 4–4-szer Helsinki (év nélkül), Róma (1), Stockholm (év nélkül) kétszer Berlin (év nélkül) és egyszer-egyszer Melbourne (1) és London (év nélkül). A legtöbb tanuló 2–3 várost említett, de volt olyan is, aki tizenkettőt vagy többen is tized. Rossz városnevet senki sem írt, rossz évszám öt fordult elő.

Magyar világbajnokot mindössze hármat tudtak írni gyermekeink: Hegedüs Csabát háromszor, Gergely Gábort és Jónyer Istvánt egyszer. A fiatalok gondolkodásában – úgy látszik –

éppúgy az olimpiai szereplés az abszolút mérvadó, mint szélesebb sportközvéleményünkben vagy akár sportvezetésünkben. A másik tanulság: itt is egyéneket szerepeltetnek a fiatalok, csapatot nem. Az olimpiai bajnokoknál is alig-alig szerepelt csapat. A nagyközönség többre értékeli az egyéni teljesítményt, a konkrét nevet, mint a csapatban, közös erőfeszítéssel elért sikereket.

Itt jegyezném meg, hogy a válaszokban szinte kivétel nélkül jó nevek, adatok szerepeltek. Úgy tetszik, a bizonytalant inkább kihagyták a kérdőívet kitöltők, minthogy rosszat írjanak. Ezért is nem foglalkozom a rossz válaszokkal.

A 17. kérdés magyar élsportolók (első osztályúak) felsorolását kérte. Meglepően kevés – döntő többségében labdarúgó – szerepel a nevek között: a 31 focista 45-ször szerepel. Ezt követi négy fővel (négyyszer) az úszás, két fővel négyszer a tenisz és két fővel kétszer a vízilabda. Egy fővel egyszer fordul elő a motorozás, a kajak-kenu, az atlétika, a dzsudó és egy-egy, már visszavonult sportolóval az öttusa és az ökölvívás (Balczó, Kajdi).

A 18. kérdésnél sportolók nevei mellé nemzetiségüket (ha nem magyarok) és sportágukat kellett írni. A gyakorisági sorrend a sportág eltalálása szerint – zárójelben a jó válasz a sportágra és a nemzeti hovatartozásra vonatkozóan:

Nelson Piquet (20–4), Verrasztó Zoltán (20), Mc Enroe (16–5), Zico (15–7), Wichmann Tamás (15), I. Stenmark (15–5), Faragó Tamás (14), Czibor Zoltán (10), Guzczoghy György (9), U. Meyfahrt (8–10), Gedővári Imre (7), P. Peciak (7–6), Navratilová (7–3), Balczó András (7), N. Jurcsenko (5–8), Edwin Moses (4–5), Bárdos György (3), Szabó Katalin (3–0), M. Msevieradze (3–2), G. de Magistris (2–3), Uwe Beyer (1–4), Juha Olga (4). Legfeljebb a nemzetiséget találták el a kitöltők Paczajhin és Földi Imre (!) esetében. Feltűnő, hogy néhány, nagyon nagy nevű, de már nem aktív, tehát a sportközvetítésekben sem szereplő sportolónk mennyire ismeretlen a tanulók körében.

A továbbiakban néhány sportszakkifejezés, szabály értelmezésére, ismeretére voltunk kíváncsiak. Íme: A lest 14-en, több mint a kitöltők fele ismerte legalább hozzávetőlegesen jól – bár úgy is mondhatnám: majdnem a fele nem ismeri kielégítően. Akik ismerték, csak a labdarúgás leséről írtak. A lépéshibánál kilencen jelölték a kézi-, és hatan a kosárlabdát. A tusnál 22-en a

vívást. Hárman tudták a maratoni futás hozzávetőleges távját.

A 24. kérdés a sport szakkifejezéseinek ismeretét igyekezett felmérni, néhány, feltehetően ismertebb fogalom segítségével. A szakkifejezések egy része több sportágban is használatos.

Íme a kép:

Hétméteres: kézilabda (22), kosárlabda (3), teremfoci, röplabda (2–2), és vízilabda (1).

Tilos felszabadítás (túlütés): jégkorong (11), röplabda (3).

Sorompó: lovaglás (4), birkózás, rögbi, salakmotor, röplabda (1–1).

Nyitás: röplabda (18), tenisz (6), sakk (6), asztalitenisz (2), jégkorong (1).

Kür: jégtánc (9), műkorcsolya (6).

Adogatás: tenisz (17), asztalitenisz (9), kézilabda (4), vízi- és kosárlabda (3–3), labdarúgás, tollaslabda (1–1).

Csörte: vívás (14), törvívás (3), vadászat (1 fő, feltehetően a söréttel tévesztette össze).

Játszmalabda: asztalitenisz (22), tenisz (13), röplabda (10), tollaslabda, kosárlabda (1–1).

Waza ari: dzsudó (4), karate (2), birkózás (1).

Átfordítás (pörgetés): birkózás (17), asztalitenisz (3).

1500 méter: futás (19), gyorskorcsolya, evezés, kenu, úszás (1–1).

Dobókör: súlylökés (13), kalapácsvetés (9), diszkoszvetés (8), gerelyhajítás (1).

Nincs hegye: gerelyhajítás (4), rúdugrás (2), vívás, kosárlabda (1–1).

Csont nélküli: kosárlabda (11), labdarúgás, tenisz (1–1).

100 km: autóverseny (6), kerékpár (4), motorverseny, torna (1–1).

Vaspapucs: salakmotor (12), motorcsónak (3), torna (1).

Pörgetés: asztalitenisz (11), tenisz (6), labdarúgás (2), birkózás, torna (1–1).

Ginger: nyújtó (4), torna (2), jégtánc (1).

Lassú-gyors sorozat: lövés (5), ökölvívás (2), íjazás, torna (1–1).

Buzogány: ritmikus sportgimnasztika (8), torna (7), vívás (1).

Találatjelző: vívás (13), lövészet (3), teke, íjazás (1–1).

Pontozásos győzelem: ökölvívás, (14), birkózás (12), dzsudó (2), karate, küzdősportok (1–1).

A — gyakran meglehetősen kevés — jó válasz mellett szép számmal találunk rosszakat, néha neglepleket is. A rossz válaszoknál azonban a legtöbb esetben vagy rokon sportágról, vagy hasonló megnevezésű szakkifejezésről van szó. Mindezt úgy értelmezhetjük, hogy tanulóink ismerik ugyan a sportszabályok legfontosabbjait, de csak nagyon felületesen.

A következő két kérdés ismét avval foglalkozott, hogy egykori, illetve aktív neves sportolónk mely sportágban versenyeztek-versenyeznek. Helyhiány miatt itt részletesen nem tudom ismertetni a kapott eredményeket, csupán a legfontosabb tanulságokat mutatom be. Néhány sportág (főként a labdarúgás) képviselőit jobban ismerik a fiatalok, mint a sokkal nagyobb eredményeket, világsikereket elérőket. A magyarokat jobban ismerik, mint a külföldieket. A múlt egnagyobbjait — még a közelmúltét is — alig vagy egyáltalán nem ismerik. A kitöltés előtt a televízióban látottakra sokkal jobban emlékeznek, mint azokra, akikről más helyeken hallhatlak-olvashattak volna.

A 27. kérdés sportolók beceneveinek felsorolását kérte. Meglehetősen keveset írtak a tanulók. (Talán menti őket, hogy mintha mostanában közönségünk is kevesebb, illetve egyszerűbb becenevet adna.) Összesen 21 sportoló került a lapokra. Közülük 17 jelenlegi, két már nem aktív (Bozsik és Puskás) labdarúgó, egy külföldi (Pelé) és csak egy (Joe Louis, a Fekete Bombázó) tartozik más sportághoz. Nagyon egyoldalú kép, mely — még egyszer hangsúlyozom — nemcsak a gyermekek fantázia- vagy szeretetsökkenését jelzi.

A becenevek megoszlása: 4 sportoló (9 alkalommal szerepel a kérdőívben) keresztneve becézett formájával szerepel, 10 (24-szer) vezetékneve rövidített-torzított változatával, s mindössze 7 (17-szer) az igazi becenév.

Ki volt Coubertin? — hangzott a következő kérdés. Mindössze két tanuló fogalmazta meg válaszát hozzávetőlegesen helyesen, pedig az olimpia előtti időszakokban mindig — most is — gyakran szerepel a báró neve.

A soron következő feladat: sorolj fel európai együtteseket. 81 csapat szerepel az összesített listán, összesen 208-szor. Kivétel nélkül mind híres a labdarúgásról (is), szinte kivétel nélkül mindegyik szerepelt az idej kupaküzdelmekben vagy rendszeresen a televízió sportössze foglaloiban.

Kértem az NB I. labdarúgócsapatait is. A gyakorisági sorrend: FTC (20 esetben), Dózsa, Honvéd, Rába ETO (19), Vasas (17), MTK—VM (16), Videoton (15), ZTE (14), VOLÁN (13), Csepel (12), NYVSC (11), PMSC, Tatabánya (10), DVTK (9), Szombathelyi Haladás, Szeol AK (6). Hibátlan választ senki sem adott.

Jól mutatja az érdeklődés irányát az is, hogy az 1983-as évben ki, milyen televíziós sportközvetítésre emlékszik. A sorrend: Labdarúgás (16), Torna VB (12, a felmérés közvetlenül ezután volt), jégkorong, kerékpár, autóverseny (4), kézilabda (3), vízilabda, súlyemelés (2), cselgáncs, karate, ökölvívás, tollaslabda (1).

Személyesen 7 esetben volt valaki a tanulók közül labdarúgó, négyszer jégkorong, 2—2-szer karate, kerékpár, illetve kézilabda-mérkőzésen, versenyen.

„A bíróról a hálóba pattan a labda. Mit kell ítélni?” 20 fiatal szerint gólt, egy szerint nem gólt, hanem kirugást. A többiek nem válaszoltak.

Megkérdeztem a kitöltőket, hogy milyen úszószámokat ismernek. Legtöbben a 100, a 200 és az 50 méteres úszást írták, sokan úszás-nem nélkül. Volt olyan is, aki csak egy-két úszásnemet jelölt. Meglepő úszószámokról is adtak hírt, igaz, csak egy-egy tanuló: 500 méteres vegyesúszás, 150 méteres váltó stb. Egészében: tanulóink sem a távokat, sem a nemeket nem ismerik eléggé.

Kértem az „aranycsapat” tagjainak felsorolását. Íme a rangsor: Puskás (19), Bozsik (16), Grosits (11) Albert (8), Czibor (7), Budai (6), Kocsis (5), Lantos (4), Buzánszky, Loránd, Zakariás, Sándor, Mészöly és Buzás — ez utóbbi valószínűleg Buzánszky akart lenni — (3—3), Hidégkúti, Palotai és Szentmihályi (1—1). Nagy a szórás és nagy a korok keveredése is.

Az egyik legsikeresebb, mindig a középpontban álló magyar sport, a vízilabda OB I-es csapatainak rangsora így alakult:

FTC, Medicor OSC (9—9), Vasas (8), BVSC (7), Honvéd (3), Tatabánya, Kecskemét SIK (2—2), és Szolnok, Szentcs, Szeged, Spartacus, illetve Volán (1—1). Meglepő a Budapest-központúság.

Egyéb (nem labdarúgó NB I-es) csapatokat is kértem felsorolni: Tipográfia, Spartacus (3—3), Kartográfia, Építők, Hunyadi SE, Oroszlányi Bányász, Székesfehérvári Volán (2—2). BKV Előre, Gázgyár, BVSC, BSE és ÁFOR SC

(1–1). Örvendetes, hogy ha keveset is soroltak fel, az említettek között több nem a labdarúgásról közismert.

Kérdeztem néhány NB vagy OB I. csapatainak számát is. Meglepően nagy a szórás: Labdarúgás: 10 és 18 csapat között, de 16-an írtak 16 csapatot, vízilabda: 7 és 12 között, jégkorong: 3 (5-ször) és 6 között.

Arra a kérdésre, hogy a kapus rúghat-e büntetőt, 15-en válaszoltak igennel, nemleges válasz nem volt. Azt is firtattam, hogy mit kell ítélni, ha egy védőjátékos kézzel ér a labdához saját tizenhatosán belül akkor, amikor azt egyik csapattársa az öt és felesről kirúgja, s a labda még nem hagyta el a tizenhatost. Nyolc tanuló szerint új kirúgást kell ítélni, öt szerint büntetőt, egy pedig előnyszabályt (!) alkalmazna.

Csak egy kitöltő szerint szabad hazaadni a kézilabdában, hat szerint hetest, egy szerint szabaddobást kell ítélni. A többiek nem tudtak állást foglalni.

Végezetül a kupákban még álló magyar csapatok felsorolását kértem. Kilencen említették labdarúgásban az Újpesti Dózsát, ketten-ketten a Honvédot (kézilabda), a BVSC-t (vízilabda) és a BSE-t (kosárlabda), egy tanuló pedig – összekeverve a kupákat a selejtezőkkel – a labdarúgó olimpiai válogatottat.

Az azonos témájú, egymásnak esetleg sugalló kérdések szétválasztása tudatosan történt.

A 24 fős minta kevés arra, hogy komolyabb, megalapozott, részletekbe menő következtetéseket vonjunk le, legfeljebb az alapvető tendenciákra utalhat. Én is így igyekeztem a fentiekben a válaszokat ismertetni. Az azonban ennyiből is nyilvánvalóvá vált, hogy egy szélesebb körű felmérés szükséges és indokolt. Továbbá nyilvánvalóvá vált, hogy testnevelőinknek nemcsak a mozgáselemek gyakoroltatásával kell foglalkozniuk. Ehhez természetesen nagyon jó lenne, ha támaszkodhatnának az egyesületek, a lapkiadó és az egyéb kiadók olcsó, népszerű, újságárusoknál is kapható sporttörténeti és szabályokat ismertető kiadványaira. A kívánság nem öncélú. A testedzéshez, az önálló testmozgáshoz, a rendszeres sportoláshoz ugyanis nagyon gyakran a sport nézésén és ismeretén keresztül vezet az út.

ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁSOK

Zsámolyugrást az alsótagozatosoknak!

A tornagyakorlatok közül a gyermekek talán a szekrényugrást szeretik a legjobban. Különösen igaz ez, ha az oktatást jól előkészítjük, erre a feladatra jól megtanítjuk őket. Egyetlen probléma, hogy iskolánként csak egy-két szekrény van. Ez pedig nem elégséges ahhoz, hogy harminc feletti osztálylétszám esetén elegendő terhelést tudjunk adni.

A *zsámolyugrással* ügyesíthetjük a gyerekeket, és előkészíthetjük őket a felső tagozatos szekrényugrás anyagának könnyű elsajátítására. Nagyon lényeges – ami a zsámolyugrás mellett szól – az is, hogy az összes zsámoly- és szekrényfelsőrész felhasználásával 5–7 munkahelyet is létesíthetünk, és így már a kívánatos terhelési szintet is elérhetjük.

A zsámolyok egymás mellé, egymásra és egymás elé helyezésével változtathatjuk a feladat nehézségét. Ezt a gyermekek kora, tudásszintje és az oktatásra kerülő anyag ismerete alapján kell meghatározni a tanároknak.

Néhány módszertani tanács

- A körülmények (a terem nagysága, a zsámolyok száma) szerint optimális számú munkahelyet létesítsünk!
- Ajánlatos a szőnyeget és a zsámolyokat a terem hossz tengelyében elhelyezni, mert így több ugróhely fér el egymás mellett. A négy méteres szőnyeget, ha keresztbe fordítjuk, akkor két ugróhelyet is állíthatunk elé. Így pótolhatjuk az esetlegesen kevés rövid szőnyeget.
- Csapatvezetőket kell kijelölni a legügyesebb tornászokból, akik bemutatják az ugrást a csapatnak.
- Bár a bemutatott ugrások fokozatosan nehezedők, a sorrendiséget nem feltétlenül szükséges minden esetben betartani.
- Minden órán négy-öt ugrást tanítsunk, és több órán keresztül gyakoroltassuk. Hiba lenne, ha egy órán egy-egy ugrás tökéletes megtanítására törekednénk.

3–4. osztály

- A versenytornában biztonságos beleállást kell a versenyzőnek végrehajtani. A testnevelési órán erre ne törekedjünk, sőt ajánlatos, ha a leérkezés után a tanuló egy bukfencel csökkenti az esés rázkódását.
- A harmadik–negyedik osztályokban már szükséges a gyerekeket tudásuk szerint más-más csapatba sorolni. A jobb csapattal így gyorsabb ütemben lehet haladni, a gyengébbek nem kerülnek leküzdhetetlen feladat elé. A differenciált oktatás is megvalósulhat.

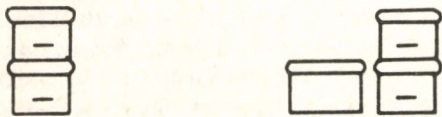
1–2. osztály

Két számoly hosszában



- Nyuszijárás 8–10 méter távolságról fel és le a számolyokon át.
- Nyuszijárással felguggolás a számolyra – nyuszijárás előre – bukfenc le a szőnyegre.
- Nyuszijárással feltérdelés a számolyra, térdelésben szökdelés előre a számolyok tetején és legrás térdelésbe a szőnyegre.
- Nekifutás 8–10 méter távolságról és felguggolás a számolyra, nyusziugrás előre és gyertyaugrás, érkezés guggolásba és bukfenc előre a szőnyegen.
- Nekifutás után páros lábról elugrással felguggolás a számolyra, bukfenc előre a számolyok tetején, bukfenc a szőnyegen is.
- Nekifutással felguggolás a számolyra, ugrás előre a számoly távolabbi végén kéztámasszal, és lábterpesztéssel legrás guggoló támaszba, bukfenc előre a szőnyegen. (Kismacska)
- Nekifutás felguggolás és előretámaszkodással a számoly távolabbi végére, leguggolás.
- Nekifutás, pároslábról elugrás, bukfenc a számolyok tetején és a szőnyegen is.

Két számoly egymáson, széltében



- Pároslábú elugrás után felguggolás, gyertyaugrás,
- Bátorugrás és bukfenc a szőnyegen.
- Feltérdelés a számolyra és kéztámasszal a szőnyegen bukfenc lefelé (tigrisbukfenc).
- Zsugorkanyarlat mindkét oldalra.

Ha az első–másodikosoknál leírt gyakorlatokat még nem tanulták, vagy nem gyakorolták eleget a gyerekek, akkor rövidített formában először azokat kell elvégezni.

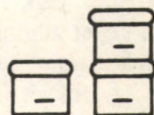
A különböző tudású csoportoknál a feladat nehézségét azzal növelhetjük, hogy a számoly, illetve a szekrény magasságát változtatjuk. Több azonos magasságú munkahelyet is lehet csinálni.

Két számoly hosszában és szekrény felső részén és kétrészes szekrényen



- Bukfenc a tornaszer tetején, lehetőleg nyújtott térdel.
- Térdelésben szökdelés előre, bátorugrás.
- Ugrás a tornaszer távolabbi végére guggolásba, gyertyaugrás,
- Zsugorbukfenc guggolásba a tornaszerre, tigrisbukfenc lefelé a szőnyegen.

Két számoly egymáson, széltében



- Feltérdelés, bátorugrás, bukfenc a szőnyegen és gyertyaugrás.
- Felguggolás és tigrisbukfenc lefelé.
- Gyertyaugrás 180 fokos fordulattal, hátra-bukfenc,
- Guggolóátugrás.
- Terpeszátugrás.
- Zsugorkanyarlat mindkét irányban.

A gyengébb tudású csoporttal legyünk türelmesebbek. Ugyanazt az ugrást végezzük többször. A jobbakkal haladjunk gyorsabban, és követeljünk szebb tartást és jobb technikai végrehajtást. Arra törekedjünk, hogy legyen sikerélményük, és ne menjen el a kedvük a gyakorlástól.

KOVÁCS LÁSZLÓ

EREDETE:

NÉPI JÁTÉK

Capoeira

SOMORJAI LÁSZLÓ

A capoeira brazil nemzeti játék. Kialakulása történeti fejlődés eredménye. Aki ezt a játékot, sportot űzi a kicsiny 2 1/2 m sugarú körben, annak élete alapvetően beszabályozódik: a körön kívül is életének legfontosabb elve szabadságának védelme. Önmagával és másokkal, az erőssel és a gyöngével szemben becsület és tisztelet.

Diaz Gomez nagy brazil író sokat gyakorolta e játékot, és a következőket írta róla: „Capoeira: a táncosok harca, a gladiátorok küzdelme, a bajtársak párbaja. Játék, tánc, vetélkedés. Tökéletes összegződése az erőnek, ritmusnak, költészetnek és ügyességnek. Az egyetlen sport, ahol a mozgást a zene és az ének irányítja. Itt az erő alá van vetve a ritmusnak. A melódia legyőzi a vadságot és felmagasztalja az ellentéteket. A capoeirában résztvevők nem ellenfelek, hanem pajtások, nem harcolnak, csak úgy tesznek, és igyekeznek művészi képet adni a harcnak. Fontosabb a szépség értelme, mint a vetélkedés szelleme. A capoeirista egy művész, atléta, játékos és költő. A capoeira valójában művészet és a capoeirista valójában egy művész. A tartalom elbűvölés, bűvészség és ringás. A capoeirista testét mint ennek a művészetnek szerszámát használja.”

A capoeirát, főleg Angolából a bantu négek vitték Brazíliába. Vallásos szertartásokon fontos szerepet játszottak az ütőhangszerek hangjára játszott vallásos táncok. A táncok, amelyeket főleg négek adtak elő, meghatározó szerepet játszottak. A tánc vad ritmusa erőteljesebbé tette mozdulataikat és kifejezőmódjukat, erősítette ugrásaikat és testük rugalmasságát, mivel mozdulataiknak rendkívüli mozgékonytársa, kivételes ügyességet és meglepő gyorsaságot kölcsönözött. A capoeira eredete elsősorban ezekre a vallásos táncokra vezethető vissza.

A XVII. században Brazília holland megszállásának idején a rabszolgák, kihasználva az ország feldúlt állapotát, kezdtek elszökösni gazdáiktól, és ezrével telepedtek le a Barriga (Belly) hegy lábánál, Allagoas államban. A szökevényeknek nagyobb része angolai volt, akiknek jelleme szöges ellentétben állt a rabszolgasággal. Amikor számuk elérte a 20 000-et, köztársaságot hoztak létre *Quilombó* vagy *Palmares* néven (quilombonak nevezték azokat a sátrakat, kunyhókat, amelyeket nagy sietséggel építettek, főleg pálmalevelekből; Palmares pedig pálmában gazdag területek neve volt). Köztársaságuk élére Zumbit választották. Ő volt a legbátrabb, legerősebb és legcéltudatosabb. Hogy saját ellátásukat, megélhetésüket biztosítsák, a szökevények gyakran támadták meg a farmokat és a közeli településeket, részben azért is, hogy megtorolják a korábban elszenvedett sérelmeket és megálljtartásokat. Raboltak, pusztítottak. Olyan veszélyessé váltak, hogy *Franciscobareto de Meneres* expedíciót szervezett a leverésükre. A négek primitív fegyverekkel és ököllel verekedve védekeztek, és a későbbiek során levertek még 24 kisebb expedíciót is, melyeket a „dzsungel kapitányai” vezettek (azokat hívták így, akiket a kormány vagy a földbirtokosok alkalmaztak arra, hogy elfogják a szökött rabszolgákat).

A „dzsungelkapitányokat” azzal bízták meg, hogy a szökevényeket élve fogják el, anélkül, hogy munkaképtelenné tennék őket. Így tehát nagy figyelmet szenteltek arra, hogy az elfogott szökevényeket meg ne csonkítsák, vagy nagyobb sérülést ne ejtsenek rajtuk. Ebben az ököllel vívott, ember-ember elleni küzdelemben a rabszolgák kiválóan bizonyultak, amely rendkívüli céltudatosságuknak, hidegvérüknek, ügyességüknek és bátorságuknak volt köszönhető, valamint annak, hogy a vad természettel, állatokkal és sok veszéllyel vívott mindennapi közvetlen harc megedzette őket.

A kor tanúsága szerint, hogy ne fogják el őket élve, a négek a *capoeirasban* bújtak el (magas fű, amelyet lenyírtak, vagy még lenyírásra vártak), s nagyon különös kar-láb-test-fej játékkal védték magukat, amelyet olyan veszélyesen használtak, hogy gyakran kényszerítették támadóikat menekülésre. Ily módon a capoeira-hírnévre tett szert.

Végül 7000 főnyi jól felfegyverzett sereggel sikerült a 10 évig tartó harcban leverni a *Palmares* Köztársaságot.

Az újra elfogott négerek, magukkal vitték a capoeira játékot, amely rögtön igen közkedvelté lett a különböző településeken, falvakban, városokban.

Bár a capoeira a négerektől eredt, de igazán a mulattok körében tudott továbbfejlődni, tökéletesedni. Oka az volt, hogy a mulattok a négereknél előnyösebb külsejűek, ugyanakkor a fehéreknél lényegesen mozgékonyabbak, ügyesebbek voltak. Ők lettek az ideális capoeira játékosok. Agilitásukkal mindenáron bizonyítani akarták, hogy képesek legyőzni a fehéreket, s nem alázkodnak meg úgy, mint a négerek.

A capoeira 1808-ban VI. D'Joao (Portugália királya, aki Napoleon elől menekült) megjelenésével érte el csúcspontját: a capoeirok éjszakánként megbosszulták megaláztatásukat, amelyeket a köznép az újonnan érkezett nemesektől szenvedett el. S végül a politikai erők is átvették a capoeirát gyakorlatukba a politikai hatalomért vívott harcban. 1821. október 31-én súlyos testi és egyéb hasonló büntetéseket tartalmazó rendeletet tettek közzé a capoeira használata ellen.

A kormányzóság idején (az első brazil monarchia megszüntetése után) valamint II. D'Pedro hosszú uralkodása alatt a capoeira állandó botrányok és harcok indítéka volt, s gyakori próbálkozásra adott okot az elnyomás kiűzésében.

A köztársaság kikiáltása után (1889) az életbe lépett Brazil Büntető Törvénykönyv (1890) szigorúan betiltotta a capoeirát. XIII. fejezetében „tilos a capoeira” megjegyzés állt, amely tiltotta az utcán és téren erőszakos ügyességi testgyakorlatok végzését – amely a capoeira néven ismert („tehát karral és egyéb eszközökkel végzett gyors mozgást, amely veszélyezteti mások testi épségét, gyülekezést és rendetlenséget okoz, s a megfelelő erővel rendelkező vagy teljesen ismeretleneket megfélemlíti, vagy testi épségüket veszélyezteti”) és a törvény megszegését 2–6 hónapig terjedő bebörtönzéssel büntette. Capoeira csoportokhoz vagy csapathoz tartozni még súlyosabb vétségnek számított, s az ilyen csoportok vezetőit dupla ideig tartó börtönre ítélték.

A büntetőszabályozás ellenére a kor politikai érdekei nagymértékben elősegítették, hogy az arra legalkalmasabb capoeirák politikai „ezermesterek”, testőrök és titkárok legyenek. Még a hadsereg vezetői is igyekeztek a legjobb capoeirákat a soraikban tudni.

A városok fejlődésével a capoeira hanyatlásnak indult.

1907-ben jelent meg „Útmutató a Capoeira vagy Brazil Tornához” címmel (rövid nevén ODC) egy rövid munka, amely a következő fejezetekből állt:

- I. Testtartás, pózok
- II. Támadás (Negacas)
- III. Alapütések
- IV. Védekezés.
- V. Biztos ütések

Később (1928-ban) Anibal Burlamagni adta ki a „Nemzeti Torna” (Capoeriquen) – módszeres szabályai című könyvét, amelyben szabályokat definiált a capoeira sportszerű játszásához, és illusztrálta ennek a küzdelemnek a fő ütéseit és a védekezés módjait.

Alkalmazott ütések

Csakúgy, mint a jiu-jitsuban, itt is sokféle ütés van, amelyekből mintegy 30 mondható alapütésnek. Az alábbiakban nézzünk meg néhányat a leghíresebbekből.

Az őr (The Guard) – ugyanúgy, mint az ökölvívásban vagy a szabadfogású birkózásban (pankráció) várakozó magatartás, az ellenfél megfigyelése, támadás-, védekezésindítás.

Passzírozás vagy fésülés (Sieving or Combing) – a test himbálása és forgatása, közben a karok minden irányban mozognak, és a test félig behajlított térden „táncol, imbolyog”.

Átcsúsztatás (Slip over) – az ellenfelet a játékos álló helyzetben elhúzza vagy elcsúsztatja.

Rabo-de-araia – a játékos himbálódzva közelít ellenfeléhez, majd kezeit hirtelen a földre teszi, miközben lábaival rugózik, mintha bukfencezhez készülődne: a lábaival kell ellenfelét arcba vagy mellbe rúgnia.

Fűnyírás (Grass-Cutting) – jól időzített ütés, amelyre a lehetőség állandóan adott, a játékos lehuppan a fenekére, kezeit leteszi a földre egyik lábát behajlítva, miközben a másikat kinyújtja, s hirtelen elfordítva ellenfelét kibillenti egyensúlyából.

Olló (Scissors) – a játékos hasra vágja magát, miközben kezével egyensúlyoz, mindkét lábával megragadja az ellenfél lábait, lábai mindkét oldalon nyújtva vannak, testét egy hirtelen mozdulattal elfordítva ellöki a másikat.

Állítás (Chinning) – a játékos kilép, jól kiszámítva a távolságot közte és ellenfele közt, hirtelen felemeli egyik lábát, és ellenfelét állon rúgja. *Baiana* (nevét Baia államról kapta, ahol a capoeira játék nagyon kedvelt) – a játékos gyorsan

ellenfele felé szalad, s amikor már egész közel van, akkor leguggol, erősen megfogja a másik lábait, és hirtelen gyomorba rúgja.

Chulipa – gyors ütés, amelyet tenyérrel vagy kézfejjel végzünk, az arcra ajánlatos kézfejjel ütni, míg abban az esetben ha a fület vesszük célba inkább a kagyló formájúra hajlított tenyérünket használjuk.

Tolás (Push) – a játékos szándékát leplezve közelít ellenfeléhez, bal kézzel megüti bal oldalát, miközben jobb lábával kibillenti egyensúlyából.

Öngyilkosság (Suicide) – az ütés nevét onnan kapta, hogy még akkor is majdnem biztos, hogy súlyos sérülést okoz, ha az ellenfél pengével vagy késsel van felszerelve, (komoly küzdelemben a kést vagy pengét a nagy lábujjal tartják), a játékos rugózik, s hirtelen hátradobja testét úgy, hogy behajlított lábai az ellenfél lábai között jöjjenek fel, majd egy hirtelen mozdulattal meglöki ellenfelét úgy, hogy az ráessen, közben egyik lábát úgy hajlítja be, hogy térde szabadon mozoghasson és egy kissé távolabb legyen, átadja ellenfelét a feje felett.

Fejütés (Head hit) – a játékosok egyik legkedvesebb és leggyakrabban használt ütése. Álló helyzetben ütik az ellenfelet állon, mellbe, hasba vagy arcon.

A 20–30-as években számtalan versenyt rendeztek a Rio de Janeiróban a jiu-jitsu és capoeira játékosok közt. Szinte minden esetben a jiu-jitsu versenyző volt a győztes. A küzdőpálya kis mérete miatt a capoeirok nem tudták alkalmazni az ő ütés-menekülés módszerüket, ezért szinte minden esetben megfogták őket a klasszikus jiu-jitsu fogások valamelyikével. A capoeira tulajdonképpen egy szökési mód, amelyet a menekülés módszerül használnak, s lehetővé teszi, hogy egy ember egyszerre 3–4, vagy még több ellenféllel álljon szemben, s amelyet eredetileg a Quilonbo szökésben lévő foglyai alkalmaztak.

Már a cikk elején említettem, hogy a capoeira azért rendhagyó játék, mert az egyetlen olyan önvédelmi testmozgás, melyet zenére űznek.

A hagyományos népi hangszereken játszanak (berinbaura), de használnak tamburint, dobokat, csörgődobokat, és a játékosnak ezeken a hangszereken is játszani kell. A zene gyorsuló és lassuló üteme határozza meg a körben levő játék ritmusát és időtartamát. A győztes bennmarad a körben, ahova a következő ellenfél lép be. Legutoljára a „Mestre Bimba”. A Mester általában olyan szinten űzi ezt a sportot, hogy szinte utolérhetetlen. Senki a capoeiristák közül

nem tudja megverni. Ő a legjobb. Manapság ez a sportág a berinbau zenéjére a népi felvonulások egyik részét képezi. A húr pengetése egy érmével történik, és a játékosok a stilizált alapmotívumra egy balett nagyon komplikált, bonyolult lépéseit táncolják.

Eredetileg a capoeira művészetének elsajátításában nem voltak fokozatok. Semmi nem határozta meg azt, hogy a játék űzésében ki áll magasabb fokon. Mestre Bimba, ha meglátta, hogy egy új tanítvány elérte a magasabb szintet, egy kék selyemkendőt kötött a nyakába. Mikor a versenyek rendszeresek lettek, szükség lett bizonyos megkülönböztetésekre. A különböző capoeira akadémiák más és más megkülönböztetéseket alkalmaztak. Színes szalagokat, öveket, zsinórokat. A színek alkalmazkodtak a brazil zászló vagy afro-brazil condoble vallás színeihez. A zsinóros megkülönböztetés a rabszolgatartásnak abból az időszakából ered, amikor a rabszolgák cukroszákba voltak burkolva, melyet zsinór húzott össze a derekuknál.

A sportág űzésének fejlődési fokozatait különböző színekkel, különböző színű zsinórokkal jelölik.

Röviden még a zenéről. Chulák dalok, melyeket a capoeira gyakorlójának ismernie kell. Minden helyzethez alkalmazkodó dalaik vannak: üdvözlés, búcsúvétel, dicséret, asszony a körben stb.

Ismertetnék e dalok közül egyet:

Dal az irigység ellen

Istenem mit tehetek
Hogy ezen a földön éljek
Ha tisztán járok csirkefogónak neveznek,
Ha piszkos vagyok koszos a nevem,
Óh te nagy öreg világ,
Óh te csaló világ,
Ha így beszélek,
Mert anyám tanított,
Ha nem törődöm, gyávának hívnak,
Ha ölök, gyilkosnak neveznek,
Ha nem beszélek néma a nevem,
Ha beszélek jár a szám,
Ha nem eszem, semmi sem jó nekem,
Ha eszem falánk vagyok.

Ötletek, újdonságok

Vadászjátékok rongylabdával

A rongylabdák kiegészítő eszközként való alkalmazását elsősorban nem gazdasági szempontok miatt javaslom. A házilag is elkészíthető 10–12 cm átmérőjű megfelelő súlyú és puhaságú labda nemcsak jól megfogható, hanem találat esetén tompán ütközik, balesetet, fájdalmat nem okoz. Ezen előnyök teszik alkalmassá, hogy a tereben kedvelt páros és csapatvetélkedők és játékok eszköze lehessen. Az ismertetésre kerülő játékok fő jellemzője, hogy a játék folyamán az egyének és csapatok szerepet cserélnek, és egyszer mint vadászok, máskor mint céltársak (vadász) kerülnek egymással szembe.

A vadászjátékokban

tehát nem egyszerűen mozgó célra dobások gyakorlásáról van szó, mert a céltársak a találat elkerülése érdekében megtévesztő mozdulatokat végezhetnek, és a vadászok is rákényszerülhetnek a cselezésekre. A játék varázsát ezért az egyszerű feltételek között kialakulható taktikai harc, küzdelem biztosítja. Népszerűségük vetekszik az örökzöld fogvasztó játékokkal.

Előnyük még, hogy szinte minden korosztályhoz és a mindenkori képességszínhez igazítható. Ezért az ismertetésnél közölt számadatok, például a vadászok távolsága, az erdőszáv szélessége, az átfutások időhatárai, a dobások

számának meghatározása stb. mind módosít egy-egy játékhelyzet feladatának nehézségén. Ha azt látjuk például, hogy a vadászok túl biztosan találnak, akkor vagy a dobás távolságával, vagy az átfutási sáv szűkítésével (a célzási idő csökkentésével) nehezítsünk.

Természetesen a játékokat csak akkor játszhatatjuk, ha a tanulók dobókészsége megfelelő. Ezért elsősorban a fiúk vannak előnyben.

Átfutó vadászjáték

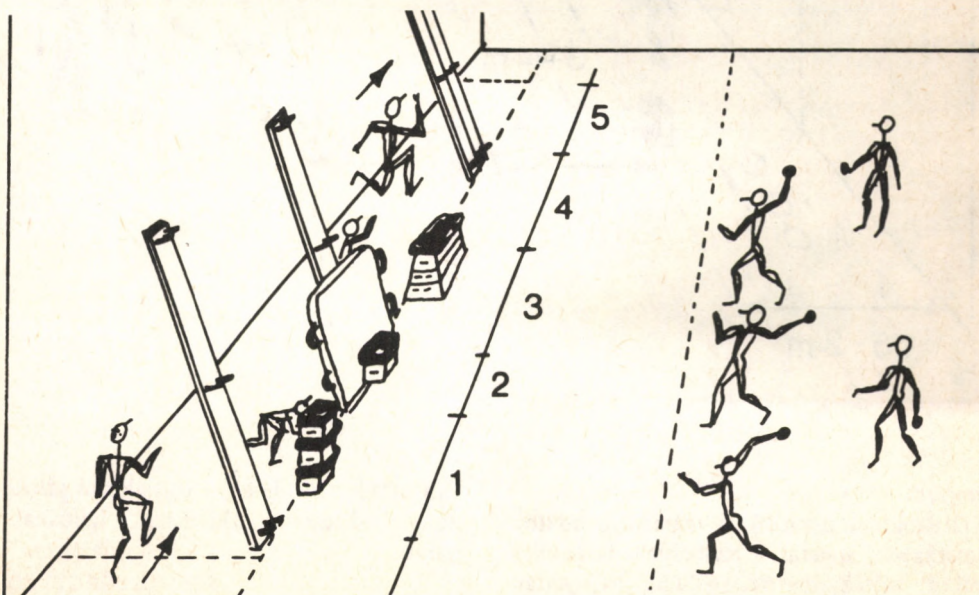
A játék ismertetése

Az „erdőnyiladékon” lesben álló vadászok labdáikkal igyekeznek az egyenként átfutó vadak közül minél többet eltalálni. Győz az a csapat, amelyik több találatot ér el.

A játék menete

Az osztályt két egyenlő létszámú és képesű csoportra osztjuk. Zsámolyokkal, szekrényekkel, tömött labdákkal, stb. a bordásfaltól 1,5–2 m-re, azzal párhuzamosan kijelöljük az erdőátvágás szélességét (4–5 m), majd ettől 5–8 m-re paddal vagy zsinórral elhatároljuk a vadászok lesvonalát. (1. ábra) A vaddal a találati sáv jobb, vagy bal oldalán egymás mögött oszlop egyesével helyezkednek el, a vadászok pedig 1–3 labdát fogva a kijelölt sávban állnak.

A játékvezető jelzésére az elől álló vad átfutásban indul a játék. A futás közben a cselezések megengedettek, sőt az esetleges visszafutás és átfutás is. Célszerű, ha az átfutási időt egyénekenként 5–10 s-ben határozzuk meg. A játék így

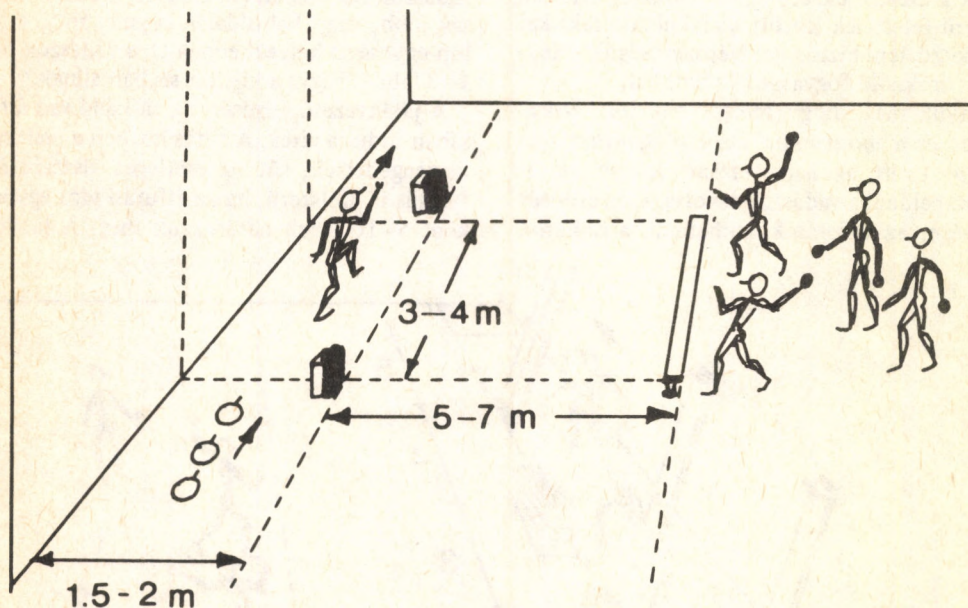


időben is behatárolódik, és kizárjuk az esetleges tömeges átfutásokat, vagy a szándékos késleltetést, időhúzást.

A vadászok csak a kijelölt sávban érhetnek el érvényes találatot. A hegyesszögből dobott labdánál ezt figyelmesen ellenőrizzük. Ezért célszerű, ha a bordásfalakon vagy azokkal is behatároljuk az átfutási szakaszt. Fontos szabály, hogy a vadászok a labdáikat társaiknak nem adhatják át, és a kidobott labdákat fel nem vehetik. A játékban tehát a vadászoknak mindig gazdaságosan kell elérniük a találatot, mert könnyelműségük miatt előfordulhat, hogy „történy” hiányában a végén a vadak akár csípőre tett kézzel, a vadászokat ingerelve sétálhatnak át a veszélyes szakaszon. A túlzott takarékoság is megbosszulhatja magát, mert ilyenkor a játék végén elért találatokért fizetnek sokat a vadászok.

Változat

Megfelelő távolsággal egymás mellett több pálya is építhető, így egyszerre kislétszámmal több csapat is vetélkedhet.



Megjegyzés

A játékokban nemcsak a számszerű adatok módosíthatók, hanem a szabályok is házilag bármikor változtathatók, például előnyadás.

A játékvezető a vadak áthaladásának módját nehezíti, korlátozhatja (például: négykézlábos járás, nyusziugrás, sánta róka stb.). Természetesen a vadászok kidobóhelyzetét is módosíthatjuk (például térdelelssel, üléssel, padon vagy zsámolyon állva stb.).

Erdei vadászat

A játék ismertetése

Az átfutó vadászbátékoktól abban különbözik, hogy az átfutási szakasz egy egész „erdőre” bővül. A vadaknak ugyanis fától-fáig, bokortól bokorig, szakaszonként kell az erdőn áthaladni, miközben a vadászok a teljes sáv vonalán szabadon mozogva vadászhatnak.

Fontos, hogy az erdő építéséhez felhasznált tornapadokat, zsámolyokat, szekrényeket, szőnyeget stb. úgy helyezzük el, hogy az átfutási sávok 2–4 m-nél ne legyenek hosszabbak.

Változat

Szabályhoz köthetjük egy-egy átfutási szakasz módjait pl.: egyes és ötös szakaszon nyusziugrással. (2. ábra)

Ügyeljünk arra, hogy a tornatermi játékokhoz ne a szabadtéren alkalmazott labdákat használjuk.

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

Szakterületünk tudományos életéből

III. Testnevelési Tudományos Konferencia

1984. IV. 2-án és 3-án ismét megrendezésre került a Tanárképző Főiskolák immár kétévenkénti hagyományos Tudományos Konferenciája, melynek feladata mind az általános, mind a főiskolai oktatási rendszerek és módszerek kutatása, modernizálása.

Az idén a Szegedi Juhász Gyula Tanárképző Főiskola adott otthont minden elismerést megérdemlő hozzáértéssel a rendezvénynek. A Szegedi Juhász Gyula Tanárképző Főiskola rektora üdvözölte a megjelenteket, és az első nap plenáris ülést megnyitotta, melyen az elnökség tagjai tartották meg előadásukat.

Kozmanovics Endre a Magyar Sportmozgalom eddigi és jövőbeni útjáról beszélt.

Gyenge József a Főiskolai Egyetemi Sportmozgalom jövőjét méltatta.

Dr. Szigeti Lajos az új főiskolai felvételi rendszer tapasztalatait és törekvéseit ismertette.

Ezek után következett az első napi szekcióülés:

Elnök: Dr. Szigeti Lajos tanszékvezető

1. Burka Endre: A fizikum fejlesztésével kapcsolatos néhány törekvés egy iskolafejlesztési koncepció keretében.
2. Dr. Nagy Sándor: Az általános iskolai részletezett cél- és követelményrendszer.
3. Dr. Császi Sándor: Készség- és képességfejlesztés az alsó tagozatban a testnevelési órán, a tanterv játékmagyarázat felhasználásával.
4. Csillag Béla: A 10–12 éves tanulók motoros képességeinek összehasonlító elemzése.
5. Gyetvai György: A teljesítőképeség és a teljesítőképeség viszonyának optimalizálási lehetőségei az iskolai testnevelésben.
6. Szalay Gábor: Zsámolyt helyettesítő szer alkalmazása a motoros képességek fejlesztésére, különös tekintettel az atlétikai ugrások kialakítására az általános iskolai testnevelésben.

7. Mészáros János – Gunda András – Mohácsi János – Szabó Tamás – Frenkl Róbert: A biológiai fejlettség eloszlásának vizsgálata 11–12 éves iskolai tanulóknál.

Az első nap záróprogramja a testnevelési főiskolások késő éjszakába nyúló fogadása volt, ahol az ország minden részéből érkezett vendégek és kollégák ismét főiskolás évfolyamtársaként idézték fel régi emlékeiket, diákcsínjeiket.

Másnap a szekcióülésekre reggel 8 óra 30 perces kezdettel három szekcióban, három helyszínen került sor.

1. szekció

Elnök: Csillag Béla tanszékvezető

1. Bösze László: Az egész és résztanulás oktatás-módszertani kérdései a távolugrás tanulmányának folyamatában.
2. Dr. Pásztori Attila: A csapatalakítás módszerei a mozgásos játékokban a testnevelési órán.
3. Dr. Ozsváth Ferenc: A 6–10 éves tanulók képességfejlesztésében alkalmazható módszerek két kísérlet tapasztalatai alapján.
4. Kovács Kálmán–Kovács Iván: A testnevelés tanításának néhány motivációs kérdése.
5. Dán Józsefné: Tanítási kompetencia vizsgálat a III. évfolyamos hallgatóknál.
6. Győri Pál: A 3–6 éves gyermekek motoros kvalitásai.
7. Dr. Bodóczky Lászlóné–Kovács Iván: A sportjátékelemek fejlesztésének néhány kérdése óvodás korú gyermekeknél.
8. Dr. Istvánffi Csaba: Sportmozgások differenciáltsága.

2. szekció:

Elnök: Gyetvai György tanszékvezető.

1. Duchnovszky Istvánné: Oktatástechnológiai eszközök felhasználásának tapasztalatai a főiskolai röplabdázás tantárgy oktatásában.
2. Dr. Kálmánchey Zoltán: A testedzés, sportolás helye az iskolás korú tanulók életmódjában, a környezeti tényezők – ezen belül a család nevelő funkciója – változásának körülményei között.
3. Dr. Farmosi István: 10–14 éves rendszeres edzést folytató lányok testsűrűsége és testösszetétele.
4. Kristóf László: Néhány alkati és motorikus tulajdonság a 10–14 éves korosztályban.

5. Dr. Iglói László—Dr. Edlinger Jenő — Koltai Miklós — Ódor Péter: A 6–10 évesek FEV_{0,5} FEV₁ és PEF értékeinek változása az eltérő fizikai igénybevételek tükrében.
6. Farkas Ferencné: A népi játékok, táncok és a zene ritmusérzék fejlesztő hatása az óvodai testnevelésben a mozgástanulás meggyorsítása függvényében.
7. Varga Gyuláné: Lábfeizmok erősítésének játékos lehetőségei az óvodáskorban.
8. Vermes Károlyné: Az ugróerő vizsgálata az általános iskola alsó tagozatában.

3. szekció:

Elnök: Dr. Szigeti Lajos tanszékvezető

1. Walter Károly: Főiskolai hallgatók pszichoszomatikus változásainak vizsgálata tanulmányaik idején.
2. Heckenberger Istvánné: A zene, mint eszköz a gimnasztikaoktatás szolgálatában.
3. Csutka István: Az általános iskolai testnevelőtanár-képzés folyamatos fejlesztése céljából végzett kérdőíves vizsgálatának anyagából.
4. Jámbor László: Módszertani javaslatok a kosárlabdajáték és a testnevelési játékok oktatásának fejlesztésére az általános iskolai testnevelőtanár-képzésben.
5. Dr. Vass Miklós: Testnevelő tanári tevékenységrendszer és a tanárképzés kapcsolata.
6. Szabó József—Kovács Kálmán: Testnevelés szakos hallgatók életmódjának néhány jellemzője.
7. Bondár Zsuzsanna: Az óvodai testnevelés továbbfejlesztésével kapcsolatos törekvések.

A szekcióülések végeztével az emlékplakettek kiosztására került sor, majd Dr. Szigeti Lajos zárszávaiban a tudományos konferenciák eddigi hagyományait, eredményeit és jelenlegi sajátosságait hasonlította össze.

Búcsúzóul valamennyiünk nevében köszönetet mondott mind az előadók kutató munkájáért, mind a kitűnő vendéglátásért a szegedi testnevelési tanszéknek.

Vizszontlátásra két év múlva!

JÁMBOR LÁSZLÓ

Az idézőjel

Az idézőjel hatalmas és hozzá nem méltó karriert futott be az utóbbi időben. Méltatlant, mert nem abban a szerepkörben érte el, amire való. Hamis babérokot aratott. Karrierjét az újságírásnak köszönheti, méghozzá elsősorban a sportújságírásnak. Ezért is kell foglalkoznunk vele.

Az újságírásban a legtöbb esetben akkor van helye az idézőjelnek, ha az újságíró valakinek a szavait, írását idézi, vagy akkor, ha egy közismert szót nem az ismert értelmében, hanem egyszeri, átvitt értelemben használ. Ha egy szó-
nak több jelentése van, a ritkább jelentéseket egyáltalában nem szükséges idézőjelbe tenni. Ez sokszor még félreértésre is adhat alkalmat. Viszont fordítva: ha a félreérthető szót nem tesszük idézőjelbe, ez a szöveg téves értelmezését eredményezheti.

Éppen ezért tartjuk jónak a következő címet: Grut, a „hittérítő”. Jó, mert a „hittérítő” félreérthető lenne. És jó a kis cikkekében az is, hogy amikor kiderül a szövegből a hittérítőség lényege, akkor a szerző már így folytatja, idézőjel nélkül: „Mondhatnám úgy is, hittérítő munkát végzünk.” Hasonló a következő mondat is (példáimat a Népsportból veszem): Az ártatlan-
nak tűnő „költésztérítés” jóvoltából a futballban tényező lett a pénz. Kell az idézőjel, hiszen a költségtérítés itt rajtpénz értelemben szerepel. Ugyanis helyénvaló a következőkben, hiszen valaki szavait idézi az újságíró: Horváth László edző méri a győztes idejét: „Tizenhét másodperc, még lerontják a tekintélyünket!”

Teljességgel fölösleges, néha zavaró is viszont a következőkben: Nos, hogy miért a román bajnokságot hívjuk segítségül, annak a Politechnica Timisoara az egyik kieső az „oka”. A „Poli” 17. lett... Az oka szót itt eredeti értelmében használja a szerző, hibás az idézőjel használata. Ugyanebben a cikkben később ez áll: A bajok okai? Itt nincs — helyesen — idézőjel. Az előzőhöz hasonlóan nem kell ez az írásjelünk a Poli mellé sem. Aki nem tudja, az is azonnal rájön, hogy az a csapat beceneve. (A *Fradit* sem „*Fradit*”-nak írjuk.)

Ugyanígy hibás az idézőjel használata a következő néhány példában:... Minden érdekeltnek egyaránt fáj, a legnagyobb gondot azonban a vizilabdázók „elbocsátása” okozza... Ezzel a logikával a fáj is idézőjelbe kerülhetne. A „pálmát” ezen a téren a férfi tör viszi el... Kollégánk hullafáradtan „esett be” reggel a szálloda kapuján. Az esett be ilyen értelemben gyakran használatos, akárcsak a – helyesen – idézőjel nélküli hullafáradtan. A szovjet rallybajnokság harmadik helyezettje vagyok – közölte mosolyogva a „pilóta”. Amikor a hazai kánikulából rajtoltak, nem tudták, hogy az időjárás „áldozataivá válnak.”

A példákat vég nélkül lehetne sorolni. A fölösleges idézőjelek száma évről évre érezhetően nő. S ez az igazán aggasztó. Talán nincs

messze az az idő, amikor a Népsport egyik mondata így kerül kinyomtatásra:

A „kék-fehér” „fiúk” „igénytelenül” „játsoztak” a „lelkes” „ferencvárosi” „legénységel” a „kupában” – „áll” a „lap” „hasábjain”. Az idézőjelbarátok logikája szerint: Nem a fiúk kék-fehérek, hanem a mez. Nem fiúk, hanem 20–30 éves felnőttek. Mindegyiknek nagy igénye volt. A ferencvárosiak többnyire a belvárosban és a XI. kerületben laknak. Nem legénység, hanem csapat. Nem a kupában játszottak, hanem a pályán. Nem áll, hanem nyomtatva van. Nem lap, hanem több oldalból álló újság. Nem a hasábjain áll, hanem az egyik hasábon.

Hát nem „borzasztó”?

ANDOR GYÖRGY

INHALT

Szűj Zoltán (1925–1984)	129
Nagy Sándorné–Fehér Valéria: Erfahrungen der letzten fünf Jahre üben die Erprobung der pakisierten Auforderungen in Körpererziehung für die Fachmittelschule II. Teil	131
Földesiné Dr. Szabó Gyöngyi – Dr. Zbigniew Krawczyk: Polnisch–ungarische vergleichende Forschung über die Beliebtheit der Stunden für Körpererziehung – II. Teil	140
Nádori László: Diskutieren wir über den Aufbau der Körpererziehungsstunde	144
Andor György: Schüler, Sportarten, Sportübertragungen, Wettbewerbe	147
Bemerkungen, Beiträge	152
Somorjai László: Capoeira – ursprünglich ein Volksspiel	154
Ideen, Neuigkeiten	157
Aus dem wissenschaftlichen Leben unseres	159
Sport und Sprache	
Buchbesprechung	160

СОДЕРЖАНИЕ

Сийй Золтан (1925—1984)	129
Фельдешие Д-р Сабо Денди, Д-р Збигнъев Кравцык: Польско-венгерское совместное сравнительное исследованиео любвиности уроков физкультуры II	140
Надори Л.: Спорим о структуре урока физкультуры!	144
Андор Г.: Учащиеся, виды спортов репортажи, соревнования	147
Замечания, дополния	152
Шоморяи Л.: Происхождение, народная игра: Капоеира	154
Идеи, новинки	157
Из научной жизни нашей профессии ..	159
Спорт и язык	160

5,50 Ft

INDEX: 25825



1985-04-23

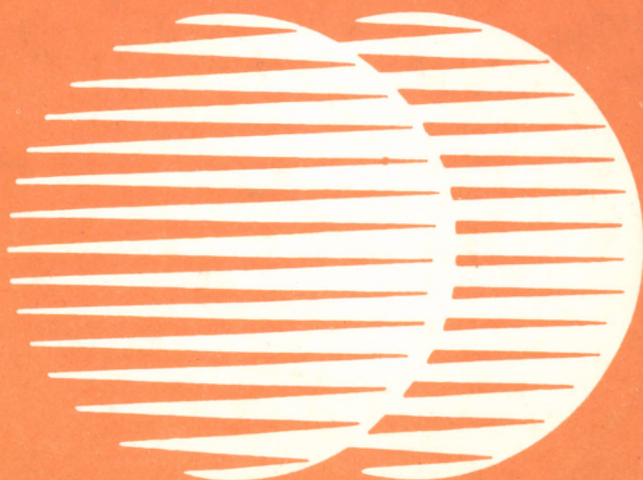


A testnevelés tanítása

XX. ÉVFOLYAM

1984 | 6

A MŰVELŐDESI MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





Boros Jenő felvétele

A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:
Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:
Balázné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

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

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, Bp.; Dubecz József testnevelő tanár, Bp.; Fehér Valéria testnevelő tanár, Bp.; Hortobágyi Tibor tudományos kutató, Bp.; Nagy Sándor testnevelő tanár, Bp.; Somorjai László egyetemi testnevelő tanár, Bp.; Szentgyörgyi Zoltán egyetemi testnevelő tanár, Bp.

Megjelenik évente hatszor

ISSN 0563–2021

TARTALOM

Nagy Sándor–Fehér Valéria A szakközépiskolai Részletes követelményrendszer kipróbálásának ötéves tapasztalatai. III.	161
Dubecz József–Nagy Sándor: A testnevelés tárgyban bevezetett nevelési és oktatási tervek beváltásáról, a gyakorlati munka tapasztalatairól. III.	170
Somorjai László Hajdú Gyula életútjáról	178
Alkotóműhely.	180
Gyógytestnevelés.	182
Észrevételek, hozzászólások	184
Pillanatok a TF életéből	187
Könyvismertetés	189

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1946 Budapest VII., Gorkij fasor 17–21. Postafiók 33. Telefon: 211–200 – Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10–14. – A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója – Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbetítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. – 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215–96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 33,- Ft – Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76 sz. alatti hírlapboltban.

Példányonkénti eladási ár: 5,50 Ft
Fejér megyei Nyomdaipari Vállalat – 1461322 Felelős vezető: Gyentli Pál igazgató.

A szakközépiskolai Részletes Követelményrendszer kipróbálásának ötéves tapasztalatai III.

NAGY SÁNDOR – FEHÉR VALÉRIA

Írásunk első és második részében beszámoltunk a szakközépiskolai Részletes Követelményrendszer (RKR) készítésének és kipróbálásának útjairól. Először az általános tapasztalatokat összegeztük, majd bemutattuk a kipróbálás résztvevőit, s mint a kiválasztásának szempontjait, a kipróbálás személyi és tárgyi feltételeit. Végigjártuk azt az utat, amelyet a szakközépiskolai RKR-ek felépítésének változtatásában megtettünk, bemutatva azt a taxonómiai (terminológiai) rendet, amely a kísérlet végére kialakult. Közreadtuk a kipróbálás általános tapasztalatait, és elkezdtük a konkrét vélemények, javaslatok, észrevételek összefoglalását is. Beszámolónk harmadik részében folytatjuk a vélemények, észrevételek elemzését, és részletesen foglalkozunk a tanórán felmérésre fordított idővel.

I. A tananyag követelményszintjeit megállapító feladatok

A kipróbálás öt évig tartott. Ezért természetesen, hogy az elsős és másodikos RKR-ek pontosan a kipróbáló tanárok tapasztalatainak felhasználásával is sokat változtak. Minden évben újra és újra felhasználtuk a tanárok észrevételeit, konkrét javaslatait. A következő vélemények és javaslatok jelentős része már a kipróbálás idején beépült a követelményrendszer anyagába.

a) Vélemények, észrevételek

A kipróbáló tanárok véleménye szerint a követelményszintet megállapító feladatok (gyakorlatok) alkalmasak a tanulók tudásszintjének

megállapítására. Azokat jónak tartják. A tudásszintet megállapító mérő feladatok (gyakorlatok) nem bizonyultak nehéznek, azok a tanítási óra részeként elvégezhetőek. Ugyanakkor olyan vélemény is van (*Németh Margit Bp.*, 1981.), „hogy merev méréscentrikusságot alakít ki, ha az RKR esetleg ilyen formában lesz kötelező”.

Felhívták a kipróbáló tanárok a figyelmet arra is, hogy több tanuló a nagyobb fejlődés érdekében az első mérésnél szándékosan alacsonyabb szinten mutatja be a feladatokat (*Jakab Lajos Bp.*, 1980.) Van olyan vélemény is, hogy alaposabban kell megvizsgálni ezt a kérdés-csoportot: a feladatok, gyakorlatok mit, milyen képességeket mérnek, azok mire vonatkoznak, mire érvényesek. Például *Juhász Imre* (Mátészalka, 1982) szerint „több próba mér azonos képességeket – hosszú távú futás és futás-járás próba – melyből csak az egyik mérése is elegendő lenne a képesség mérésére”.

1. Vélemények a feladatlapokról

A RKR kipróbálásának kezdetén többen idegenkedtek a feladatlapoktól. Részben azért, mert szokatlanok tartották a „dolgozatírást” testnevelésből, részben pedig sajnálták a gyakorlati foglalkozásoktól „elrabolt” időt. A kipróbálás első évében soknak is tartották a feladatlapok, illetve a feladatok számát. Természetesen a kipróbálás éve alatt a tanárok véleménye alapján sokat módosultak a feladatlapok is, számuk jelentősen csökkent.

Általában megállapíthatjuk, hogy végül is a tanárok és a tanulók megbarátkoztak a tantárgy ilyen típusú feladataival. Többen leírták jelentéseikben pozitív tapasztalataikat: A feladatlapok színesítik, érdekessé teszik a gyakorlati munkát. Szemléletesebbé válik a tanítás általuk, segítik a gyakorlati anyag elméleti feldolgozását. A feladatlapok gondolkodásra készítetik a tanulókat, illetve hozzásegítenek a gondolkodó cselekvés megoldásához. Nagyon népszerűek lettek a tanulók körében a képsorokat ábrázoló és a feleletválasztásos kérdések. A tanárok kérték, hogy minél több mozgásanyagot illusztráljunk így. Tartalmát tekintve a sportműveltséggel kapcsolatos, illetve a sportműveltséget fejlesztő kérdések váltak a legkedveltebbekké. A tanárok meglepéssel tapasztalták, hogy ezek a feladatlapok arra készítették a tanulók nagyobb részét, hogy szabálykönyveket, sportszak-

könyveket olvassanak. Ugyanakkor problémaként felvetették a tanárok, hogy szaknyelvi ismereteket ne kérjünk számon, nem jegyzik meg a tanulók. Ezen kívül nehézséget okozott a pálcikarajz olvasása is.

2. Vélemények a Totóról

A kipróbáló tanárok általában jónak, könnyen elvégezhetőnek, érdekesnek tartották a TOTÓ feladatait is. A kérdések tartalmát illetően megoszlanak a vélemények. A tanárok egy része sportműveltségi kérdést javasol. Vannak, akik csak a középiskolai testnevelési tanterv anyagából választanának sportági kérdéseket, főként szabályismeretre vonatkozókat. Többen ismeretnyújtásra is felhasználnák a Totó-kérdéseket, illetve érdeklődés felkeltésére, tehát a tanterven kívüli sportágakra vonatkozóan kérdeznének inkább. A későbbiekben felso-roljuk a kipróbáló tanárok által javasolt Totó-kérdéseket, amelyek ezt a sokszínűséget mutatják.

3. Vélemények az antropometriai-fiziológiai adatok méréséről

Az antropometriai-fiziológiai méréseket többnyire a tanulók önállóan végzik. Ezért több tanárnak is az a véleménye, hogy nem megbízhatóak az eredmények. Több iskola ugyanakkor (például *Sasvári Andrásné* Nyíregyháza, 1980.) arról számol be, hogy a *mellkas területet ki- és belégzéskor* az iskola védőnöje mérte. *Nagy Tamásné* (Budapest, 1980.) pedig az a véleménye, hogy felesleges mérnünk a mellkas-területet, mert az nem mutatja a vitálkapacitást. Több tanár is úgy vélekedett, hogy lányoknál a *bicepsz* mérésének nincs semmi jelentősége, ezért később, a többség javaslatára, lányoknál a *csipő területének* mérését vezettük be.

4. Vélemények a képességfejlesztő gyakorlatok követelményszintjét megállapító gyakorlatokról

A kipróbálás kezdetén a legtöbb vita a *lazaság* mérése körül alakult ki. Többen nem tartották szükségesnek a mérését, sokan viszont nagyon fontosnak ítélték. Végül is maradt a *lazaság* mérése, csupán azt kellett eldönteni, hogyan végeztessük a gyakorlatot. Ugyanis első időben ülésben kértük a gyakorlat végrehajtását, majd végül – több tanár véleményét meghallgatva –

a törzshajlítás előre állásban gyakorlatot írtuk elő a csípőlazaság megállapítására.

A kipróbálás első évében egy-két kolléga jelezte, hogy a *12 perces járás-futás-próba* mérése problémát jelent. A későbbiekben a jó módszerek átadásával szinte minden tanár véleménye az volt, hogy a Cooper-teszt az egyik legjobb próbának bizonyult.

Több tanárnak az a tapasztalata, hogy a *labdapasszolás* és a *négyütemű szabadgyakorlat* nem megfelelő, mert a tanulók gyerekesnek érzik ezt a feladatot. Véleményük szerint a labdapasszolással nem állapítható meg a labdás ügyesség, a labdaelkapás, a labdafogás biztonsága. Kéri a kartársak, ha marad a labdapasszolás-gyakorlat, akkor határozzuk meg a dobásformát is, mert így egészségesebb képet kaphatunk.

Megállapították a kipróbáló tanárok, hogy a *hosszú távú futás* szintezése véleményük szerint a II. osztályban nagyon alacsony.

5. Vélemények az atlétika tudásszintjét megállapító feladatokról

Az 1978/79-es tanévben atlétikából még *négyszeri* mérést írtunk elő, kétszer ősszel és kétszer tavasszal, a tanítás kezdetén, illetve befejezésekor. Ezt a tanárok nagy része nem helyezte. Kérték, hogy atlétikában is az *évi kétszeri mérés legyen kötelező*. A véleménnyel egyetérttünk, a következő évtől módosítottuk a feladatot.

A *súlylökéssel* kapcsolatban többen kérték, hogy állapodjunk meg a végrehajtás módjában: vagy helyből, vagy becsúzással kell a gyakorlatot bemutatni.

A legtöbb iskolában komoly nehézséget jelent a *gránáthajtás* távolba végrehajtása, mert nincs megfelelő iskolaudvar. A tanárok véleménye szerint törölni kellene a feladatok közül.

6. Vélemények a torna tudásszintjét megállapító feladatokról

A kísérleti öt év alatt talán a legtöbb problémát, gondot a tornaanyag elsajátíttatásával kapcsolatban írtak le, mondtak el a tanárok. Ez bizonyára azzal magyarázható, hogy igen változóak és eléggé kedvezőtlenek a torna tanításának feltételei az iskolájukban. A tanulók előképzettsége is igen különböző, a gyerekek a tanárok tapasztalata szerint kisebb-nagyobb

hiányosságokkal érkeznek a középiskolába. Mindezt csak tetézi az a tény, hogy nagyon nehéz olyan mérési módot kidolgozni, amely lehetőleg objektíven állapítja meg a tanulók tornatudásszintjét.

A konkrét vélemények közül a legfontosabbak: a tanárok többsége úgy véli, hogy osztályszinten nem lehet követelményként meghatározni a *hidat fiúknak*, a *bicskaátugrást* székereyben, a *húzóadás-tolóadás támaszba* gyakorlatot gyűrűn, a *gurulóátfordulást előre* gerendán. Fontosnak tartják, hogy *egységes mérési körülmények* miatt írjuk elő pontosan, hogy a székereyugrásokat 4 vagy 5 részen kell végrehajtani. *A ritmikus sportgimnasztikáról* az a vélemény alakult ki, hogy külön-külön nagyon nehezen mérhető gyakorlatok. A tanároknak az a véleménye, hogy a talajgyakorlatba beépítve kérjük számon, mérjük a tudásszintet.

A tornagyakorlatok felméréseivel kapcsolatban a leglényegesebb problémákat *Maracsics Imre* szakfelügyelő kolléga fogalmazta meg (Zalaegerszeg, 1982.). Érdemes idézni jelentéséből: „...a torna anyagából elég lenne egyszer felmérni, az időszak végén. A balesetek elkerülése miatt ugyanis nem mérhetők fel egy szer-torna-gyakorlatot addig, amíg nem tanítottam meg, utána viszont már nincs értelme a felmérésnek, mert a fejlődés kevésbé mutatkozik. Ezért tornából ne a fejlődést mérjük, hanem a tudásszintet állapítsuk meg az oktatási folyamat végén”. Ezeket a tényeket még kiegészíthetjük azzal a megállapodással is – több tanár ír jelentésében róla –, hogy a tornatanítás kezdetén nincs összefüggő gyakorlata egyik szeren sem a tanulóknak, tehát csak elemek mérhetőek, így nem azonosak a két mérés körülményei, ugyanis a 2. mérésnél összefüggő gyakorlaton belül mérjük az egyes elemek végrehajtását. Ez is indokoltá teszi, hogy tornában csak a tudásszintet és ne fejlődést mérjünk, legálábbis egy tanéven belül.

7. Vélemények a sportjátéktudás szintjét megállapító feladatokról

A kísérlet kezdetén szinte minden tanár egyetértett abban, hogy az előírt statikus feladatok nem elegendőek, és nem mérhető általuk a sportjátéktudás szintje. Valamennyien kérték, hogy mozgásos, társsal együtt végezhető játékhelyzeteket dolgozzunk ki. Ez a következő években meg is történt, részben a kipróbáló

tanárok javaslatai alapján. (Például a kosárlabda-tudásszint mérésére kidolgozott feladatsor. A testnevelés tanítása 1983. 3.)

b) Javasolt feladatok, gyakorlatok, mérési módok

1. Általános javaslatok

A kísérleti időszak elején megfogalmazták a kipróbáló tanárok, hogy a *feladatlapokat*, *TOTÓ*-t egy évben ne kétszer, hanem egyszer, a tavaszi időszakban töltsük ki, mert ilyen módon a tanulók az évközben megszerzett ismeretek alapján fogalmazhatják meg válaszaikat. Kérték azt is, hogy a tantervvel szorosabb összefüggésben legyenek a feladatlapok, a Totó kérdései. Nagyon jó javaslat ugyanakkor az, hogy ne csak a tanult sportágakhoz kapcsolódó kérdésekre kelljen válaszolniuk a tanulóknak, mert akkor csak előzetes kutatómunkával, hozzáolvasással oldhatják meg a feladatokat. Az ilyen típusú munkával növelhetnénk a tanulók sportműveltségét.

A különböző *mérésekkel* kapcsolatban *Walter György* (Bp., 1980.) javasolja, hogy pontosabban állapodjunk meg a mérések végrehajtási formájában, módszerében, a felhasznált eszközökben, az egységes értékelés érdekében. Ehhez csatlakozik *Holes István* (Zalaegerszeg, 1981.) problémafelvetése: meg kellene állapodni a sportjátékok tudásszint-mérésében, melyik sportjátékot mérjük szabadban, illetve melyiket mérjük teremben; a feladatot végző tanulók megválaszthatják-e társukat a végrehajtásnál.

Érdemes idézni *Hortobágyi Ferenc* (Kőszeg, 1981.) véleményét, javaslatát a mérések időzítéséről: „...a tömörtlabdadobást, a fekvőtámaszt, a négyütemű gyakorlatot, a kötélmászást az alapozó időszak végén, a labdapasszolás a kosárlabda anyag befejezésekor kellene felmérni, mert ez időmegtakarítás lenne, egyben aktivizálná is a tanulókat”.

A kipróbáló tanárok többségének az a véleménye, hogy sok a *tanévenkénti kétszeri* tudásszintmérés. Csak év végére javasolnak felméréseket. Több okot is említenek: összességében sok óra elmarad a társadalmi munkák miatt, ez igen megnehezíti a mérések elvégzését: az őszi és a tavaszi időjárás különbözősége miatt a két mérés körülményei is különbözőek lesznek, tehát a változás ilyen összehasonlítás alapján nem mindig reális: problémát jelent az *ötnapos mun-*

kahét bevezetése is. A legdöntőbb indoknak talán az látszik, hogy az óraszám csökkenésével olyan sok időt elvesznek a kétszeri felmérések, hogy tanításra, gyakorlásra, szabad sportolásra alig marad idő. (Erre a kérdésre jelen beszámolónk második részében még részletesen visszatérünk).

Marancsics Imre szakfelügyelő kolléga (Zalaegerszeg, 1981.) gondolataival zárjuk ezt a problémakört. Ő konkrétan, reálisan fogalmazza meg a megoldásra a javaslatát: „...a felmérések csökkentésére két javaslatom lenne: a) a testnevelési órára 18 felmérést javasolok: meghagynám a 10 általános képességfejlesztés, 3 atlétika, (magas, távol, súly); 4 torna (talaj, gyűrű, korlát, szekrény); egy sportjáték felmérést. b) Csak első osztályban javasolok évi kétszeri mérést, a tanév elején és végén, a többi évfolyamon csak tanév végén mérném fel az előző tanévhez viszonyított fejlődést, illetve tornában a téli időszak végén a tudásszintet. Minden egyéb felmérést a tanuló egyénileg felmérhetne és a teljesítményfüzetben vezethetne. (Pl. testsúly, -magasság, pulzus, tüdőkapacitás, feladatlap, totó stb.) Úgy gondolom, ez így megvalósítható lenne, minden tanártól megkövetelhetnénk, és a tanulóknak nem válna unalmassá”.

2. Javasolt kérdések a feladatokhoz, Totóhoz

Sok kolléga írt, javasolt kérdéseket, ezért nem mindig jelöljük a kérdések után a javasoló nevét. Célunk most inkább az összesítés, a gondolatátmentés. (A kérdéseket és a feleleteket a kipróbáló tanárok megfogalmazásában adjuk.) *Bajusz Katalin javaslatai:* (Szolnok, 1980.):

– Melyik izomcsoport megerősítése a legfontosabb az atlétikai ugrásokhoz (törzsizomzat, lábizomzat...)? Írd le őket fontossági sorrendben!
– Mi a legfontosabb közös mozzanata az atlétikai dobásoknak (minél hosszabb uton történő erőközlés; a mozgás sajátosságainak megfelelő ismerete...)?

– Sorold fel az ugrások mozzanatait! Ugyanez a kérdés rajzos formában: lerajzolunk a négy mozzanatból kettőt, pl. az elsőt és harmadikat, és mellé iratjuk vagy rajzoltatjuk a többit.

– A gránáthajtás ívhelyzetéhez milyen izmok erőfeszítése szükséges, azaz milyen izmok húzódását kell érezned?

– Mikor célszerű vegyes védekezést alkalmazni kézilabda- vagy kosárlabdajátékban?

– Írd le a felugrások kapuralövés legfontosabb mozzanatait! Ugyanezt rajzos formában, sorrendbe rakással!

– U.a. mint az előző, csak fektetett dobásra vonatkoztatva.

– Milyen sportágakban mérik össze tudásukat a versenyzők öttusában?

Totó-jellegű kérdések

– Melyik az a labdajáték, ahol 5 hiba után végleg kiállítják a játékoszt? (Kosárlabda, kézilabda, röplabda)

– Hány cm a háló magassága a női röplabdamerkőzéseken? (243 cm, 224 cm, 212 cm)

– A dobás helyétől legalább hány méterre kell állnia a sorfalnak kézilabda-merkőzéseken? (3 m, 5 m, 6 m)

– Rendezetek atlétikai háziversenyt dobószámközből! Legkevesebb hány térmérőre van szükségetek a verseny alatt? (1, 3, 5)

– Mikor van forgás a röplabdában? (minden 3. labdamenet után, *nyitás átvételénél*, minden 6. menet után)

– Az iskolai labdajáték házibajnokságokat milyen formában célszerű rendezni? (kiemeléses, *körmérkőzéses*, csoportmérkőzések)

– Hány magyar sportoló vett részt Athénben az első újkori olimpián? (17, 22, 7)

– Melyik ország a kézilabdázás őshazája? (Anglia, Hollandia, *Dánia*).

Nagy Tamásné javaslatai (Budapest, 1980.):

– Melyik sportágban van 3 mp-es szabály?

– Hányszor lehet érinteni egy térfélen a röplabdát?

– Hány mp alatt mászik fel egy közepesen mászni tudó tanuló a kötél tetejére?

– Hány m-t dob egy középiskolás gerelyhajító?

– Milyen távú futásnál használják a térdelő- és melyiknél az állórajtót?

– Melyik sportágban játszhatják meg a labdát a játéktéren kívül is?

– Hány tizedet vonnak le a női tornásztól, ha leesik a gerendáról?

– Nyerhet-e röplabdajátszmát 16:15-re egy csapat?

– Melyik sportágban cserélnek térfelet 10 pont után?

– Melyik sportágban 4 m-es a büntető?

– Melyik sportágban van 30 mp-es szabály?

Csányi Rajmundné javaslatai: (Budapest, 1980.)

– Milyen versenyszámokat foglal magába atlétikában a rövid-, a közép- és a hosszútávfutás?

– Milyen versenyszámokból áll atlétikában az ötpróba?

– Ritmikus sportgimnasztikában hány kéziszerszerepel a versenyeken, és melyek ezek?

– Hány játékos van összesen a pályán jégkorongmérkőzéseken?

Dévai Edit javaslatai: (Pécs, 1980.)

– Vívásban hány egyéni fegyvernemben versenyeznek a férfiak és a nők?

– Asztaliteniszben hány pontig tart egy játszma?

– Vízilabdában mennyi egy negyed tiszta játékidő?

– *Többen javasolták:* (Totó-jellegű kérdések):

– Mennyi az ember alappulzusszáma? (36/perc, 72/perc, 98/perc)

– Az öttusában hány technikai szám van? (2, 5, 4)

– Öttusa párbajtőrben hány találatig vívnak? (1, 5, 10)

– A röplabdapálya középvonalára rá szabad-e lépni? (a támadó játékosnak, mindkét csapat játékosainak, egyik csapat játékosainak sem)

– Mennyi a férfi versenysúlygolyó súlya? (5 kg, 6 kg, 7,25 kg)

– Mennyi a felnőtt női súlygolyó súlya? (3 kg, 4 kg, 5 kg)

– Melyik labdajátékban dobnak 7 m-ről büntetőt? (kosárlabda, vízilabda, kézilabda)

– Mekkora a versenytalajszőnyeg mérete? (14x14, 12x12, 10x10)

– A Szovjetunió mikor indult először olimpián? (1948, 1952, 1956)

– Magyar férfi tornász mikor nyert először olimpiai bajnokságot? (1920, 1936, 1952)

– Ki volt az első olimpiai aranyérmesünk?

– Ökölvívásban ki volt az első olimpiai bajnukunk?

– Milyen széles a távolugró elugrógerenda? (15 cm, 20 cm, 25 cm)

– Mennyi egy kézilabdacsapat teljes létszáma a cserékkel együtt? (10, 11, 12)

– Melyik síléc a legkeskenyebb? (futó, lesikló, műlesikló)

– Melyik atlétikai dobásnál a leghosszabb a világcúcs? (diszkosz, gerely, kalapács)

Javaslatok a pulzsmérésre

Az 1979/80-as tanévben több tanár javasolt módosítást a pulzus mérésére. A leglényegesebb javaslat, hogy mérjük a nyugalmi pulzust is, illetve pontosabban egyezzünk meg a terhelés módjában, mennyiségében. Ezeknek a kéréseknek a következő tanévtől eleget is tettünk.

Kiss Ernő (Debrecen, 1980.) részletes javaslatot ír a pulzusz mérésre: „Javasolnám..., hogy a tanulók a testnevelési óra előtt és az óra fő részének végén mérjenek pulzusszámot, hogy tudják a maximális megterhelés után, mit érzelnek, mekkora a különbség. Természetesen atlétikai jellegű órára gondolok. Ugyanis efféle mérésekkel talán a még lappangó betegségek is kimutathatóvá válnának. Sőt javasolom, hogy a testnevelési órát követő óra első percében, tehát mintegy 20 perccel a maximális terhelés után, mérjenek pulzust, mennyi idő alatt regenerálódik a szervezetük.”

Javaslatok a képességfejlesztő gyakorlatokhoz

A próbák közül *Walter György* (Bp. 1980.) nem tartja megfelelőnek a *négyütemű gyakorlatot*. Javasolja, hogy a négyütemű gyakorlat 2. ütemében karhajlítást végezzenek a tanulók (a hátraugrás közben).

Többen javasolják, hogy a *kötélmászást* időre végeztessük, mert véleményük szerint a fejlődést jobban mérhetnénk ilyen módon.

A *lazaság* mérésére adott javaslatok közül kettőt említünk: *Dévai Edit* (Pécs, 1980.) úgy gondolja, hogy az ülésben végzett előrehajlításban kellene mérni a váll és a comb közötti távolságot. *Csányi Rajmundné* (Bp., 1980.) szerint hídban a kéz és a láb távolságát kellene mérni.

A futóállóképesség mérésére *Vincze Csaba* (Bp., 1980.) a 2400 m-es futóteszteket javasolja. *Tárnok Dezső* (Bp., 1980.) pedig a 12 perces járás-futás próba szintezését kéri. Ezenkívül javaslatot tesz a futóállóképesség fejlesztésére; javasolja az ismétléses futóteszt bevezetését – 5x200 m futás 3 perces pihenőkkel. (Mindhárom javaslatot a gimnáziumi RKR anyagába is beépítettük. A testnevelés tanítása 1981. 4. 5.)

Tenkei Antal (Gyula, 1981.) módosító javaslatát a motoros próbákra érdemes idézni, hiszen lenne elgondolkodni rajta az esetleges taktikai módosítások esetén is: „Úgy kell összeállítani a próbákat, hogy az azonos méréseket elkerüljük. Ezért a javaslatom: maradna

1. 60 m futás, gyorsaság mérésére;

2. Súlypontemelkedés, dinamikus láberő mérésére;

3. Tömöttlabdadobás, törzs- és karerő mérésére;

4. Futás-járási próba 12 perc, állóképesség mérésére;

5. Négyütemű gyakorlat, izomállóképesség mérésére;

6. Kötélmászás, karerő mérésére;

Esetleg megmaradhat a lazaság mérése, mint hetedik próba. Az alapvető képességek mérésére ezek elégnak bizonyulnának."

Javaslatok a tornatudás mérésére

Sok kolléga kérte, hogy legyenek *hasizomerősítő* gyakorlatok a felmérések között. Javasolják a lábemelést bordásfalon, hátsó függésben. Ugyanígy a *hátzomerősítő* gyakorlatok mérését is többen kérték. Javaslatok: hasonfekvésben törzsemelés hátra – hányszor tudja végrehajtani vagy hány mp-ig tudja ebben a helyzetben tartani magát: 3 kg-os tömöttlabdával szá-molyra támasztott combbal a homorítások, törzsemelések számát javasolják mérni többen is.

Ritmikus sportgimnasztikai gyakorlatot állított össze *Bodor Barnáné* (Veszprém, 1982.): „360°-os fordulat tetszés szerint, helyette meghatározott fordulat, pl. keringőlépés 360°-os fordulattal. Kiindulóhelyzet: alapállás, karemeléssel oldalt. Bal vagy jobb láb lendítés előre, ugyanezzel a lábbal láblendítéssel hátra 360°-os fordulat mindkét lábon, a lendített láb irányába, karemelés magastartáson át, vissza oldalsó középtartásba. Továbbá javasolja még, hogy a talajgyakorlatba építsük be a ritmikus sportgimnasztika feladatait, mert a tanulók ezt jobban értékelnék, szívesebben gyakorolnák. (Ezt egyébként mások is javasolták.)

A gerenda anyagával kapcsolatban is vannak észrevételei, javaslatai. „A szakközépiskola III. osztályában nehéznek tartom a gurulóátfordulást előre, helyette elég lenne a tarkóállás, ebből hajlított ülésen át felállás. (Kevés a gyakorlási idő.) A IV. osztályban maradhatna a gurulóátfordulás előre. Nehéznek tartom a szakközépiskola negyedik osztályában a felugrást terpesztalptámaszba, helyette maradjon a felguggolás oldal guggolótámaszba. Negyedik osztályban a felugrás és lábtartáscsere helyett vennék egy leugrást a gerendáról. Például oldalállás a gerendán, csukaleugrás (terpeszbicska kézzel érintve a lábfejet).”

Javaslatok a sportjátéktudás mérésére

A *kézilabdatudás* mérésére tesz javaslatokat *Önböly Attila* (Bp., 1980., 1982.)

1. „Önindítással futásból kapuralövés, lőtáblaszerüen beosztott kapura. Tíz dobásból hány pontot ér el a tanuló? ”

4	2	4
3	1	3
4	2	4

2. Összetett feladat

I. osztály: (1. ábra)

A játékos a hatos vonaltól indul. Futás közben egykezes felső dobással átadja a labdát az 1. számú feladónak, amit futás közben visszakup. Ugyanezt megismétli a 2., majd a 3. számú feladóval. A 3. számú feladótól visszakupott labdával futásból kapura lő.

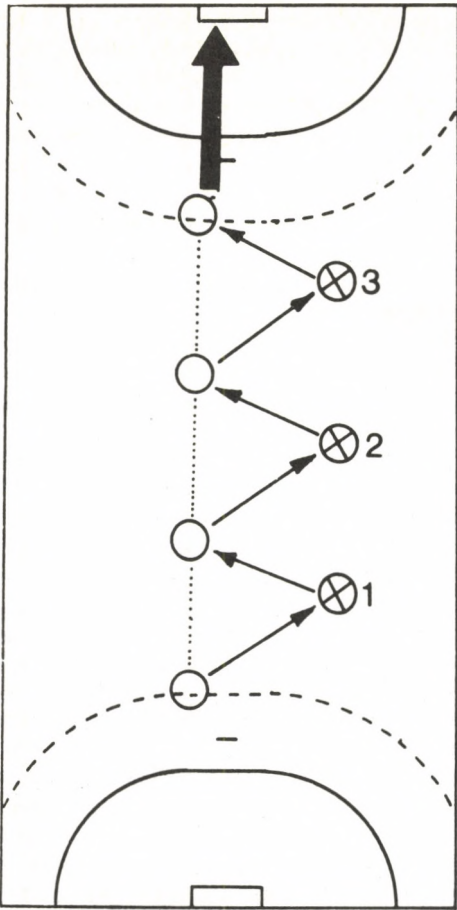
II. osztály: (2. ábra)

A játékos a hatos vonalról indul. Futás közben átveszi az 1. számú feladótól a labdát. Egykezes felső átadási csel után, kétkezes mellső dobással átadja a 2. számú feladónak. A játékos az 1. számú feladót megkerülve visszakupja a labdát a 2. számú feladótól. Labdavezetéssel kapura tör, és futásból kapura lő a kapu két alsó sarkában elhelyezett számolyok egyikére.”

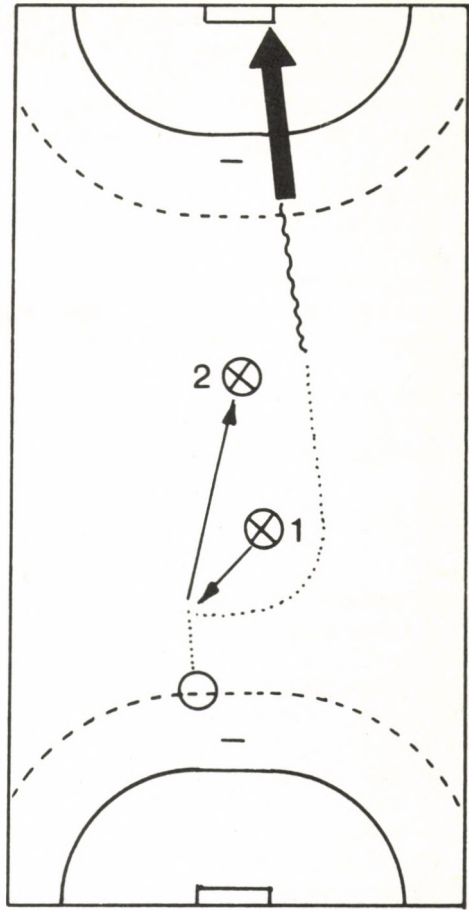
Marancsics Imre (Zalaegerszeg, 1982.) javaslata *kosárlabda* összetett feladathoz: „... az alábbi jól bevált gyakorlatokkal osztályoztam a kosárlabdatudást, ezért merem javasolni a követelményrendszerhez:

I. osztály: A tanuló a felezővonalon helyezkedik el labdával a kézben, és szabályos megindulás után labdavezetéssel halad a palánk irányába (2 pont), a trapéz előtt megállást és sarkazást hajt végre (2 pont), majd kétkezes mellső átadás után a társtól még helyben visszakupja a labdát (2 pont), és egyszeri leütés után egykezes fektett dobást végez (2 pont), a találatért plusz 2 pont jár. Megjegyzem, hogy az utóbbi technikai elem a szakközépiskolai tantervi anyagban konkrétan nem szerepel, pedig mindenképpen célszerű lenne betenni, hisz gimnáziumban már a labdavezetéssel fektett dobás is megtalálható.

II. osztály: Indulás az alapvonalról labdavezetéssel négy akadály között (2 pont), a felezővonal után átadás (2 pont) az adogatótól visszakupott, futás közben átvett labdával (2 pont) fektett dobás (2 pont), a találatért plusz 2 pont.



1. ábra



2. ábra

Jelölések:

- a labda útja
- ⋯ a játékos útja
- ~~~~~ labdavezetés
- ➔ kapuárlövés
- játékos
- ⊗ adogató

A III-IV. osztályok részére nagyon célszerűnek tartom, ezért a véglegesítésre is javaslom a kísérleti RKR-ben az idén kipróbált technikai gyakorlatokat. (A testnevelés tanítása 1982. 2. számban leírt feladatsor. Szerk.) Így a fenti gyakorlatokkal az egymásra épülés megoldott

lenne, és a tantervi törzsanyag lényegének tudásszintjét is valóban meg lehetne állapítani. Viszont az idő mérését és az indexszám számítását nem tartom szükségesnek, ezért elhagyását javaslom... a gyenge színvonalú elkapkodott gyors végrehajtás utáni jó időeredmény valótlanná képet nyújthat a tudásszintről. A fenti gyakorlatokkal egyidőben az ellenőrzés és osztályozás is megoldható."

Szabó István szakfelügyelő (Győr, 1981.) a röplabda tudásszint mérésére tett javaslatai:

„II. osztály:

- Kosárárintés falhoz ütéssel, 10–10 érintés, egy pont.
- Nyitás nagypályán a pálya területére alsó és felső nyitással, 10 nyitásból egy-egy ponttal kell értékelní a helyes végrehajtást.

– Mini röplabda 3–3 ellen. Tanulónként a játékszint értékelése játék közben, a labdamenetek száma szerint.

– Röplabda játékszabályokból összeállított 5 kérdéses teszt értékelése. Kérdésenként egy-egy pont.

III. osztály:

– Alkarérintés falhoz ütéssel, 10–10 érintés egy pont;

– Nyitás és védés párokban, 6 m távolságról háló nélkül. 10-ből egy-egy ponttal értékeljük a helyes végrehajtást. (Nyitás és alkaros védés.)

– Fej fölötti játék kosárérintéssel. (Egy méterre a fej fölé. (A folyamatos, hibátlan érintéseket értékeljük, öt érintés egy pont.)

Sydó Tibor (Pápa, 1983.) véleménye és javaslata: „A röplabda anyagának elvégzése – itt pontos a követelmény – viszont irreális. Osztálykeretekben a létszám, a gyakorlóhely, az idő, a felszereltség miatt – s ez általános – szerintem lehetetlen. A felső egyenes nyitást 5 kísérlet esetén így határozom meg:

III. osztály: Eredményes kísérletnek számít, ha a labda az ellenfél térfelére, a háló, a mennyezet stb. érintése nélkül ér talajt.

5 szabályos kísérlet = 5-ös

4 szabályos kísérlet = 4-es

3 szabályos kísérlet = 3-as stb.

IV. osztály: ugyanez, két részre osztott ellenfél térféllel.”

II. A követelményszintek mérésére fordított idő

A kipróbáló tanárok többsége általában soknak tartotta a mérésekre fordított időt. Véleményük szerint a tanítási, a gyakorlási, a játékidő rovására lehetett csak pontosan elvégezni a feladatokat. Ez az oka annak, hogy a legtöbb tanár azt javasolta, hogy évenként csak egyszer, a tanév végén legyen mérés, és a tanév végi teljesítményeket hasonlítsuk össze, ha a fejlődést szeretnénk megállapítani. (Erre jelenlegi beszámolóink első részében kitértünk már.)

Különösen a nagylétszámú osztályoknál okozott gondot a mérések elvégzése.

Sok időt vett még igénybe a hiányzó, a felmentett tanulók utólagos mérése is.

Megállapították a tanárok, hogy a kísérleti évek alatt nagy rutinra tettek szert ők is és a tanulók is. Ez a felmérési idő csökkentését segítette.

A tapasztalat azt mutatta, hogy aki a mérésekkel párhuzamosan az osztályzást is megoldotta, az jobban tudott gazdálkodni az idővel, elég ideje maradt tanításra, játékokra.

Fábián Lajos soproni kolléga például azt a megoldást választotta, hogy bizonyos felmérési feladatokra egy-egy alkalmas tanulót előre felkészített, így több felmérést az ő irányításával végeztek el.

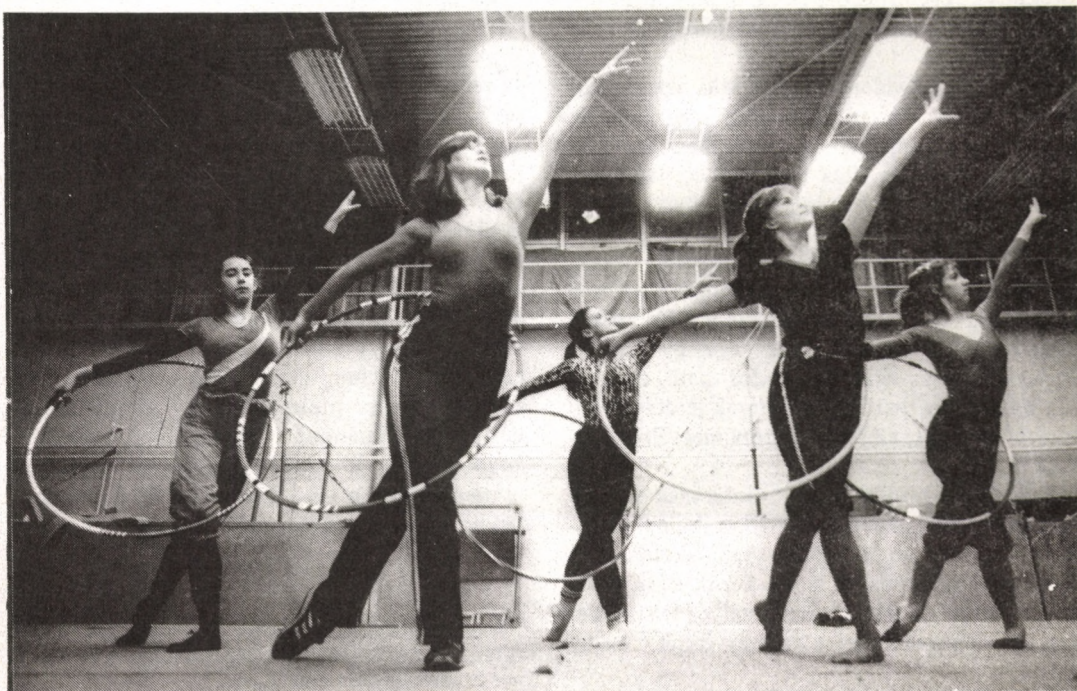
A kipróbáló tanárok közül többen megállapították azt a sajnálatos tény, hogy a párhuzamos osztályokban a kevesebb mérés miatt nagyobb volt a tanulók fejlődési lehetősége, mint a kísérleti osztályokban, mert több időt tudtak fordítani a tanításra, gyakorlásra.

A fenti problémák, tapasztalatok jogosságát igyekszik bizonyítani *Tenkei Antal* szakfelügyelő kolléga (Gyula, 1981.) megjegyzése, figyelmeztetése: „A felmérések száma még most is sok, megközelíti a 80-at. A pedagógiai irodalom az évi maximumot 60-ban határozza meg.”

A felmérésekre fordított konkrét időről sokszínű kép alakult ki a jelentések alapján. Ennek több oka is van az első és a második tanévben nem kérdeztük meg a tanároktól, hogy pontosan mennyi időt vett igénybe a mérés. Ennek ellenére azért egy-két összehasonlító adatot megfogalmaztak. A megállapodások ellenére nem számolták azonos módon az időt a kipróbáló tanárok, ezért óriási különbségek mutatkoznak. Ezenkívül sok függ a tanárok felfogásától, szemléletétől is, hogy mit értenek kizárólagosan a felmérésre fordított időn. Elgondolkodtató *Vincze Csaba* (Bp., 1983.) véleménye, amelyet érdemes idézni is: „A negyedik év végére az a véleményem alakult ki, hogy az RKR nem jelent különösebben többletadminisztrációt, hiszen ha valaki tanítani akar, és eredményesen, akkor a kiindulási alapot is fel kell mérje.”

Tanév:	Felhasznált órák száma:	Általánosan felhasznált:	Összórászámnak hányad része:
1978/79		48 óra	heti 3 óra: 50%-a
1979/80		48 óra	heti 3 óra: 50%-a
1980/81	5–40 óra között	22 óra	heti 3 óra: 25%-a
1981/82	8–30 óra között	18 óra	heti 2 óra: 30%-a
1982/83	9–27 óra között	20 óra	heti 3 óra: 20%-a
Kontroll osztályban:			heti 2 óra: 30%-a
1982/83	6–20 óra között	12 óra	heti 3 óra: 14%-a
			heti 2 óra: 20%-a

A felmérésre fordított idő összesítése tanévenként



A testnevelés tantárgyban bevezetett nevelési és oktatási tervek beválásáról, a gyakorlati munka tapasztalatairól III.

(Az elképzelés megalapozása)

DUBECZ JÓZSEF–NAGY SÁNDOR

1. Az új tantervek jellemzése

1963-tól folyamatos, új szellemű koncepcióváltásban fejlődtek, finomultak a tantervek. Az új tanterv előzetes koncepcionális elképzeléseivel a véleményt nyilvánítók kevés kivételtől eltekintve egyetértettek, elfogadták, a megvalósítást támogatták – így lényegi változásra nem volt szükség.

Ezért csak röviden, összefoglaló szándékkal mutatjuk be, hogyan valósultak meg azok az elképzelések, amelyek a tantervkészítés időszakában fogalmazódtak meg. Elsősorban a korábbi tantervektől történt eltéréseket emeljük ki.

Az új testnevelési tantervek *szervesen illeszkednek* az iskolarendszer céljához, feladataihoz. (Alapelvek és a tanórán kívüli nevelés terve.) *Kerettanterv* jellegűek, tehát egy-egy részük, koncepcióváltás nélkül is módosítható, megváltoztatható, javítható. Új ismeretek feldolgozásához nincs szükség a teljes tanterv megváltoztatására.

Szerves része lett az új tantervnek a *heti harmadik óra* tananyaga is. A korábbinál magasabb szinten ad lehetőséget az iskolának, a testnevelő tanárnak és a tanulónak is, hogy az iskolai tárgyi feltételek és személyes érdeklődés szerint valósítsák meg a tanterv célját, feladatait.

Új tantervek a következő iskolatípusokra és osztályokra készültek:*

Általános iskola 1–4, és 5–8. osztály, általános tantervű osztályok, testnevelési osztályok, gyógytestnevelés.

Szakk munkásképző iskolák I–III. osztály, A, B és C változat. Gép- és gyorsíró iskolák I–II. osztály.

Szakközépiskolák I–IV. osztály a következő heti óraterv típusokra:

3 – 3 – 3 – 3;

3 – 3 – 3 – 2;

3 – 3 – 3 – 3.

Művészeti szakközépiskolák I–IV. osztálya. Gimnáziumok I–IV. osztály, általános tantervű osztályok, testnevelési osztályok, gyógytestnevelés.

Testnevelési és sportszervezési ismeretek gimnáziumi III–IV. osztály.

Az új tantervek nagyfokú hasonlósága az előző tantervekhez nemcsak az azonos koncepcióban, hanem a hasonló szerkezetben is megmutatkozik. Ezért bemutatásuk is a tantervek építkezését követve látszik célszerűnek.

A testnevelés célrendszere

„Valamennyi tantárgy számára iránymutató és rendező elvként fogalmazódott meg, hogy a pedagógiai tevékenység nevelési céljai, feladatai kerüljenek előtérbe az eddig egyoldalúan túlhangsúlyozott didaktikai szempontokkal szemben.” (dr. Nagy T. 1976.) „Az új tanterv nem a tanítási formákból, oktatási eljárásokból indul ki, hanem a tanulóban végbemenő, lezajló elsajátítási folyamatból. Nem azt tekinti kiindulási szempontnak, hogy miként lehet megtanítani egy-egy konkrét mozgásformát, hanem azt, hogy milyen tevékenységek révén alakulnak ki a különböző mozgásformák.” Tehát az új tantervek jellemző vonása a *nevelésközpontúság*. A nevelésközpontúság a tantervekben éppen a cél-, feladat- és követelményrendszer kidolgozásával valósul meg.

* A teljesség kedvéért soroltuk fel a megjelent tanterveket, jóllehet elemzésünk középpontjában az általános és a középiskola van.

A testnevelés célja „az iskola egész nevelő-
oktató munkájával együttműködésben” valósulhat
meg. A célmeghatározás két részre osztható:

a) A szocialista társadalom szempontjából fon-
tos célok: „a felnövekvő ifjúság képes legyen
alkotó, hasznos munka végzésére, legyen kész
és képes a haza védelmére.”

b) A társadalmilag lényeges célokat az egyének
valósítják meg; mint egyének „legyenek
edzettek és egészségesek.”

Az alapfeladatoknál a kiindulópont a tantár-
gyi műveltség tartalom. Ez konkrétan a tanulók
mozgás-, játék- és sportműveltségének formálá-
sában és fejlesztésében nyilvánul meg.

a) Az új tanterv nem tananyagcentrikus. Ez
nagy részben éppen a mozgás-, játék- és sport-
műveltség kialakításának, formálásának és
fejlesztésének mint alapfeladatnak megjelö-
lésében nyilvánul meg. A tananyag a sport-
műveltség kialakításának eszköze. A célhoz és
feladathoz legjobban illeszkedő anyag kivá-
lasztása a tanár feladata.

b) A második (egészséges testi fejlődés, az erő,
edzettség, teherbíró képesség fejlesztése) és

c) a harmadik (a szocialista embert jellemző
tulajdonságok, jellemvonások kialakítása)
alapfeladatot a korábbi tantervek is hang-
súlyozzák.

A követelmények

Nem a követelmények egyszerű továbbfejlesz-
tése, pontosabb meghatározása elsősorban az új,
hanem kapcsolata a tanterv egészével. A cél a
tartalmat, a feladatok, a megoldás eszközeit és
módjait, a követelmények az elért eredményt
adják. A célok és feladatok megvalósításának
ellenőrzését a követelményrendszer biztosítja.

A követelményrendszer alapja a három neve-
lési terület (értelmi, érzelmi-akaratú és pszicho-
motoros) egymással összefüggő követelménye
és a motoros próbák. Bár ezek szorosan kapcsol-
ódnak egymáshoz, mégis bizonyos szempont-
ból elkülönítve fogalmazhatók meg:

a) cselekvési elvek, törvényszerűségek ismerete,
kiegészítve a tanultakkal, összefüggő „elmé-
leti” ismeretekkel;

b) a különböző mozgásformák (elsősorban
sportági technikák, taktikai formák) minél
magasabb szintű elsajátítása;

c) a nevelési szintek, amelyek bizonyos fokig
általánosan, de a tanítás anyagához kötődve
mindig konkrétan elérhetők;

d) teljesítménymérés (motoros próbák).

A teljesítménypróbák révén lehetővé válik,
hogy egy-egy tanuló, osztály vagy évfolyam
teljesítményét az adott időszakban objektív mó-
don, a teljesítményértékeket %-ban kifejezett
teljesítményszintek segítségével megállapíthas-
suk, és az országos átlagokkal (szintekkel) össze-
hasonlíthassuk.

Az értékelés kulcskérdése: A tanulók önma-
gukhoz viszonyított fejlődése!

A tanítás anyaga

Az új tanterv két részre osztja a tanítási
anyagot:

Törzsanyag: 70%

Kiegészítő anyag: 30%

Törzsanyag

Tanítása kötelező, erre az anyagra kell és
lehet osztályozni. Jelentős változás, hogy a
torna, atlétika, sportjátékok mellett az általános
képességfejlesztő gyakorlatok (a törzsanyag
30%-a) és általános iskolában az úszás (2. és 5.
osztályban kiemelt szerepet kaptak. Ezt a válto-
zást elsősorban az indokolja, hogy a cél- és
feladatrendszer kiinduló alapját képező mozgás-
műveltség, feladatmegoldás kialakítására így
nagyobb lehetőség nyílik. Ezek a gyakorlatok
teszik lehetővé azt is, hogy a tanulók általános
képességfejlesztése a lehető legjobban megvaló-
suljon.

A képességfejlesztő gyakorlatok anyagában
található a korábbi tantervben „Honvédelmi
testnevelés” cím alatt található anyag nagy
része is.

A rendgyakorlatok külön, a tornától függetle-
nül kaptak helyet az új tantervben. Ennek oka
részben az, hogy a rendgyakorlatok jelentősége
a testnevelési órán minden sportágban nagy, de
oka volt az is, hogy a „Honvédelmi testnevelés”
alatt szereplő rendgyakorlatokat is itt kellett
leírni.

A gimnasztika és a testtartásjavító és légzési
gyakorlatok a képességfejlesztő gyakorlathoz
kerültek. Ez a rész kiegészítésre került.

Az atlétika közvetlenül az atlétikai előkészítő
gyakorlatokra épül. A futó és ugró számoknál a
korábbi tantervekhez képest a változást az je-
lenti, hogy a tanár és tanuló választási szabad-
sága nagyobb a választható technikát tekintve,
mint korábban.

A dobógyakorlatok kislabda-, gránáthajtás-
ból és súlylökésből állnak.

A torna a sporttorna anyagát, szemléletét tükrözi. A változások is elsősorban ezért váltak szükségessé.

A torna alapmozgásanyagát az új tanterv lehetőleg arányosan és módszertanilag kidolgozottan, egymásra épülve adja meg.

Külön kell szólni a lányok tornaanyagában a ritmikus sportgimnasztikáról. Az új tantervben a ritmikus sportgimnasztika anyagában szerepelnek azok az alapvető gyakorlatok, gyakorlati elem kapcsolatok, amelyek a ritmikus sportgimnasztikát alapfokon jellemzik.

A torna anyagának leírását nagymértékben figyelembe veszi az iskola lehetőségét, a tanár és a tanulók érdeklődését. A tanári szabadság és önállóság egyes anyagrészek és szerek tekintetében biztosítva van.

Sportjátékok

Jelentős a változás a sportjátékok anyagának tárgyalási módjában. Maga az anyag, a röplabdát kivéve, a korábbi tantervekhez képest nem változott jelentősebben. Az anyag elrendezése viszont az új tantervben megváltozott.

A változás lényege, hogy az új tantervben a kiindulópont a sportjáték maga. Ahhoz, hogy a sportjáték tanítása – tanulása sikerüljön, különböző feladatokat kell megoldani. A feladatok (feladathelyzetek) csoportosításánál az új tanterv játékelemeket ír elő, és ezek tanítása – tanulása, gyakorlása biztosítja a tényleges játék, a valóságos játéksituációban történő cselekvés kialakítását.

Ennek a koncepciónak megfelelően a játékelemek sorrendje is megváltozott. Nem az egyszerű játékelemek (a régi tantervekben technikai rész) kerülnek az anyag leírásának elejére, hanem a sportjáték egésze, rendszerint egyszerűsített formában (régiben tantervben taktikai rész). A játékelemek leírásának megváltoztatása összefügg az első alapfeladattal (a mozgás-, játék- és sportműveltség kialakítása). Ebben a rendszerben előtérbe kerülnek a valóságos játékhelyzetekben történő gyakorlások és a csak technikai elemek, mint pl. kosárlabdában az alapállás, megindulás, megállás, sarkazás stb. vagy kézilabdában az egykezes átadás tanítása. Tanulása csak odáig indokolt, amíg nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a leegyszerűsített sportjátékot tanítani-tanulni lehessen. Az egyszerű játékelemek (technika) további gyakorlása azután már valóságos játéksituációban történhet.

A kiegészítő anyag

is nagymértékben figyelembe veszi az iskola tárgyi, létesítménybeli és környezeti feltételeit és lehetőségeit.

A kiegészítő anyag kötelezően és szabadon választható részre oszlik, fele-fele arányban.

A kötelezően választható anyag előírásai a törzsanyaghoz képest rendkívül általánosak, legtöbbször csak utalás történik rájuk. A tanári felelősség és szaktudás, a tanári szabadság kerül előtérbe, hiszen ezeket az órákat a tanárnak „saját tananyagából” kell megtervezni.

A szabadon választható anyag szerepe és jelentősége általában hasonló a kiegészítő anyagról elmondottakkal. Egy jelentős új mozzanat is előtérbe kerül azonban. Ez az anyag rész biztosítja legjobban a tanterv nyitottságát. A tanterv nyitottságát az élet, a valóság felé. Testnevelésben ez elsősorban azt jelenti, hogy az említett anyagrészeket túl az ún. „szabadidő sportok” is a tanterv szerves részeivé váltak.

A módszertani alapelvek azokra az általános szempontokra mutatnak rá, amelyek nélkülözhetetlenül fontosak ahhoz, hogy a cél-, feladat-, követelményrendszer előírásai, a korszerű pedagógia eredményei hatékonyan megvalósuljanak.

A tanterv előírja, hogy a személyiség sokoldalú fejlesztése a testnevelés célja, feladata. Ennek megvalósítása csak akkor lehetséges, ha nemcsak mozgássorokat tanítunk, hanem a feladathelyzeteket változtatjuk. A mechanikus gyakorlás nem vezet kellő eredményre.

Módszertani alapelv az is, amely a nevelés kettős szerepére vonatkozik. A tanulók pillanatnyi helyzete nem elég ahhoz, hogy a terhelés fokozása (pl. még egy kört fusson, még egyszer felemeljen valamit stb.) mindig jó szívvel és önként tegye. A tanárnak néha követelni kell. Ez azonban nem lehet kényszerítés (drill). A követelés olyan legyen, hogy a gyakorlatvégzés kedves maradjon.

Foglalkozik a tantervnek ez a része a tanár módszertani szabadságának értelmezésével is. A cél-, feladat-, követelmények meghatározottak, teljesítésük kötelező, a tanár szabadsága a megvalósuláshoz vezető út választásában áll.

A testnevelés célkitűzéseit a gyerekek a tanórán sajátítják el. A tanulás folyamata a szemünk előtt történik. A tanórán kívüli gyakorlásra több, az otthoni gyakorlásra kevesebb lehetősége van a tanulóknak, figyelembe kell venni a tanítónak, hogy a tanítás-tanulás során

a hibázás, a kísérletezés természetes, és ezeken keresztül vezet csak el a tudáshoz.

A *testi fejlődés biztosítása* a testnevelés egyik lényeges célja és feladata. Tehát alapelv, hogy csak azok a jó órák, amelyeken a tanulókat megfelelően terheljük, a deformitások kialakulását megelőzzük.

2. A tantervek bevezetése

Az előzetes elképzeléseknek megfelelően a *tantervek bevezetése* 1977-ben kezdődött, és úgynevezett felmenő rendszerben történt. Tehát a bevezetést követően tanévenként egy-egy magasabb osztály következett.

Az új tanterveknek ezt az általános rendjét a testnevelési tantervek is követték (kivéve a gimnáziumokban, ahol a bevezetést a testnevelés egy tanévvel megelőzte).

Először a *szakmunkásképző iskolák I. osztályaiban* az 1977/78-as tanévben tanítottak az új tanterv szerint. A következő tanévekben folytatódott a bevezetés a II. majd a III. osztályban.

Az 1978/79-es tanévben kiemelt feladat volt az új tantervek bevezetése az *általános iskola* 1. és 4. osztályában, a középiskola (gimnázium és szakközépiskola) I. osztályában.

Ezzel az új nevelési és oktatási tervek bevezetése minden iskolafokon általános lett.

Az általános tantervű osztályokkal azonos „menetrend” szerint vezették be a testnevelési osztályok és a gyógytestnevelés új tantervét is.

A „Testnevelési és sportszervezési ismeretek” tantervét az 1982/83-as tanévben vezették be.

A művészeti szakközépiskolák új testnevelési tantervét az 1980/81-es tanévben az I. osztályban vezették be.

3. Személyi és tárgyi feltételek

Az új tantervek megalkotásában fontos szempont volt az is – így nem lehetett figyelmen kívül hagyni –, hogy hogyan alakult az országban tantárgyunk személyi és tárgyi feltételeinek rendszere. A helyzet rózsásnak nem volt mondható. Ízelítőül az 1975–76-os feltételrendszerrel idézzük, az OPI testnevelési tanszék TF-re írott leveléből.

„A testnevelés tantárgy tanítása létesítményt és felszerelést igényel, továbbá jól felkészült pedagógusokat. Jelen pillanatban az a helyzet, hogy az ország mintegy 4 500 általános iskolájából csak kb. 18–20% rendelkezik tornateremmel, illetve szükségteremmel és az

alapfelszerelési ellátottság is kb. 36–38%-os. A heti három tanóra bevezetésével az alsó tagozat gyakorlatilag kiszorult a tornateremből, és az osztálytanítók zöme nem rendelkezik olyan felkészültséggel, amely lehetővé tenné, hogy a tanulóknak pl. télen a szabadban vagy rossz idő esetén az osztályteremben, megfelelő terhelésű foglalkozásokat tartsanak.” ..., az 1972. évi KNEB vizsgálat is, amely 7 megye 354 iskolájára terjedt ki (csak vidéki iskolák!) megállapította, hogy az intézmények 38%-ának nincs udvara.”

A megfogalmazás mit is jelentett a gyakorlatban?

Volt 4 468 általános iskola egymástól jelentősen eltérő feltételek között, ami 41 320 tanulócsoport testnevelését kellett, hogy megoldja. 1 064 (23,8%) tornaterem állt ehhez rendelkezésre, és ez még akkor is nagyon kevés, ha figyelembe vesszük a rendelkezésre álló 844 kisméretű tornaszobát mint kiegészítő lehetőséget. Az így meglévő 1 908 fedett helység csak az iskolák 42,7%-ának jelentett valamilyen formában és szinten megoldást.

A személyi feltételek determináló volta szintén jól érzékelhető az imént már idézett levél folytatásából.

„A testnevelést tanító pedagógusok felkészültsége széles skálán mozog. A képesítés nélkülitől a magas szintű tudással és gyakorlattal rendelkezőkig mind megtalálható közöttük. Általános iskolában a képesítés nélküli, ill. más képesítéssel, de testnevelői szakfelkészültséggel nem rendelkező pedagógus igen sok helyen tanítja tantárgyunkat.”

Valójában a szakos ellátottság 1975 végére 68,7%-os volt átlagszinten. A testnevelésre is jellemző az elnőiesedés, jöllehet erre külön adatkunk nincs. Összevonva más tárggyakkal, ez az arány 76,4%. Külön probléma, hogy a feltételek adta állapot nem tükrözi híven az egyes megyék, illetve területek ellátottsági szintjét, problémáit. Idézzük a Zala megyei *Tóth Vilmos szakfelügyelő* jelentését megyéjének állapotáról. „Megjegyzendő, hogy az alsós (de felső tagozatos) szakszerű oktatás hiánya továbbra is veszélyezteti az új tantervi anyag megfelelő szintű elsajátítását, végzését (terhelési szint). A választható kiegészítő anyag elvégzése (de a törzsanyag is) feltételezi az iskolák létesítmény- és felszereltségbeli jó ellátottságát. Ezen ellátottság megyénkben igen gyenge, megfelelő intézkedések szükségesek ahhoz, hogy az új tantervi

célkitűzések e szempontból is megvalósulhassanak.

Az új tanterv egész embert kíván a testnevelési órákon. Megyénkben a szakos ellátottság gyenge, alig 50%-os. A nem testnevelés szakos pedagógusok és a képesítés nélküliek nagy száma indokolttá teszi, hogy olyan testnevelési kézikönyveket kapjanak kézbe, melyek számukra és minden testnevelést tanító számára a tervező és gyakorlati munkát nagymértékben megkönnyíti.”

A középiskolák viszonylatában lényegesen jobb volt a helyzet. Az 528 iskola 462 fedett, testnevelésre alkalmas helységgel rendelkezett (tornaterem, tornaszoba), ami 87,5%-os ellátottságot jelentett, a személyi és a szerellátottság is lényegesen jobb volt.

Az objektív és szubjektív feltételek rendszerében a harmadik testnevelési óra bevezetése okozta feszültség hatására lassú fejlődés indult el, és napjainkra a lényegi feltételek viszonylatában egyre jobb helyzet és vezetői hozzáállás tapasztalható. Ezt segítette az atlétikai határozat is, számoltak be erről a szakfelügyelők (például Kovács György, Szabolcs-Szatmár megye: Vezető szakfelügyelők tanfolyama, 1975.) „A határozat fellendítette az iskola pályaépítési mozgalmat, koordinációs bizottságok alakultak (párt, tanács). A megyei művelődésügyi osztály felmérte a testi nevelés helyzetét, és megállapította, hogy sok iskolában az építkezések az udvarok terhére történtek. Ezt igyekeznek kisajátításokkal is helyrehozni.”

A termi ellátottság javítására az iskolák üzemek és vállalatok segítségével, jelentős társadalmi munkával, *szükségmegoldásként* pinchehelyiségekből kondicionáló termeket alakítottak át a testnevelés céljára.

A *szabadtéri létesítményekről* összesítő adatok nem állnak rendelkezésre, de tudjuk, hogy számuk gyarapodott. A minisztertanácsi határozat nyomán nyújtott állami támogatás (pl. a fővárosban 5 millió) és a társadalmi összefogás dinamikus fejlődést eredményezett. A létesítményfeltételekben a kimutatható fejlődés ellenére továbbra is jelentős az elmaradás. A kiszolgáló helyiségeket tekintve is – öltöző, mosdó, szertár – kevés iskola rendelkezik a jogos igényeknek megfelelő helyzettel. Nehézségeket okoznak az ütköző órák és a koedukáció megléte az általános iskola magasabb osztályai-ban és a középiskolában.

Az 1978/79-es tanévre az általános iskolában (3 856) a tornatermi ellátottság 29,4%-ra (1 134) fejlődött. Még jobb az eredmény, ha a tornaszobák adta többlettel is számolunk, hiszen főleg ezen a területen volt erős számszerű növekedés. Ebben az esetben 57,3% a fedett testnevelési helyiségekkel (2 211) való ellátottság.

A *személyi feltételek* terén is jelentős a javulás. A szakos ellátottság 73,7%-ra emelkedett, jöllehet a tantárgyak közül a testnevelésben volt a legnagyobb a szakoshiány – 563 fő. Az utána legmagasabb hiány magyar-ének szaknál tapasztalható – 266 fővel.

A középiskolák az 1978/79-es tanév idején 30 tanteremmel gyarapodtak. Az 529 iskola 480 teremmet kapott, amihez 1979/80-as tanévre az építkezések befejezésével további 38 készült el.

A tantervi anyag elsajátítása, a követelmények teljesítése a szer-, eszközellátottság mértékétől is függ. Az elmúlt ötéves tervben az iskolák jelentős rendkívüli támogatást kaptak (pl. a fővárosban 12 milliót), az alapellátáson kívül a szer-, eszközhiány pótlására. Az elhasználódás mértéke azonban nincs arányban az eszközök pótlásával. Ebben az árnövekedés mellett a szerek-eszközök erősen kifogásolható minősége, tartóssága is jelentős szerepet játszik. A szerek-eszközök gyors elhasználódásának egy másik összetevője az, hogy az iskolát külső szervezetek, egyesületek, önköltséges kondicionáló tanfolyamok is igénybe veszik.

Szélesíteni kellene a választható anyagra, a szabadidő sportokra való felkészítés eszközellátottságát. Ez egyszerre szemléleti és anyagi kérdés. De fontos kérdés, mert jelen helyzetünkben az *öntevékeny testedzésre* való felkészítés egyre inkább előtérbe kell, hogy kerüljön. Ide sorolandó a meglévő uszodák kihasználása is.

A személyi feltételek a középiskolákban jónak minősíthetők napjainkban. A gimnáziumokban és szakközépiskolákban a tanárszükséglet 1 155 fő, az állomány 1 080 fő, 93,7%-os ellátottságot jelent.

A tanárok végzettségét illetően összesítő adatok nincsenek. A helyzet ismeretében azonban leszögezhető az, hogy a gimnáziumokban tanítók csak kis hányada nem TF végzettségű. A tanárok módszertani kultúráltsága fokozatosan – de a kívánatosnál lassabban – formálódik az új igényekhez. A testnevelő tanárok túlnyomó része hivatástudattal, nagy áldozatvállalással és hozzáértéssel végzi nevelő tevékenységét. Társa-

dalmi megbecsülésükben azonban ez nem fejeződik ki, sőt még helyenként mindig tapasztalható bizonyos fajta lekezelő magatartás, nemcsak a középiskolai tanárok, hanem a felügyeleti szervek részéről is.

A testnevelők között sokan jelentős részt vállalnak a tantestület, a mozgalmi és társadalmi szervezetek munkájából is. Sokoldalú tevékenységük révén az iskolák nevelőtestületének értékes és megbecsült tagjai.

4. A felkészítés folyamata

Az új dokumentumok bevezetéséhez a felkészítés több lépcsőben és több formában történt meg.

Először 1975-ben került sor hivatalosan tájékoztatásra – a megyei általános iskolai testnevelés szakos vezető szakfelügyelők tanfolyamán.

Dr. Nagy György a tudományos technikai forradalom várható fejlődési tendenciáit és ehhez kapcsolódóan a személyiségfejlesztés feladatait körvonalazta, majd áttért a testnevelés tantárgyjellegének néhány vitatott kérdésére. (A nevelés főfeladataiból való levezetés nehézségei.) Ehhez csatlakozott dr. Nagy Tamás előadása, melyben a *testnevelés követelményrendszerének* kérdéseit ismertette, majd pedig a tantervi vitákhoz adott alapvető szempontokat. A szakfelügyelők nagy érdeklődéssel vitatták meg az előadásokat, és nagyon hasznosnak minősítették, mivel az őszi tapasztalatcserékhez – érzésük szerint – nagyon sokoldalú szempontokat kaptak. Kifejezték azt a véleményüket, hogy a tervek megismertetéséhez szervezett lefutású tanfolyamrendszert kell létrehozni. Elhanyagoltnak minősítették az alsó tagozatos nevelők továbbképzését a testnevelésben. Általános volt az a vélemény, hogy a testnevelés rendkívül alacsony részarányal szerepel a továbbképzési programokban.

Az 1976/77-es iskolai évet előkészítő tanácskozáson augusztusban az általános iskolai vezető szakfelügyelők és a középiskolai szakfelügyelők tájékoztatást kaptak az alapelvek, a tanórán és tanórán kívüli nevelés terveinek társadalmi vitájában elhangzott javaslatokról, valamint a pedagógusok felkészítésének tervéről.

Az első tagozatban tanító pedagógusok számára, a szakfelügyelők, munkaközösségvezetők „adták át” a szükséges információkat. Valamennyi pedagógus részére egységes Tájékoztatót küldött a tanszék, amelyekben szerepeltek a kipróbálás célkitűzései, a megfigyelési szempontok, útmutatások a tanmenetkészítéshez,

valamint a gyors tájékozódást szolgáló szakirodalom felsorolása.

A kipróbálásra felkért iskolák tanárai (szakfelügyelők, vezető tanárok) már korábbi értekezleteken is kaptak tájékoztatást – külön – a tantervi munkálatokról, az új tantárgyi feladatokról, az egyes fejezetek értelmezéséről.

A tantervi tapasztalatok bővülésével együtt, a továbbképzésben résztvevők köre is bővült.

1977. január 24–25–26-án Egerben a Tanárképző Főiskolán megyei (fővárosi) alsó fokú iskolai csoportvezetők, általános iskolai, általános tanulmányi felügyelők és továbbképzési intézeti (kabinet-) igazgatók kaptak tájékoztatást és eligazítást felkészítő tanfolyamok keretében.

Valamennyi alsó tagozatos szakfelügyelő, megyei (fővárosi) továbbképzési intézeti alsó tagozatos továbbképzést igénylő munkatárs tanítóképző főiskolai gyakorló iskolák vezetői, megyei (fővárosi) bázisiskolák igazgatói szintén kaptak még felkészítést január hónapban (1977.)

A szakmunkásképzési célú szakközépiskolák első osztályos testnevelési tantervének felkészítő tanfolyama *1977. február 1–3. között Pécsen* volt. Témája: az új tanterv cél-, feladat-, követelményrendszerének egysége, a képességfejlesztés feladatai és a tanterv új vonásai.

Az 1977/78-as tanévelőkészítő tanácskozáson május 20-án az OM-ben a középiskolai szakfelügyelők, május 24-én az OPI-ban pedig az általános iskolai testnevelés szakfelügyelők részére folytatódott a felkészítés az új tantervekre. Tartalmi, szervezési kérdések is napirendre kerültek.

Az általános iskolai testnevelés szakos szakfelügyelők tanfolyamára került sor *Pécsen, 1977. második félévében* tanévelőkészítő, tájékoztató, felkészítő jelleggel. Ezt megelőzte a megyei vezető szakfelügyelők tanévelőkészítő tanácskozása 1977. május 24-én.

Az 1978-as évben a felkészítések már az általános tantervi bevezetést szolgálták. *1978. januárjában Pécsen* tanfolyam is megrendezésre került. Az általános bevezetésre kerülő tantervekről hallgathatták az előadásokat a szakfelügyelők. A második félévben tanévelőkészítő értekezlet történt, ismét csak a vezető szakfelügyelők részvételével, de részt vettek az értekezleten először a megyei testnevelési és sportfőelőadók is.

1978. június 26–28-án Gyöngyösön került megrendezésre a szakközépiskolai szakfelügye-

lők következő felkészítése. A tanmenetkészítés és a tanulói teljesítményfüzet ismertetése mellett a szakfelügyelet feladatait tárgyalták a középiskolák szakfelügyelőivel.

Az 1978/79. iskolaévet előkészítő értekezletet ismét Budapesten tartották meg a szakfelügyelők részére. Az új tanterv tartalmi feldolgozása konkretizálódott a belépő osztályokra.

1979. január 31. és február 2. között Kaposváron tartották a következő központi felkészítést, ahol már az addigi tantervki próbálási tapasztalatokról kaptak előadást az általános iskolai testnevelés szakfelügyelők (valamennyi). A témák között helyet kapott a dokumentumok helye és értelmezése az iskola egészének életében is. Az előadásokat viták, konzultációk követték.

A középiskolai szakfelügyelők központi felkészítő tanfolyama 1979. június 26–28-án szintén Kaposváron volt. A tanfolyam témái a tanórai és a tanórán kívüli foglalkozások területén igen átfogóan tárgyalták (ügyesség-, mozgástanulás, a testnevelési követelménytaxonómia, a kísérleti követelményrendszer tapasztalatai.

1980. januárjában Nyíregyházán volt a következő általános iskolai képzés. A tanterv mellett a fő téma a teljesítményfüzetek használatából fakadó tapasztalatok és a tantervi tanítás során felmerülő didaktikai problémák taglálása volt a tanítási egységek tükrében.

A középiskolák számára július 3–5-én, Egerben folytatódott a soros felkészítés. Az egységes szakfelügyelői értékelés, a 14–18 éves fiatalok általános és speciális erő- és állóképesség-fejlesztése, és a játékok szerepe és alkalmazása testnevelési órán témák kerültek napirendre.

A tantervi koncepció átültetése a felkészítés szempontjából általános iskolai fokon az 1981. évi kecskeméti felkészítő értekezlettel véget ért.

A középiskolai szakfelügyelőkkel 1981-ben Tiszakécskén, 1982-ben Egerben volt még az új tantervre felkészítő tanfolyam, ahol folytatódott a képességfejlesztés általános kérdéseinek megvitatása, az egységes szakfelügyelői értékelés metodikai feldolgozása és az új tanterv atlétika- és tornaanyagának részletes elemzése.

Az értekezletek anyagát a megyékben a továbbképző intézeteknek, a vezető szakfelügyelőknek, a szakfelügyelőknek kellett továbbadni a területen dolgozó tanárok, munkaközösség-vezetők felé. Ez a tevékenység a megyei testnevelési és sportfőelőadók, a szakfelügyelők jelen-

tései alapján meg is történt. Az OPI munkatársai felkérésre természetesen segítettek külső előadóként a továbbiakban is (a központi tanfolyamokon kívül) a felkészítés munkáját ott, ahol a megyei szakfelügyelő igényelte ezt. A felkészítést irodalmi kiadványok is segítették. Ebben vezető szerepe módszertani folyóiratunknak, a testnevelés tanításának volt. Több folytatásban közölt tantervismertető és magyarázó cikkeket pedagógusok számára. Az irodalmi áttekintés jól tükrözi a felkészülés útját is.

Gyenge József–Nagy Sándor: A tantervek kipróbálásáról. A testnevelés tanítása, 1974. 4. sz.

Nagy Tamás: Próbák és feladatlapok együttes alkalmazása a testnevelés tanításában. A testnevelés tanítása, 1974. 6. sz. Tanulmányok az ifjúság testi neveléséről. Sport. 1975.

Dr. Hámosi József: Mozgáskultúra és az idegrendszeri fejlődés összefüggései. A testnevelés tanítása. 1976. 3. sz.

Nagy Tamás–Nagy György: A testnevelési tanszék tantervi kutatásáról. Pedagógiai Szemle, 1976. 4. sz.

Nagy Tamás: Az új tantervekről. A testnevelés tanítása. 1976. 1., 2., 3., 4., 1977. 1. sz.

Burka Endre–Nagy Sándor: A tantervek kipróbálásáról. A testnevelés tanítása. 1977. 2. sz.

Nagy Tamás: Az 1977/78-as tanév fő feladatai. A testnevelés tanítása 1977. 4. sz.

Nagy Sándor: A testnevelés tantárgy korszerűsítése a középiskolában. (Útmutató a tanári felkészüléshez) OPI.

Burka Endre (szerk.) 1977. Tantervi Útmutató Testnevelés I–IV. osztály, Tankönyvkiadó, Bp. 1977. A testnevelés tanítása. 1977. 3. sz. 1978/79. ua. 1978. 3. sz.

Nagy Tamás: Az általános iskolai nevelés és oktatás terve. Tantervi útmutató. Testnevelés 1–4. osztály (az alsó tagozatos tantervhez) Tankönyvkiadó, 1978.

Burka Endre: A testnevelés tanításának korszerűsítése (általános iskola 1–4. osztály) OPI 1977.

Nagy Sándor: A középiskolai részletes követelményrendszer I., II., III. A testnevelés tanítása. 1979. 2., 3., 4.

Mojzes Sándor: Útmutató a tematika a tollaslabdázás tanításához az általános és a középiskolákban. OPI. 1979.

Mónus András: Útmutató a könnyített testnevelés tanításához. Budapest, 1980.

Varga Sándor–Várady Géza: Útmutató a testnevelési osztályok szervezésének, működésének és tartalmi munkájának főbb kérdéseire. OPI. 1981.

Nagy Sándor: A gimnáziumi részletes követelményrendszer I., II., III. A testnevelés tanítása. 1982. 3., 4., 5. sz.

A Fővárosi Pedagógiai Intézet 1978-ban kiadta „A nevelés és az oktatás tervének értelmezése és a tanítás ajánlott módszere a testnevelésben” c. kiadványát, amelyet minden iskola megkapott. Ebben az új dokumentumok részletes értelmezését, magyarázatát megtalálják azok a kollégák is, akik esetleg a testnevelés tanítását nem olvasták.

Nagy Sándor (szerk.): A szakmunkásképző iskolai nevelés és oktatás terve. Tantervi útmutató. Testnevelés I–III. osztály. Tankönyvkiadó. 1978.

Kovács Tamás: Útmutató és tematika a havas sportok tanításához. OPI. 1982.

5. A testnevelés teljesítményfüzet

Az új tantervek feldolgozását segítették az általános iskola 1–8. osztályában, az 1977/78-as tanévtől, a középfokú iskolákban az 1978/79-es tanévtől kezdődően bevezetett *testnevelési teljesítményfüzetek*. A füzetek a tankönyvcsalád részeként kerültek bevezetésre, s a 6–18 éves korosztályok fizikai felkészítését, játék- és sportműveltségének emelését, a tanulók testi nevelésének eredményesebbé tételét hivatottak segíteni. A teljesítményfüzetet minden tanuló évenként (évfolyam szerint) kézhez kapja, s a benne szereplő feladatokat folyamatosan, többségében tanórán kívüli feladatként oldotta meg. Folyamatosan kellett vezetnie a fejlődését mutató adatokat, és tartalmazza a füzet az Edzett Ifjúságért mozgalom követelményeinek teljesítménylapjait is. A teljesítményfüzetek bevezetésével nem testnevelésméleti ismeretek elsajátíttatása, nem a gyakorlati tevékenység háttérbe szorítása volt a cél, hanem a tevékenység során szerzett tapasztalatok, – a sokoldalúbb mozgástanulás érvényrejutását akarták elérni. Még abban az esetben is gyakorlati tevékenységet feltételezett egy-egy „feladatmegoldás”, ha az csupán játékmerttetést vagy motiváló szándékkal leírt sportágismerttetést jelent. A célok egyike volt, hogy a tanulók saját

mozgástapasztalatuk alapján meghatározott elméleti tudást is szerezzenek, korának megfelelő szinten mindenkinek ismernie kell egy-egy gyakorlat hatását a szervezetre, a leggyakrabban szereplő mozgásformák gazdaságos technikáját, a különböző feladathelyzetekben a legeredményesebb megoldási formákat.

Viszonylag sok sportágat mutatott be, főleg azért, hogy a tanulókat a rendszeres sportolásba bekapcsolja. Több gyakorlat az iskola befejezése utáni autodidakta *rekreáció* megalapozását is szolgálta (pl. járás–futás próba, tornázás, jóga).

Egy füzet két-három évfolyam anyagát tartalmazza. Az összevonást az „Edzett Ifjúságért” mozgalomhoz való igazodás tette szükségessé. Több feladattípusa (pl. motivációt segítő, folyamatos gyakorlást, egyszeri kipróbálást, megfigyelést) van.

6. A felkészítés nehézségei

A felkészítés országosan megvalósult, a felkészítési terv pontos végrehajtása szerint történt.

Problémát jelentett az, hogy az új tanterv 2–3 áttételen keresztül jutott el a testnevelőkhöz, ami óhatatlanul torzulást is jelentett.

– A szakmai munkaközösségekben folyó továbbképzés jelenlegi rendszere *elvileg* lehetőséget ad arra, hogy az új ismeretek mindenkihez eljussanak. A gyakorlat azonban – mivel a személyes részvétel nem mindenütt kívánalom, hanem elég ha az iskolai munkaközösség vezető képviseli az iskolát – nem nyújtott biztosítékot arra, hogy az új ismeretanyag, amely a tanterv gyakorlatba való átültetéséhez szükséges szemléletet, az új dokumentumok alapján történő gondolkodás igényét és képességét kialakíthatná, mindenkihez eljusson. De ha akár el is jutott, akkor hatékonysága az imént említett többszörös áttétel következtében mindenképpen csökkent, még az is előfordulhatott, hogy éppen a lényeg sikkadt el.

– Nehezítette még a tanterv bevezetését, hogy a felső tagozatra vonatkozóan nem jelent meg tantervi útmutató.

– Az előkészítő munkát hátráltatta még, hogy az új dokumentumokat a felkészítés időszakában még nem kapták kézhez a tanárok. A továbbképzéseken nem vett részt minden testnevelő. A munkaközösségek vezetőin kívül néhány érdeklődő képviselte még csak az iskolá-

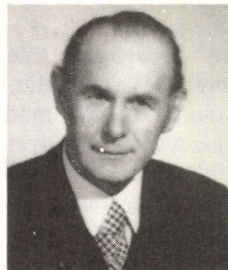
ját. A felkészítésen hallottakat ők továbbították kollégáiknak.

— A gyermekgondozási segélyről visszatérők kimaradtak a felkészítésből. A pályakezdőknek az új tantervvel kapcsolatos ismeretei hiányosak. Hiányaik pótlásában sokat számított, hogy milyen kollégák közé kerültek. A jól működő munkaközösségek segítik a fiatal testnevelőket, de néhány helyen csak a saját tudásukra támaszkodhatnak.

Az új dokumentumokra való felkészítés tehát nem tekinthető befejezettnek. A további munkában is folyamatosan foglalkozni kell vele.

(Folytatjuk)

Hajdú Gyula életútjáról

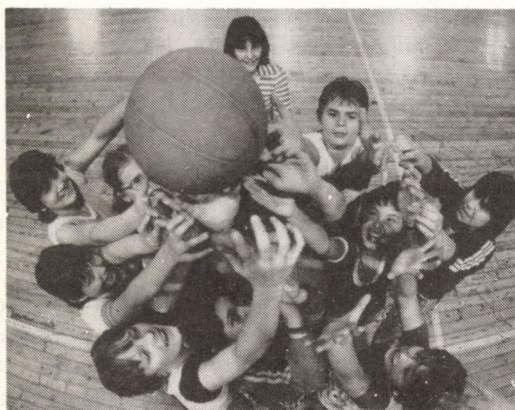


SOMORJAI LÁSZLÓ

Hajdú Gyula testnevelő tanár 1914-ben Békéscsabán született. Iskoláit a helyi alma materekben végezte. Mint maga mondja: Nem készültem testnevelő tanárnak, először újságírással foglalkoztam. 1932–33 évben a helyi lapokban több versem jelent meg. Az elmúlt ötven év során kötetnyivé duzzadt írásos munkáim száma.

A pedagógus pálya tradicionális volt a családban, mert édesapja is polgári iskolai tanár volt. „A taníttatás nem ment könnyen – emlékszik vissza Hajdú tanár úr – mert őt testvérem alapos próbatételt jelentett a megélhetésben édesapámnak. Külön nehézséget jelentett számomra az, hogy érettségi után, a gazdasági válság idején, nem tudtam elhelyezkedni. A reménysugarat csak az jelentette, hogy előfelvétellel bekerültem a Testnevelési Főiskolára.

Abban az időben még igen kevés tanulót vettek fel, és a tanulói évek megkezdése csak a tartalékos tiszti kiképzés után válhatott valósággá. Dr. Szukováthy Imre volt a Főiskola igazgatója, és olyan kitűnő tanárok dolgoztak a főiskolán, mint Kmetykó János, dr. Gyulai Ágoston, dr. Deseő Gyula, dr. Malán Mihály, E. Weber Edith, valamint Kerezsi Endre, dr. Hepp Ferenc tanársegédek. Az elméleti és gyakorlati képzés egyaránt igen magas színvonalú volt abban az időben. A Testnevelési Főiskola szigora pedig egy zárda nevelési módszereit követte. A fiú és leány tanulók között a barátkozás, társalgás magánjellelű formája tilos volt,



Boros Jenő felvétele

és a kétnemű hallgatóság csupán önképzőszerű kultúrműsor vagy a TF bál idején találkozhatott. A rendkívül magas követelmény miatt sokan kimaradtak. Számomra is rendkívüli nehézséget okozott súlyos isiászom többszöri kiújulása.”

Pályakezdőként 1938-ban a szegedi Klauzál Gábor Gimnáziumba került óraadó helyettes tanárként. Rövidesen a makói gimnáziumban kapott állást, majd a kiújuló betegség utókezelése miatt átkérte magát a budapesti Madách Imre Gimnáziumhoz.

A tanítás mellett a másik vesszőparipa, az írás sem maradhatott el, 1942-ben kész volt a verseskötet, de kiadatását meggátolta a háború. Hajdú Gyula tanár urat behívták katonának. Mint mondja: Valószínűleg újra és újra kiújuló idegyulladásom volt az oka, hogy nem kerültem a frontra.

1944 végén szabadságot kapott, és az ostromgyűrű összezárása előtti napon ért haza Budapestre. Az ostromot Budán vészelte át a család. A lakást bombatalálat érte. Így csak a pusztá életüket tudták menteni.

A felszabadulás után rögtön jelentkezve, a Madách Gimnáziumban 1950-ig itt tanított. Ebben az évben több testnevelő tanárt helyeztek át az MTH-hoz a testnevelés és sport új feladatainak szervezésére és megoldására.

– Sokan el sem tudják képzelni, milyen körülmények között kezdtük el a munkát – emlékszik H. Gy. A testnevelés tárgyi és dologi feltételei teljesen hiányoztak. Az egymást váltó osztályok tanulói egymásnak adták át a tornacipőt, tornaruhát, szó szerint „melegváltással”, de zuhany sem volt, ahol mosakodhattak volna. Az órát utcán, téren vagy a leapadt Duna homokmedrében lehetett volna megtartani. Később olyan mosókonyhában kellett dolgozunk, ahol a falról hulló mészporban fuldokoltunk nyolc-kilenc órán át. Egy műtőben használatos gázálarcban óvtam hangszálaim teljesítő-képességét. Az órákat minden körülmények között meg kellett tartani. Minden testnevelőtársam emlékszik még a kezdeti nehézségek hőskorára.

A tömegsport abban az időben sajátos új utakon indult. Az MHK mozgalmak nem ismeretlenek a kollégák számára. Hajdú Gyula részt vett az ezzel foglalkozó szakkönyvek megírásában és a módszertani kiadványok lektorálásában. Később a Népművelési Intézet Néprajzi

Osztálya felkérésére 1952-ben elkezdte a népi játékok gyűjtését, rendszerezését. Mint vallja: – Akkor még nem sejtettem, hogy egy életre szóló kutatómunkába fogtam bele.

1956-ban a 26. sz. intézetből a 13. sz. szakmunkásképző iskolába helyezték, és félfüggetlenített szakfelügyelői munkával bízták meg. Sokat járt vidékre. Részt vett a Tantervelőkészítő Bizottság munkájában és a tanárok továbbképzését segítő „Módszertani levelek” szerkesztésében. Szakfelügyelői munkájában minden esetben az törekvés vezette, hogy a tárgyi és a személyi feltételek biztosítottak legyenek, és ne tőrjenek meg olyan állapotokat, melyekben ő volt kénytelen hosszú évekig tanítani. Az előrelépés érdekében – mesélte – igen sokszor kellett hibás nézetekkel és maradi beidegzésekkel megküzdeni, de a testnevelési és sportmunka színvonala évről évre javult.

1970-ben a Fővárosi Tanács átvette szakfelügyelői állományba. A vidéki utak elmaradása után több idő maradt számára oktatómunkára is. 1971-ben – 15 évi halogatás után – jelent meg „A magyar népi játékok gyűjteménye” c. néprajzi kiadványa. Munkatársai – több testnevelő tanár segített a helyszíni gyűjtőmunkában, a ritkán fellelhető irodalmi anyag felkutatásában rendszerezésében. A könyv díjat kapott, és a kiadás évében elfogyott. A Magyar Népi Gyermejjátékok ének-zene szakköri füzetek 2. sz. sorozatban az átvett játékanyag 1975–83. év között öt kiadást ért meg.

A Népművelési Intézet Kutatási Osztályának felkérésére összeállította az általános és középiskolák kísérleti tantervébe ajánlott népi játékanyagot. (Kísérleti tanterv, 1975). A játékok alkalmazása és népszerűsítése érdekében több bemutató foglalkozást és előadást tartott. Az egyik ilyen előadás kapcsán a helybeli testnevelő tanárok Népi Játék Olimpiát szerveztek Turán.





ALKOTÓMŰHELY

A FLOPTECHNIKA LÉC FELETTI HELYZETÉBEN A SÚLYPONTNAK A LÉCHEZ ÉS A TESTKONTÚRHOZ VISZONYÍTOTT TÁVOLSÁGAINAK VIZSGÁLATA

PÉTER ATTILA

Konzulens: Dr. Barton József sportorvos, főiskolai docens

Bevezetés

A floptechnikát – mint a magasugrás rendkívül érdekes, bonyolult technikáját – „megszületése” pillanatában a biomechanikusok vizsgálat alá vetették, és azóta sem szakadt meg mozgáselemeinek aprólékos elemzése. Djacskov (1967), Kerksenbrock (1969), Heinz (1971 és 1974), Tihanyi (1973), Hay (1973), Nigg (1974), Főző és Barton (1981), Barton és Szende (1980), Nyári (1982) szerzők tanulmányai alapján hipotézisünk szerint az ugró képes – jó légmunkával (a fej, a lábak, a karok megfelelő elhelyezésével, valamint a törzs erőteljes hátrahajlításával) – súlypontját a test alsó konturjától olyan messze „eltávolítani”, hogy a súlypont a lécszintje alatt haladhat át, s a lécet nem veri le.

Célunk az volt, hogy a test alsó konturja, a súlypont és a léc egymáshoz viszonyított helyzetét – nem csupán modellezéssel – egy-egy ugráson szemlélítve, adatokkal mutassuk be.

Módszer

1980. október 22-én az Olimpiai Csarnokban élvonalbeli magasugrók 3–4 ugrását 1/100-as képváltási frekvenciájú STALEX gyorsfordulatú filmfelvevővel rögzítettük az MTA Kutatófilm Központ segítségével. Vizsgálataink céljára Sterk K. két ugrása volt a legalkalmasabb, mert ezeknél a léc feletti áthaladásakor az ugró hossz tengelye a kamera optikai tengelyére csaknem merőleges volt. Az első ugrásnál a lécmagasság 165 cm, a másodiknál 170 cm volt. Az elkészült filmről képernyős Dokumátoron mm-pauszra konturprogramokat készítettünk úgy, hogy először becsléssel választottuk ki azt a képkockát,



Az időigényes néprajzi munka mellett más irányú irodalmi tevékenysége sem szünetelt. Négy esztendeig gyűjtötte a „Sport és vers” antológia anyagát. Közben átrendezte saját versgyűjteménye kéziratát, és megírt három regényt. Kiváló munkássága elismeréseként több állami kitüntetés birtokosa: 1952-ben a Sportérdemérem bronz fokozatát kapta. 1957-ben Az oktatásügy kiváló dolgozója. 1976-ban „A szocialista szakmunkásképzésben végzett 25 éves eredményes tevékenységéért” miniszteri dicséző oklevelet kapott. 1977-ben a Pedagógus Szolgálati Emlékéremmel tüntették ki, közel 40 éves nevelő-oktató munkája jutalmául.

A tanítástól, az iskolától nem szakadt el. 1976-tól 80-ig az Erősáramú Szakközépiskolában tanított. 1980-tól a Kandó Kálmán Műszaki Főiskola tanára mint óraadó. Munkája folytatója fia, az Árpád Gimnázium testnevelő tanára.

mely valószínűen az ugró súlypontjának pályagörbéjének tetőpontját jelenti. Az első ugrásnál kilenc, a másodiknál hat képkocka elegendő volt e tetőponti helyzet kiválasztásához. Ezután meghatároztuk a szegmenthatárokat, illetve bizonyos szegmentek súlypontjának x, y koordinátáit. Az adatokat Szende (1977) BASIC nyelvű számítógépes programjával elemeztük Wang 2200 számítógépen.

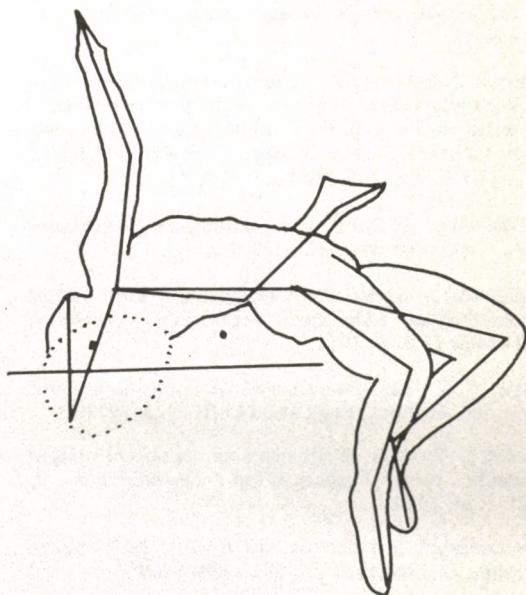
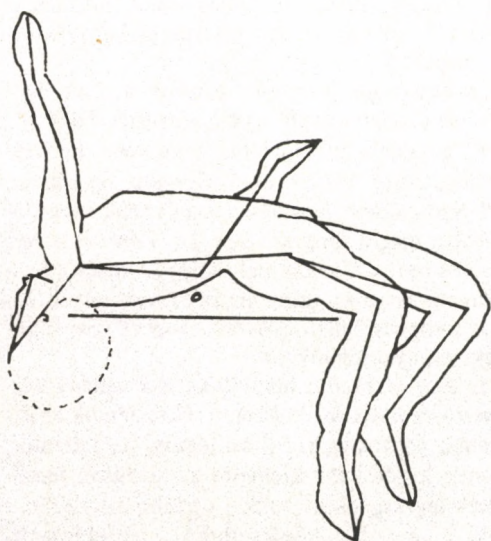
Eredmények

A súlypontpálya tetőpontján az ugró testhelyezete látható az 1. és 2. ábrán (első, illetve második ugrás),

Az 1. és a 2. ábra összehasonlításakor szemmel is érzékelhető különbségeket fedezhetünk fel:

- Az első ugrásnál az ugró hátának alsó konturja domború, a második ugrásnál homorú.
- Az első ugrásnál a vállizület – csípőizület egyenese és a vállizület – fejsúlypontját összekötő egyenese közti szög nagyobb, mint a második ugrásnál. A másodiknál erőteljesebb a fej hátrahajtása.

A többi mért adatot a 3. ábrán látható táblázatban foglaltuk össze. A legfontosabbakat nyíl jelöli.



1. ábra

2. ábra

3. ábra

A VIZSGÁLT TESTRÉSZEK TÁVOLSÁGA	1. UGRÁS	2. UGRÁS
Súlypont – hátkontur	3,83 cm	6,38 cm
fejsúlypont – csípőizület	72,34 cm	59,57 cm
fejsúlypont – bal térdizület	121,27 cm	117,02 cm
fejsúlypont – jobb térdizület	97,87 cm	89,36 cm
fejsúlypont – bal bokaizület	102,12 cm	89,36 cm
fejsúlypont – jobb bokaizület	93,61 cm	91,48 cm
vállizület – csípőizület	59,57 cm	51,06 cm
súlypont – lécs felső éle	6,46 cm	11,21 cm

Vizsgálataink alapján Hay kiegészítéseként mondhatjuk, hogy a megfelelően végrehajtott lécszelet feletti testhelyzetben — a fej és a törzs erőteljes hátrahajlításával, valamint a térdek minél jobb közelítésével a fejhez — a súlypont pályájába a tetőpontot a lécszelet szintje alá vihető.

IRODALOM

Barton J. és Szende A.: A lécszelet feletti áthaladás optimalizálása számítógépes szimuláció segítségével. IX. Mozgásbiol. Szimp. Tihany, 1980. (Elhangzott előadás).

Berton J. és Szende A.: A more accurate definition of segmental centre of gravity of the trunk with special regard to the extreme trunk flexion in some branches of sport. *Sportorvosi Szemle* (Hung. Rev. Sports Med.) 3. 197–206, 1981.

Djatschkow, I.: Zur Anlaufgestaltung im Hochsprung. *Der Leichtathletiktrainer* 2, 29, 1960.

Főző Cs. és Barton J.: A floptechnika kinematikája biomechanikai filmelemzés segítségével. *Atlétika* 9, 12–14 és 11 5–8, 1981.

Hay, J. G.: The Biomechanics of Sport Techniques. Prentice-Hall Inc., Englewood Cliffs, N. J. 1973.

Heinz, S.: Zum physikalischen Sinn des bogenförmigen Anlaufs beim Fosbury-Flop. *Leichtathletik* 4, 121–124, 1974.

Kerssenbrock, K.: Beiträge zur Analyse des Fosbury-Flops. *Leichtathletik* 28, 981–984, 1969.

Nigg, B. (szerk.): Sprung Springen Sprünge. Julius Verlag Zürich 1974. 182. old.

Vidéki gyógytestnevelők továbbképzése Pécs, 1984. május 16–17.

Kétéves kihagyás után újra megrendezésre került a vidéki gyógytestnevelők továbbképzése. A továbbképzésen 30 gyógytestnevelő vett részt. A megyék 1–3 fővel képviseltették magukat. A gyógytestnevelő kollégákon kívül a szakterületért felelős vezető szervek is képviselték magukat.

Az első napi program Komlón a Kun Béla Gimnáziumban került megrendezésre. Tóth József igazgató intézményét bemutató kedves, vendégszerető szavai után Gergely Gyula, az OPI Szomatikus Nevelési Osztályának vezetője nyitotta meg a tanácskozást. Dr. Várbiro István főorvos nyitóelőadása méltóképpen vezette be a kétnapos program színvonalas eseményeit. Előadása a vegyes belgyógyászati csoport orvosi vonatkozásaival foglalkozott.

Az első részben a hemodinamika néhány kérdéséről, a vitálkapacitásról, a rekeszizmok erősítésének fontosságáról (hasi légzés) hallhattunk. Fontos kérdésként kiemelte az alveusok felszínének légzésgyakorlatokkal történő növelését — mely 17 éves korig fejleszthető, — ezzel is javítván az oxigén-anyagcserét.

Előadása második részében a szív működés kérdését fejtegette, kiemelve a pulzusszámérték információs jelentőségét a testnevelés és az edzettség értékelhetősége szempontjából.

Befejezésül a különböző szívhibákról volt szó. Kifejtette, hogy „minden esetben célirányos mozgást alkalmazunk, és óvakodjunk a magas szinten egyenletes terheléstől.

Az előadást követő hozzászólásokból kiderült, hogy még mindig megoldatlan több probléma, ami feszíti a gyógytestnevelés területét. A kollégák őszintén reflektáltak olyan kérdésekre, mint a gyógytestnevelők és orvosok nem megfelelő kapcsolata. Komoly problémák vannak a szűréssel a kategóriába soroláshoz, nem ismerik a 102/77. MK 1. sz. M. M. utasítást, és nem rendszeres a gyógytestnevelésre utalt tanulók orvosi ellenőrzése.

A gondok hangulatot befolyásoló megjelenése után üde színfolt volt az iskola tömegsport- és gyógytestnevelés-óráira járó tanulólányok zenére bemutatott ritmikus sportgimnasztika elemekből álló koreografált bemutatója.

Tóth Jánosné gyógytestnevelő, második napi-
rendi pontként a főorvos úr előadásához nagyon jól csatlakozó bemutató órát tartott, szintén zenére.

A csoportban veseelégtelenségben szenvedő, asztmás, problémás vérnyomású, összetett szívhibás és műtét utáni agytumoros tanulók voltak.

A 60 perces változó dinamikájú óra nyugalmi pulzus mérésével kezdődött. Az egyes mozgástípus-egységek után a pulzuszámra továbbra is tájékozódhattunk a tanulók terhelési szintjéről, pulzusszám alapján. A bemutató órát követő – tervezett – konzultáción újabb, a szakterületet érintő hiányosságok kerültek felszínre. – A szakos szakfelügyelet hiánya erősen befolyásolja munkájuk hatékonyságát. – Az általános testnevelés szakfelügyelők nem tudnak kellő segítséget adni a tartalmi munkához, és szervezési kérdésekben sincs elég súlya a szavuknak. – A gyógytestnevelők úgy érzik, hogy hátrányos helyzetben vannak a szakmán belül, presztizsüket tekintve is és anyagi elismerésük vonatkozásában is. Egyértelműen megfogalmazódott, hogy a hátrányok felszámolásával kellene vonzóbbá tenni a szakmát.

Pádár Károly budapesti vezető szakfelügyelő szakmailag értékelte a bemutató foglalkozást.

Tóth József igazgató Tóthné bemutató foglalkozása kapcsán kifejtette a tanár személyiségének fontosságát, ahhoz, hogy a gyerekek ne érezzék hátrányos helyzetben magukat a gyógytestnevelési órán.

Nyiri János (M. M.) hangsúlyozta az egészségügyi szervekkel és vezetéssel a szorosabb kapcsolat fontosságát.

Dr. Várbiro István főorvos felvetette az iskolaeorvosok problémáit. Nincs az orvosképzésben gyógytestneveléssel kapcsolatos tantárgy. Javasolta, hogy a szűrésben érdekelt szakorvosokat hívják meg a továbbképzésekre.

Dr. Ungár Erzsébet hozzászólásában kiemelte az óvodás korú gyermekek gyógytestnevelésének szükségességét.

Kisfalvy Zsuzsa budapesti gyógytestnevelési szakfelügyelő abban a kérdésben kért információt, hogy vidéki tapasztalatok alapján milyen számban kerülnek vissza I., illetve II. kategóriá-

ba a gyógytestneveltek. A körültekintő szervezők gondoskodtak arról is, hogy egy esti összejövetel keretében a különböző tájakról érkezett szakemberek kötetlen formában cserélhessék ki tapasztalataikat.

A második nap Pécsen a Belvárosi Iskolában folytatódott a továbbképzés, a gerincdeformitás gyógytestnevelésének jegyében.

Dr. Magdics Edit klinikai tanársegéd előadást tartott „Új vizsgálati eredmények a gerincdeformitások területén” címmel. Részletesen beszélt először az ismeretlen és ismert eredetű scoliosokról, majd a Schauer mann kyphozisról és annak a kezeléséről, mely témákat színesen demonstrált is.

Ismét bemutató óra következett gerincdeformitások tanuló részére *Rubinszkyné Hambalkó Magdolna* vezetésével. A jó megterhelésű óra láttán külön öröm volt számunkra, hogy olyan kolléganő vállalta a közönség előtt való bemutatkozást (aerobic jellegű zenés feldolgozással), aki mindössze másfél éve tanít.

A sikeres továbbképzést *Gergely Gyula* zárta, tolmácsolva a kollégák köszönetét is a Baranya megyei Továbbképzési Intézet odaadó szervező munkájáért.

OLÁH ERZSÉBET

ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁSOK

A fejtállás oktatásának „fordított” metodikája

Nem fogadhatjuk el mereven azt a régen ismert kényelmes álláspontot, hogy a sportágak technikai, mivel természetes mozgásra épülnek, ezért a sikeres elsajátítás feltételei ún. természetes úton szükségszerűen meg is alapozódnak.

Egyre gyakrabban kell vállalkoznunk a mulasztottak pótlására, mely végső soron nem mindig hálás feladat. Így például a futások és ugrások tanítóinak mesterei elbizonytalankodhatnak, ha a helyváltoztatás „tipegő” szakaszának megalapozására vállalkoznak.

Könnyen csapdába eshetnek akkor is, ha a hiányzó képességszintet azon alaptechnika oktatásával és gyakoroltatásával akarják fejleszteni, melynek végrehajtására a tanulók nem képesek. Például azért gyakoroltatjuk a fejtállást, hogy annak tartásához megfelelő izomerőt fejlesszünk. Természetesen hasonló hibákat az atlétika vagy a labdajátékok viszonylatában is elkövethetünk.

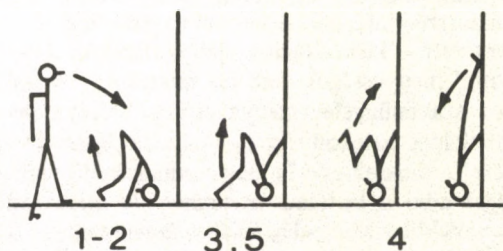
A kézállás és a fejtállás oktatásának menete megegyezik abban, hogy a fordított testhelyzet egyensúlyának megtartására irányul. Ez nem is jelent problémát, ha a testhelyzetet a tanulók már felvették. Az egyensúly megtartása ugyanis egyéni tapasztalatszerzéssel lehetséges, az oktató csak ennek kedvező körülményeit biztosíthatja. Ezért sem véletlen, hogy a gyakorlat problémája tulajdonképpen a fordított testhelyzet felvételének megtanítása. Talán azért is épül ez a szakasz a legkövetkezetesebben a fizikai és a mechanikai törvényszerűségekre. A mozgásvezérlés szempontjából azonban mégis logikátlannak értékelhető.

A csípő és a lábak emelése (mozgatása) ugyanis már zsugorfejtállásban történik, ahol igaz, hogy a súlypont lejjebb van a nyújtott helyzetnél, de az egyensúlyt megtartó képességre akkor van szükség, amikor ez a könnyebb álló ún. statikus helyzetben meg sem alapozódhatott. Ezért is tartom ésszerűnek a hagyományos metadika megfordíthatóságát és a fejtállásból történő visszaépíthetőségét.

Az oktatás fázisai:

1. *Alaphelyzet felvétele:* (1. ábra)

- 1–2. ütem Terpeszállás szemben a bordásfállal, törzshajlítással előre a bordásfal mellett, kéz segítségével fejtámasz vétel. (Fejtető a talajon)
3. ütem Karemelés hátsó rézsutos mélytartásban, fogásvétel azonos magasságban. (A fejtámasz ne tolódjon el a tarkó irányába, a karok lehetőleg nyújtva legyenek.)
4. ütem Csipő- és lábemeléssel törzsnyújtás „függő fejtámaszba”.
5. ütem Csipő- és térdhajlítással ereszkedés vissza a talajra.



2. *Feladatok alaphelyzetben:*

Célja: a teljes testsúllyal való terhelés érzékelte-tése, terhelés próbája, valamint az egyenes tartási helyzet stabilitásának csökkentése.

Erre legalkalmasabb, ha kezdetben lábterpesztéseket, térdhajlításokat, csipőhajlításokat, valamint különböző fejtámasz-korrekciókat végeztetünk. Ezek után következzenek az egy- és kétkezes feladatok.

Fokozatosan törekedjünk a végrehajtás lassítására, a terhelési idő növelésére.

3. *A kétkezes kartámasz felvétele:*

A megelőző feladatok után nem jelenthet problémát az egykaru és kétkaru támasz helyes felvétele. Ezt megkönnyíthetjük, ha tanulóink terpesztett lábbal támaszkodnak a bordásfalnak, és a kéztámasz helyét kihúzott gumizsinórral jelezzük. (Támaszkodjanak a zsinórra.)

4. *Egyensúlyozás szabadon játékos feladatokkal:*

A tartás szabad testhelyzetével, annak megtartásával a tanulók fokozatosan ismerkedjenek meg. Ők vállalják önként a feladatok nehezítését.

5. Guggolótámaszból csipő- és lábemelés fej-állásba:

Az utolsó fázist csak akkor tanítsuk, ha a sikeres végrehajtás feltételeit megalapoztuk, és ennek végrehajtása már nem jelent problémát.

Az ismertetett módszert egy óvodás nagy-csoportnál próbáltam ki, és a számomra meglepő eredmények miatt vállalkoztam tapasztalataim közlésére. A „fordított metodika” legnagyobb előnyének azt tartom, hogy a feladathelyzeteken keresztül a metodika felépítése sokkal differenciáltabban tagolt, mint a régi, így a tanulók mindig saját képességükhöz igazodva választhatják meg a kivitel legkedvezőbb módját.

Szentgyörgyi Zoltán

Az iskolai úszásoktatás jelentősége

Több mint 25 éve annak, hogy az általános iskolában – több-kevesebb sikerrel – bevezették az úszásoktatást.

Az új tanterv (nem testnevelésre szakosított osztályok) 24 órában lehetőséget biztosít az úszás oktatására. Ez a 24 óra nem elég arra, hogy a gyerekek megtanuljanak úszni. Arra elegendő, hogy a tanulók megszokják a vizet, megismerjék a vízben végezhető mozgásokat.

Jelenleg iskolánkban szünetel az úszásoktatás, az uszoda műszaki karbantartása miatt. Egyéb-ként tanulóink heti egy alkalommal két órában vesznek részt úszásoktatáson. Ebben a két órában benne van az öltözködés, a hajszárítás. Az utazást azért nem emlitem, mert iskolánktól öt percre van a tanuszoda.

Oktatóink nagy része kénytelen szárazon, parton állva végezni az oktatást, bemutatni a gyakorlatokat. Ezt a módszert olyan csoportoknál lehet alkalmazni, amelyek már rendelkeznek vízbiztonsággal. (Tud úszni.)

Kisgyerekeknél ez a módszer nem célravezető, hiszen a tanulók zöme akkor ismerkedik a vízben való mozgás, az úszás fortélyjaival. Tapasztalataim szerint sokkal könnyebb egy mozdulatsor elsajátítása, ha magam előtt látom azt a gyakorlatot, feladatot, amit meg kell tanulnom, el kell sajátítanom.

Tudom, nagy megterhelést jelent az oktató számára az, hogy egész délelőttjét esetleg a délutánja egy részét is vízben kell töltenie. Egy jól megszerkesztett órarend nem nyújtana-e lehetőséget ennek kiküszöbölésére?

Például így: – kezdő csoport,
– haladó csoport, (úszni tudók).

Iskolai úszásoktatásunk másik hibája, hogy az órák távol esnek egymástól. Pedig lényeges lenne az órák egymáshoz közelítése. (Részek összekapcsolása és gyakorlása).

Miért nem valósítható meg minden iskolában az úszásoktatás? Mert nagyon kevés a tanuszoda, építésük nagyon költséges – nem utolsósorban, – a meglévők műszaki állapota sem a legmegfelelőbb.

Olyan iskola, amelyik nem rendelkezik tornateremmel, de saját tanuszodája van, a képességfejlesztés egyik speciális módját kapta a kezébe, mert az úszást más sportágak bölcsőjének tartják, habár a képességek fejlesztése különleges közegben történik.

Úszástanuláskor nő a tüdő vitálkapacitása, javul a vérkeringés – így az izmok és az agy vérellátása. Ezért alkalmazzák az úszásoktatást, az úszást a gyógyászatban is.

Ha már a gyógyászatnál tartunk, meg kell említenem azt a pompás kezdeményezést, amelyet néhány fiatal szakember indított útjára. Az asztmás gyerekek gyógyítása úszás segítségével.

Hol lehet úszást oktatni? Milyen lehetőségek vannak?

– *Tanuszodák:* az oktatás ingyenes. Sajnos kevés ilyen uszodával rendelkezünk. Anyagi gondok hátráltatják az újak építését.

– *Napközi otthon:* Nevelővel uszoda látogatás. Feltétel: a pedagógus jól tudjon úszni. Felmérést kell készítenie a tanulók között:

– úszni nem tudók,

– gyengén úszók,

– úszni tudók.

– *Nyári napközis táborok:* Balaton mellett nyaraló, táborozó gyerekek úszásoktatása.

– *Szülői ház:* Iskolai úszásoktatás aktív segítőtje lehet a szülő, hiszen megalapozhatja, illetve továbbfejlesztheti az iskola oktató munkáját.

Nagyon jó lenne, ha sok gyerek megismerhetné az úszás alapjait. Az úszás nemcsak fegyelmettségre, bátorságra tanít, hanem a szabályok betartását is megköveteli művelőjétől. (Kijelölt helyen való fürdés, nem ugrik felhevült testtel a vízbe stb.)

Jó lenne, ha a tanterv kötelezővé tenné a nem testnevelésre szakosított osztályok számára is az úszás teljesebb elsajátítását. Bizonyosan csökkenne a nyári vízibalesetek száma.

MOLNÁR GYÖNGYI

A játék nevelő szerepe a testnevelésórán

Azok az alapvető összefüggések és különbségek, amelyek a történelem folyamán a játék és a munka között kialakultak, egyben meghatározzák a játék értelmét és fontosságát is az általános iskolai testnevelés-tanterv követelményrendszerének megvalósításában.

A játék helyét és szerepét a pedagógiai munkában már *Komensky* is meghatározta az 1600-as évek közepén, s azokat az oktatásban fel is használta, sőt megteremtette iskolájában a munka és a játék kapcsolatát. Szerinte a játékot három dolog díszíti: a test élénksége, a lélek vidámsága és a rend.

S valóban. A játéktanulás és maga a játéktevékenység sohasem öncélú, mert minden játékeladat megoldása során előtérbe kerül az eredményesebb megoldások keresése a győzelem kivívása érdekében. Az erre irányuló törekvések viszont megkívánják a tevékenység feltételeinek, a játékban részt vevők lehetőségeinek és kötelezettségeinek meghatározását: a szabályok alkotását.

A szabályok – az életkornak és a játék jellegének megfelelően változtathatók, egyszerűsíthetők és nehezíthetők. A testnevelési játékok oktatása során különös figyelmet kell fordítani arra, hogy a szabályok mindig egyértelműek legyenek, s valóban a játék sikerét szolgálják. Csak így követelhetjük meg a szabályok megtartását, a hozzájuk való alkalmazkodást és az önfegyelmet, ami játék közben a legnagyobb erőfeszítést követeli. Hiszen nevelési cél is az, hogy a tanuló képes legyen a közösség által elfogadott és tiszteletben tartott szabályok és követelmények szellemében élni és cselekedni az élet más területein is.

A felfokozott érzelmi és hangulati környezetben szembetűnőek a gyermekek pozitív és negatív viselkedési megnyilatkozásai. Csak néhányat említek: siker- és kudarcélmény elviselése, önző vagy önzetlen magatartás, káröröm, türelem, türelmetlenség, akaraterő és kitartás.

A játék és sport személyiségfejlesztő hatása valamennyi nevelési területen érvényesül. Mégis kiemelnék e nevelési területek közül kettőt, mert véleményem szerint az utóbbi évek tapasztalatai alapján megérdemli, hogy kiemelten foglalkozzunk vele. Az egyik az erkölcsi, a másik a közösségi nevelés.

Az erkölcsi nevelés nem merülhet ki csupán abban, hogy megakadályozzuk a negatív erkölcsi tulajdonságok érvényre jutását, hanem törekedni kell arra, hogy a pozitív erkölcsi jegyek a személyiség sajátjává szilárduljanak. A játék során spontán vagy tudatos kapcsolatok, *csapatok és közösségek alakulnak*. A nevelőnek törekednie kell arra, hogy e kapcsolatok pozitív hatását erősítse az egész közösség és az egyének fejlődése érdekében.

BILKÓ MAGDOLNA

Tornaverseny bírásokról

Megtörtént esetet írok le, tanulságul, egyúttal javaslattal.

Vidéki városban rendezték meg az úttörő-talajtorna bajnokságot. Előzőleg az érdekeltek elmentek egymáshoz, megtekinteni a munkát, és már ekkor zavar támadt a versenyzők között. Két csapat edzett, és mindegyik másképpen gyakorolta az előírt gyakorlatot. Elkezdődött a vita, és elővették a kiírást.

Egyetlen csapat végezte a kiírás szerint a gyakorlatot, a többiek, mind magasabb szintű mozdulatokat „csempésztek” be a kiírt gyakorlatba. Mikor a valóság szerint dolgozó kifogásolta az ún. magasabb szintű mozgást, akkor letromfolták a többiek mondván, úgy szebb és értékebb a „kiírt” gyakorlat. Az nem is vitás, ha egy egyszerű, a kornak, a nemnek, a képességnek megfelelő gyakorlattal szemben többet ér, magasabb szintű gyakorlatelemet viszünk be, az természetesen szebb, mutatósabb lesz. De! Ez nem felel meg a kiírásnak, a magasabb elemekkel díszített gyakorlatot a bírók nem értékelhetik magasabban.

Mi tehát a szabályos? Az, amit a hivatalos kiírás mond, amit leír. Csak ez lehet hiteles, a versenybírók csak ezt értékelhetik! Ha ez nem így lenne, akkor minden csapat saját ízlése szerint változtatná, variálná, színesebbé tenné a hivatalosan kiírt gyakorlatot, és ezt nem lehet egységes szemlélettel, reálisan bírálni. Annak van igaza, aki a hiteles versenyanyagot a kiírás szerint végzi el!

Mit kellene tenni egy-egy városi, területi, járási verseny előtt? Gyűjtsük össze azokat, akik be akarnak nevezni. Egy hozzáértő nevelő felválná a kiírt anyagot. Egy iskola növendéke bemutatná a „hiteles” anyagot. A bemutatás legyen teljesen kifogástalan, fedje teljesen a kiírás tartalmát, és utána történhet a megbeszélés.

SOMORJAI LÁSZLÓ

Pillanatok a TF életéből

I.

A Testnevelési Főiskolán a tanév utolsó Egyetemi Tanácsülésére 1983. június 3-án került sor. Igen „súlyos” téma került terítékre. A 25/1969. kormányrendelet értelmében ugyanis az egyetemek és főiskolák működési rendjét, szerkezetét 1983. december 31-ig tartó határidővel korszerűsíteni kell. Ez azt jelenti, hogy ahol szükséges – tehát ahol a képzési célt az idő múlásával, az ismeretek főlhalmozódásával és átalakulásával, az oktatási, szervezési renddel jobban összhangba kell hozni – ott új oktatási, adminisztratív vagy éppen kutatási formákat, lehetőségeket, egységeket kell létrehozni. Ebbe a folyamatba azonban az érdekelt közösség egészét be kell vonni, az illetékes tömegszervezetekkel együtt.

Ennek szellemében az *1. napirendi pont* tárgyalása, aminek előkészítéséhez a Tanszékek írásos véleményét is bekérték, nagy horderejű esemény volt a Főiskola életében. Ezt az is igazolja, hogy 17 hozzászólás hangzott el. Ezekből az elhangzás sorrendjében – idézünk.

Dr. Frenkl Róbert tanszékvezető egyetemi tanár kiemelte: sajnálatos, hogy tíz esztendőre visszanyúlva talán még inkább polarizálódtak a vélemények a szerkezeti átalakítást illetően. Voltaképpen differenciálásra, s nem integrálásra utalnak a tanszéki javaslatok, s ennek alapján méltányolja a rektor álláspontját, amennyiben a helyzet meglehetősen kilátástalan. Felhívja a figyelmet arra is, hogy az elmúlt 33 esztendőben nem volt „strukturális” változás a TF-en – ami szintén nehezen tartható állapot. Rámutat a jelenlegi intézményi felépítésre, s ezzel összefüggésben arra, hogy a tudományos kutatás háttérbe került – legalábbis a sportági tanszékeken. Javaslatai között többek között a rekreáció, rehabilitáció kapcsolatában felmerült már-már társadalmi méretekben jelentkező igény – feltételrendszer – kielégítését sürgeti, amire ő maga már 1972-ben az úszást illetően is hivatkozott.

Dr. Terényi Imre – a főiskola egykori főigazgatója – rendkívül aktuálisnak tartja a tanszékek, intézetek stb. strukturájával kapcsolatos vitát, mitöbb módosítást tartalmazó döntést.

Döntést, amit mindenképp a főiskola vezetői apparátusának a főhatóságokkal egyeztetve kell meghoznia. Javasolja a mintegy 60–70 oktatott tantárgy felülvizsgálatát, majd szervezeti egységre és személyekre tekintet nélkül – elméleti alapon – kell meghozni a szükséges módosítást. Ő is azokkal ért egyet, akik az „intézményesítést” helyezik előtérbe. (Pl. Társadalom-, Természettudományi, Sportági Intézet).

Dr. Kutassi László – a főiskola párttitkára – az „átalakítás” több lépcsős „megépítését” a legközelebbi jövőre kell tervezni, a személyi kérdéseket is szem előtt kell tartani, s nemcsak a „struktúra” hanem az oktatói kar (életkori) összetétele vonatkozásában, hiszen a tanári kar átlagéletkora csaknem 50 év...

Dr. Makszin Imre – a főiskola főtitkára – arra a lényeges szempontra hívta föl a figyelmet, hogy mindenféle változtatásnak az iskola képzési céljából kell kiindulnia.

Dr. Istvánfi Csaba – oktatási rektorhelyettes – az elhangzott vélemények integrálhatatlanságát emelte ki. Indokoltak tartja a változtatást különösen azért, mert az ismeretek főlhalmozódásával pl. bizonyos elméleti tárgyak nehezen léphetnek tovább. Ad hoc bizottság létrehozását, illetve határozathozatalt javasol. Határozatként terjeszti elő, hogy a főiskola vezetése 1983. decemberéig döntésre kész változattal álljon elő, amit a Tanács elfogadott.

Az ülés további napirendjén a nevelőmunkával kapcsolatos jelentés (későbbre halasztva), illetve az Atlétika Tanszék oktató-nevelő és tudományos munkáról szóló jelentése szerepelt a személyi ügyek és egyebek mellett. A rektor javasolja a Tanácsnak Dr. Békési Sándor docens tanszékvezetői megbízásának újbóli, hároméves meghosszabbítását, illetve Dr. Tóth Dezső személyét a TFKI igazgatói teendőinek ellátására. (Dr. Nádori László megbízása lejárt.) A tanács 2/3-os többséggel elfogadta a javaslatokat.

II.

Az új, 1983/84-es tanévben dr. Gombócz János adjunktus vezetésével újjáalakult a Közművelődési Bizottság. A KISZ-szervezet működését, kulturális munkáját kiegészítendő, segítő számos érdekes rendezvényre került sor. Diavetítéses előadás hangzott el *dr. Jakabházy László* kanadai tanulmányútjáról, valamint angol, francia és német nyelvű diavetítéses útibeszámolókat hallhattunk.

Ismét nagy sikerrel zajlottak le – a lassan már hagyományt teremtő – TF-napok, még 1983 májusában. Több neves együttes közreműködése mellett a főiskola hallgatói megrendezték a tanszékek vetélkedőjét, a „Lórum–Fórumot, ahol a főiskola tanárai „magukkal” találkozhattak szembe...

1983. október 13-án került sor az új tanév első Egyetemi Tanácsülésére, aminek 1. pontja az 1982/83-as tanévről szóló jelentés volt – *Zalka András* rektor írásos előterjesztése alapján. A kiegészítések után a Tanács egyhangúan elfogadta a jelentést, illetve az 1983/84-es tanév munkatervét. Végül az 1982/83-as tanévi szakés mesteredzők továbbképzésével kapcsolatos jelentést tárgyalta és fogadta el a Tanács.

III.

Az 1983. év utolsó tanácsülésére december 22-én került sor, aminek keretében a *TF tanszéki strukturájának* újabb vitája volt az 1. napirend. A rektor úgy döntött, hogy nem fog határozatot hozni a kérdésben, de az elhangzott összes véleménnyel együtt az anyagot továbbítják. Kifejtette, hogy a tanszékek javaslataiban a sajátos érdekstruktúrák tükröződtek, ami természetesen megnyilvánulás. Várhatóan a részletekben lesz még vita. Abban csaknem mindenki egyetértett, hogy változtatásra szükség van.

A bejelentések között kiderült, hogy a TF nevelő munkájáról szóló korábbi jelentést 1984. január 25-én összkotatói értekezlet keretében vitára bocsátják.

A Tanács tagjai egy perces néma felállással adóztak a napokban elhunyt Erdős István egyetemi adjunktus emlékének. Igazi kollégát, testnevelőt s nagyszerű embert veszítettünk el személyében.

1983 októberében – novemberében a Testnevelési Főiskolán két alkalommal is színvonalas tudományos tanácskozássra került sor: *kandidátusi disszertációk* házi védeése zajlott le. *Dr. Rigler Endre* értekezése mintegy 190 oldalon a sportmozgások pontosságáról szólt. A dolgozat vitája során kiderült, hogy nemcsak a szerző, de a hozzászólók is magának a fogalomnak a pontosítását is szükségesnek tekintik. Egyben a rendkívül módon s nagy áttekintést nyújtó módszerek s az általuk nyert eredmények megbeszélését (diskusszióját) mint a dolgozat alapvető részét – tartalmi megfontolások miatt is – önállóan kell kifejteni, megszerkesz-

teni. A dolgozat az egyszerű, valamint az összetett mozgások elemzését is elvégzi. Alapos betekintést kaphatunk a járás vagy egy talajtornaelem végrehajtásának erő–idő viszonyairól, vagy éppen az izmokban zajló elektromos jelenségekről. A dolgozat egyik alaptétele – mely szintén erőteljes vitát váltott ki – az, hogy a mozgás pontossága a mozdulatok ismétlődése, „ritmusossága”. Esetenként ennek statisztikai elemzésére is vállalkozott a szerző, aki a vizsgálatok nagy részét egy nyugatnémet sportfőiskola laboratóriumában végezte. Érdeklődéssel várjuk a kandidátusi értekezés téziseinek megjelenését, a dolgozat nyilvános védését.

A másik értekezés nyilvános vitájának időpontja is ismert. Eszerint *Mészáros János* és *Mohácsi János* (mindketten a TF Orvostudományi Tanszékének oktatói) „A biológiai fejlettség meghatározása és a felnőtt termet előrejelzése a városi fiatalok fejlődésmenete alapján” c. értekezésének védelmére 1984. február 3-án kerül sor. A dolgozat *elvi* célkitűzése a biológiai fejlettség egy praktikusnak lehetséges antropometria meghatározásának kidolgozása és objektív jellemzése volt. *Gyakorlati* szempontból azt a célt tűzte ki a szerzőpáros, hogy bemutassák a sportági szakágválasztás szempontjából lényeges felnőtt testmagasság előrejelezhetőségét, meghatározásának menetét, továbbá a biológiai fejlettségre utaló adatok felhasználhatóságát. Összesen 24 055 kísérleti személyt vizsgáltak meg, azaz a városi általános és középfokú iskolák tanulóiifjúságának 2,5%-át „mérték meg”; így *reprerzentatív* mintát állítottak elő. Minthogy az általános és középfokú iskolák tanulóinak legnagyobb többsége részt vesz a testnevelésben, nem fölösleges kissé részletesebben említenünk a közérdeklődésre számot tartó kutatási eredményeket.

A *növekedésvizsgálatok* szempontjából kiderült, hogy az 1981–1982-ben mért testmagasság és testtömeg adatok lényegesen nagyobbak, mint a 60-as években mért átlagok; egyben az 1970-es adatokkal összevetve ezek (1981–82) szintén nagyobbak. A 18 éves korban tapasztalt adatok legfőljebb csak a 70-es évek felnőttjeinek (egyetemisták) adataival hozhatók párhuzamba.

A *biológiai fejlettség* tekintetében kimutatták a szerzők, hogy az általuk alkalmazott becslési eljárás hiteles (valid). Ugyanolyan jól tudják becsülni 11–13 éves korban a biológiai fejlettséget az általuk kifejlesztett egyszerű antropo-

metriai eljárással, mint milyen pontosan azt a csontéletkori (radiológiai) módszerrel lehet elvégezni. Mitöbb, a mérés (becslés) pontosságát a serdülőkori gyors ütemű fejlődési „lökések” sem befolyásolják kedvezőtlenül. A szerzők módszerének alkalmazása sokkalta kevesebb időt igényel, mint a csontéletkori meghatározás, így nagy csoportokat gyakrabban lehet ellenőrizni (pl. sportiskolákban stb.).

A fiatalok fejlődésére vonatkozóan a szerzők arra utalnak vizsgálati eredményeik alapján, hogy az 1972 és 1981 közötti fejlődés tovább folytatódott, de ennek üteme lelassult.

A dolgozat szerkezete, pontossága mindenkit meggyőz, így elfogadhatjuk azt a tanácsot is, mely szerint – tekintettel a sportiskolákban jelentkező csökkenő arányára – a fiatalokat nem eltanácsolni, hanem a számukra kedvezőbb sportághoz kell átirányítani.



Boros Jenő felvétele

KÖNYVISMERTETÉS

A Császár és utána a sötétség

Hogy ki volt a Császár? Azt hiszem, senkinek sem kell bemutatni, még a mai tinédzsereknek sem. Ma már legenda, fogalom; nosztalgia tölti el neve hallatára azokat is, akik sohasem látták a pályán. Róla és néhány társáról, az utána következőkről szól Bocsor Miklós könyve (A Császár és utána a sötétség. Sport, Budapest, 1984.)

A szerző – Varga Zoltánnal, az egykori, a mexikói olimpiáról disszidált csillaggal beszélgetve könyve témáját így foglalja össze:

„...Érdekel a magyar futball sorsa. Mert kíváncsi vagyok, mikor veszítettük el végleg a gyepelőt, s ha erre rájövünk, abból talán tanulhat valamit az utókor. És mert borzasztóan fáj a lantom, hogy a legkülönfélébb okokból, de ragyogó tehetségű embereket veszítettünk, veszítettünk!...”

S a tanulság egy része:

„De ha az elszántság nem is volt a régi, egy valami a régi maradt: nagy győzelem után a vezetők többsége valósággal elolvadt, nagy győzelem után mindent lehetett. Bűnök évültek el, lakáskiutalások születtek, nagy pénzek forogtak.

Vereség után pedig a legszívesebben visszavettek volna mindent.

Tort ültünk, temettünk, egyik napról a másikra jutalmaztunk és büntettünk – s a játékosok megtanultak élni és visszaélni ezzel az egyik napról a másikra éléssel. És megtanultak egyszeri sikerben gondolkodni, mert tudták, hogy céljaikat azzal is el lehet érni.

Nem Alberttől lett ilyen a magyar futball, de az idők folyamán – ő pontos tükörképévé vált ennek az állapotnak. Ha rákényszerült, kiadta magából a maximumot, de többnyire nem kényszerítették, s ő önmagától ritkán tett rá többet.

Talán csak egyetlen dologgal nem számolt.

Mert sokakban éppen azért gyűlik a méreg, mert saját tehetetlenségükre ébrednek az ő csipőre tett keze láttán.

És ezek az emberek akkor haragszanak majd meg, ha már nem lesz akkora szükség rá...”

A szerző olvasmányos, s ugyanakkor mély gondolatokat tartalmazó, esszészerű könyvében Albert Flórián, Varga Zoltán Kocsis Lajos, és Törőcsik András jellemét, gondolkodását, szerepét igyekszik megfejteni, életútjuk, jelenük bemutatásával. Elsősorban a Császárt mutatva be. Tőle indul ki, nem a megszokott sémához ragaszkodva, nem az aranycsappal kezdve.

Albert pályafutása, császársága, tündöklése és bukása, játékának és gondolkodásának ellentmondásai, elgondolkoztató jellegzetességei mintha valóban eszenciája lenne az FTC sorának, s ezen keresztül a hatvanas évek magyar futballjának. Az utódok hasonlóképpen reprezentálják a hatvanas évektől napjainkig tartó válságot. S talán nem merészség az az állítás: jellemzik az egész magyar élsportot.

Ez talán a legnagyobb értékű erénye ennek a kintű könyvnek.

Az olimpiák árnyai

„A béke vagy te, Sport! /a népeket egymáshoz fűző szép szalag/ és testvérré lesznek mind általad...” – írta Coubertin olimpiai aranyérmes versében. S ha a sport a béke – amit sajnos ma már nem mindig jelenthetünk ki egyértelműen –, a nagy sportversenyek, köztük is elsősorban az olimpia a béke nagy ünnepe. De vajon így van-e?

Az olimpiák történetét tanulmányozva egyértelműen kiderül, hogy nincs. A „béke ünnepe” inkább csak vágyálom, inkább csak elhitetjük magunkkal, mert szeretnénk hinni benne. Kevés olyan olimpia volt, ahol semmi külső, sporton kívüli tényező nem zavarta a Játékokat. Hol gazdasági megfontolások, érdekek nőttek a sportesemények fölé (1900-ban és 1904-ben a világhiállításnak rendelték alá az olimpiát), hol államokat nemzeteket tiltottak ki a népek nagy ünnepéről (mint 1920-ban az egykori Központi Hatalmakat, 1924-ben Németországot), hol helyi, de néha földrésznyi vagy még nagyobb területet érintő politikai-társadalmi kérdések megoldását várták az olimpia bojkottjától, a NOB-ból való kilépéstől (az afrikai államok bojkottja Montrealban, a nyugatiaké Moszkvában, a Kínai Népköztársaság és Tajvan vitája). Három olimpiát a világháborúk miatt nem lehetett megtartani – hogy csak a legfontosabbakat említsük.

Az olimpiák árnyai című kötet (Tanulmányok, visszaemlékezések, riportok, MA

Produkt) ezekkel a kérdésekkel foglalkozik. A kilenc szerző kilenc fejezetben mutatja be az olimpiai eszméket megzavaró momentumokat. Ez a „sokszerzőjűség” okozza az olvasóban felmerülő hiányérzetet. A szerzők szemlélete nem egységes. Többségük valóban a címben megadott témával foglalkozik, előfordul azonban, hogy egy-egy részben többet olvashatunk a magyar sportolók versenyeiről és sikereiről (ami ugyebár nem az árnyak közé tartozik), mint a zavaró problémákról.

A fenti lehet elsősorban az oka annak is, hogy lényeges dolgok nem kerülnek szóba vagy éppen csak megemlítésre kerülnek (az NDK, a Szovjetunió kirekesztése, az 1956-os Szeui konfliktus stb.).

Ennek ellenére érdekes olvasmány ez a gyűjtemény, melynek olvastával óhatatlanul felvetődik a kérdés: meddig lesz olimpia? Lesz-e még olimpia? S a megrendezett versenysorozat valóban olimpia lesz-e?

Kárpáti Rudolf – a könyvben idézett – nyilatkozata ezt a kétséget fejezi ki: „Ma is látok bizonyos veszélyeket, félttem az olimpiát, mert ezek a játékok a legnagyobbak azok közül, amiket az ember valaha kitalált. A világ várja, a világ számít ezekre a versenyekre. Az olimpia »nagy«, de ezt felismerték, és a »nagy politika« is eszközként használja. Ez pedig a végét jelentheti. Nem szabadna ezt a gyönyörű játékot elvenni az emberektől és másra felhasználni, mint ami.”

Bízunk azonban abban, hogy Willi Daumenak lesz igaza, aki a müncheni terrorakció után ezt mondta: „A müncheni olimpia első napjaiban láványosan bebizonyosodott, hogy a játékok az egész világ és nemcsak a sportvilág tetszését vívták ki, s az emberek azt jó dolognak tartják. Egy jó dolgot pedig terrorakciók nem változtathatnak át alapjaiban rossz dologgá. Ellenkezőleg. Ezek a bűncselekmények, éppen, mert az olimpiai játékokon követték el őket, felrúzzák a világ lelkiismeretét, még drasztikusabban elítélik őket, mint eddig, és remélhetőleg meg is nehezítik az újabb elkövetését.

Bízunk benne, hogy ez a könyv, s a hozzá hasonlók is hozzásegítenek ehhez.

Fészekrakás Észak-Amerikában

Távoli tájak, messzi népek sportjával megismerkedni mindig érdekes. Érdekes még annak is, aki egyébként nem nagyon rajong a sportért.

A vén Európát jól (jól?) ismerjük. Ázsia, Afrika, Ausztrália, Amerika a legtöbbször számunkra ismeretlen földrész, szokatlan, furcsa világ. Számomra az egyik legérdekesebb, „leg-egzotikusabb”, legfurcsább világ Észak-Amerika. Talán, mert lakosságának legjelentősebb része – nem is régen – Európából vándorolt ki. Utána gondolván persze érthető a kivándorlók nagy és gyors megváltozása: a gyökérnélküliség, a múlt hiánya okozhatta, hogy Amerika a szélsőségek, a „leg”-ek hazája. S ha valamiben esetleg a valóságban nem a legnagyobb, a legkisebb, a legjobb stb., akkor is annak tartják, annak mondják. Így lehet, hogy nem egy profi sportágban a tulajdonképpeni nemzeti bajnokságot világbajnoksággá léptette elő az amerikai nagyzás.

Zsolt István, az egykori, nemzetközileg is elismert futballbíró, több kitűnő sportkönyv írója nemrégiben Amerikában járt. Örök szenvedélye, az európai futball helyzete után nyomozott. (Amerikában a *football* egészen mást jelent, az európaihoz nem is hasonlítható sportot, mint a világ más tájain. Az európai futballt az észak-amerikai *soccer*-nak nevezi.)

Érdekes, hogy – bár az amerikaiak jelentős része századunkban, a futball európai elterjedése után vándorolt ki – ez a sport mégsem terjedt el igazán. Egy jellemző vélemény a könyv egyik interjúalanyától:

„– És mint néző?

– A futball. A többi profi sport is persze, már csak beosztásom miatt is. De a futball mindig, mindenek felett.

Biztosan így van, ha mondja, de én a mi sportunk, a soccer után nyomozok itt.

– Ha másért nem, hát hivatalból is, ahogy mondta, bizonyára végignézt már igazi európai futballt is.

– Természetesen végignéztem, ámbar nem annyira néztem, mint inkább végigunatkoztam

– A megítélés, izlés dolga, inkább azt mondja meg, véleménye szerint, hogy áll ennek a sportnak az ügye itt. Maga mit érez, van a soccernek maguknál jövője?

– Értem én, hogy szereti, nem akartam én magát megbántani, István, ilyen az apám is, a másik európai, de hát holt unalom ez a sport, akárhonnán nézem.”

Zsolt István jó író. Így nem csak a soccer helyzetét, ügyét vizsgálja, hanem kitér az amerikai futballra, sőt az amerikai életformára

is. Könyve szellemes, olvasmányos, a lényegre tapintó. Ezért is ajánlható mindenkinek.

Szekeres István: Karfiolfülűek klubja

15 arany-, 12 ezüst- és 17 bronzérem az olimpiákon – nem akármilyen mennyiség. Hát még a világversenyegek érmei... Ezt mind a „karfiolfülűek klubjának magyar szekciótágjai érték” el. Hogy miért „karfiolfülűek” azt megtudhatjuk Szekeres István könyvéből (Karfiolfülűek klubja, Sport, Budapest, 1984.). S hogy miért klub, arról így ír a szerző:

„A birkózás eleve összetartozást is jelent. Egy birkózó önmagában – abszurdum. Ő csak egyetlen ember a sok milliárd közül, akit az avat birkózóvá, hogy valaki vállalja a küzdelmet vele szemben. Tudom, ez rendkívül naivan hangzik, netán öncélú filozófiátalának. Pedig ebben a túl egyszerű gondolatban van a birkózás világának, szemléletének és kohéziójának magja. Csakis két ember együtt tud »alkotni« birkózást, maga a birkózósport pedig e társas küzdelmek összefüggő láncolata.

Mert különös ez az összefüggés. Létezik ténben is. Egy európai birkózik mondjuk Ázsia legjobbjaival; ebben a küzdelemben mintha a két földrész minden birkózója részt venne, mert hiszen a két versenyző birkózótudását száz és száz otthoni ellenfélén szerzett tapasztalat formálta. Az európainak ezen a mérkőzésen egész Ázsiát kell legyőznie.

E különös összefüggés az időben is felfedezhető. Ha lenne értelme, sajátos »családfákat« rajzolhatnánk fel. Egy mai, fiatal birkózó egy idősebb ellen küzd, tőle akar tanulni, és őt akarja felülmúlni a maga énjével, mozgásának, tudásának egyéni árnyalatával. Valahogy így találkozott az idősebb ellenfél is az egykori klasszissal, az egykori egy még előbbivel. A test érintése – »add tovább!« alapon – a teljesen ködbe vesző múltból vezet el a mába. A mi ifjú titánunk első felnőtt mérkőzésén mintha Weisz Richárddal állna szemben, mígnem a következőn egy még ifjabb újonccal szemben már ő számít Weisz Richárd sarjának...

... Mert ők összetartoznak. Igaz, nem tömörülnek szervezetbe, nincs külön igazolványuk, hogy íme én birkózó vagyok, birkózó voltam. Csak mintha egy végtelenül nagy körtánc tagjai lennének...”

A szellemes okfejtés természetesen nemcsak a birkózókra igaz, igaz sok más sportág, intézmény tagjaira, de a könyv olvasása közben óha-

atlanul úgy érezzük: a birkózók esetében különösen így van.

A könyv nem birkózástörténet. Inkább egy gondolkodó, számos versenyt látott – és részben átélt –, a birkózásért határtalanul rajongó újságíró gondolatainak laza – de határozott sorrendben következő – füzére. Talán leginkább sportesszéként határozhatjuk meg műfaját.

A szerző bemutatja az utóbbi évtizedek hazai és világnagyságait (a kettő szerencsére gyakran egybeesik). Nem elsősorban mint birkózókkal, hanem mint birkózó emberekkel ismerkedünk meg velük. Belépünk az edzőtermekbe, a nagy versenyek nézők által nem látogatható helyszíneire. Tudomást szerzünk birkózóink eredményeiről – és sajnos, mai felkészülési gondjairól is. A végig élvezetes könyvet a Sün-könyvekben már megszokott függelék és képek zárják. Az előbbiből ki kell emelni a testnevelők által nyilván ismert, de nem mindenütt támogatott, semmi felszerelést és előkészületet nem igénylő, de a sportágot megszerettető grundbirkózás rövid szabálykönyvét.

Egy rövidke bekezdéssel azonban vitába kell szállnunk. Az iskola és az egyesületek együttműködésének ismertetésekor írja a szerző:

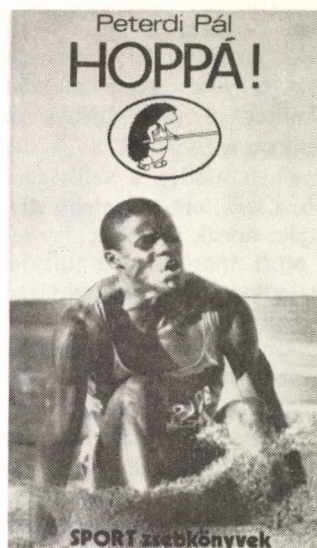
„Már régesrégén nem tudományosan megalapozott kiválasztási módszerekről van szó. Hanem csakis arról, hogy melyik szakosztály kapcsol legelőször, és melyik tud havonta, rendszeresen néhány rongyos százforintost beleszútatni a testnevelő tanár zsebébe.”

Az idézet első és második megállapítása – sajnos – kétségkívül igaz. Ám a harmadikban rejlő sommás megállapítás hamis és sértő. Bizonyára van olyan testnevelő tanár az országban, aki valóban „fejpénzért” szállít a nagy egyesületeknek tanulót. Ebben én is biztos vagyok. De hogy nem mindegyik, még csak nem is a többség vagy csak egy nagyobb rész, abban is biztos vagyok. A szerző a sport, az egyesületi sport felől közelítette meg a kérdést, s nem ismerve az iskolai testnevelés problémáit, durván általánosított. Ha Szekeres István kicsit részletesebben megvizsgálta volna a kérdést – amit egyébként nagyon is érdemes, sőt szükséges lenne megtenni; bizonyára rájött volna, hogy a hibák, a rossz irányítás okainak feltárása miatt nemcsak a közkatona testnevelő, hanem az alsó- és középszintű vezetés háza táján kell kutatni. És ott sem fejpénz, hanem más okok után.

Kár ezért a pár soros bekezdésért.

Hoppá!

Érdekes, szokatlan felépítéssel megírt könyv jelent meg a Sport Zsebkönyvek sorozatban (Peterdi Pál: Hoppá!, Sport, Budapest, 1984.).



Szokatlan, mert az atlétika ma is őrült ugrószámait (magas-, távol-, rúd- és hármasugrás) az olimpiák és a világcsúcsok történetén át mutatja be. Közben – nemegyszer anekdotákon, kis történeteken keresztül – megismerjük az ugrások technikájának fejlődését, napjaink ugrótechnikáját, egy-egy híres, nagy verseny hangulatát, megismerjük a legkiválóbb ugrókat, az olimpiai helyezetteket, a világcsúcstartókat. Szinte észrevétlenül tudunk meg sok mindent az ollózó, a guruló, a flop stílusról, kialakulásukról, kivitelezésük technikájáról. Ugyanígy jó ismerőseink lesznek a legkiválóbbak: Cornelius Warderdam, Wolfgang Nordwig, John Pennel, Jesse Owens, John Thomas, Valerij Brummel, Ulrike Meyfahrt, Bob Beamon, Viktor Szanyejev és a többiek, köztük a magyarok, az olimpiai bajnok Csák Ibolya és Gyarmati Olga, olimpiai, Európa-bajnoki helyezetteink és napjaink sztárjai.

Peterdi Pál mesél, idéz, megszólaltat, emlékezik, mindezt jókedélyű, nála szokatlan, de a témához illő visszafogott humorral, jókedvűen, érzékletesen, a lényegre tapintóan. Például így:

„Arról van szó, hogy át kell ugrani egy leverhető lécz felett. Az ugró majd mindenképpen földet ér, a lécz viszont jobb, ha fönnmarad. Ha nem viszolyognék betegesen a szóvic-

cektől, azt mondanám, hogy ebben a versenyben a léc és az atléta olykor hasonlíthat egymásra. Ha a kísérlet nem sikerül, a léc is, az atléta is — levert. Pardon.

Mármost a léc fölött rengetegféleképpen lehet átjutni, vagy éppenséggel nem átjutni. Az emberi elme bonyolult, és képes ezt a viszonylag egyszerű feladatot is iszonyatos módon összekeverni. Az ördög vigyen el engem, ha itt szakmai fejtegetésekbe bocsátkoznék. Az ilyesminek csak örületes leégés a vége. Az ilyesmi nem lehet elég rövid és világos ahhoz, hogy a civil olvasó ne kezdjen görcsös ásítózásba, hogy:

— Jóságos ég, ez milyen unalmas.

Ugyanakkor nem lehet elég hosszú és komplikált ahhoz, hogy a szakember ne fakadjon visszataszító gúnymosolyra:

— Atyavilág, hogy ez milyen primitív.

Másrészt viszont a magasugrás csupa technika. Ha erről egy árva szót sem ejtenék, akkor fix,

hogy egyik fél sem főúri eleganciámat, grandseigneurri nagyvonalúságomat dicsérné....

...Megmondom, mit csinállok. A magasugrás történetének ecsetelése közben itt-ott majd említést teszek a különböző technikák kialakulásáról is.

Történelemszemlélet a magasugró-technikák fejlődésében.”

Peterdi Pálnak sikerült megtartani azt, amit ígért. Megtalálta és bejárta az arany középutat: szórakoztató, ugyanakkor hasznos olvasmányt adott a kezünkbe.

Én a magam részéről csak azt sajnálom, hogy — legalább egy rövid fejezetben — nem kerültek bemutatásra az egykor űzött, olimpián is szereplő, de mára már elfelejtett ugrószámok, például a helybőlugrások. Hiszen ez is hozzátartozik a sport, az ugrások történetéhez.

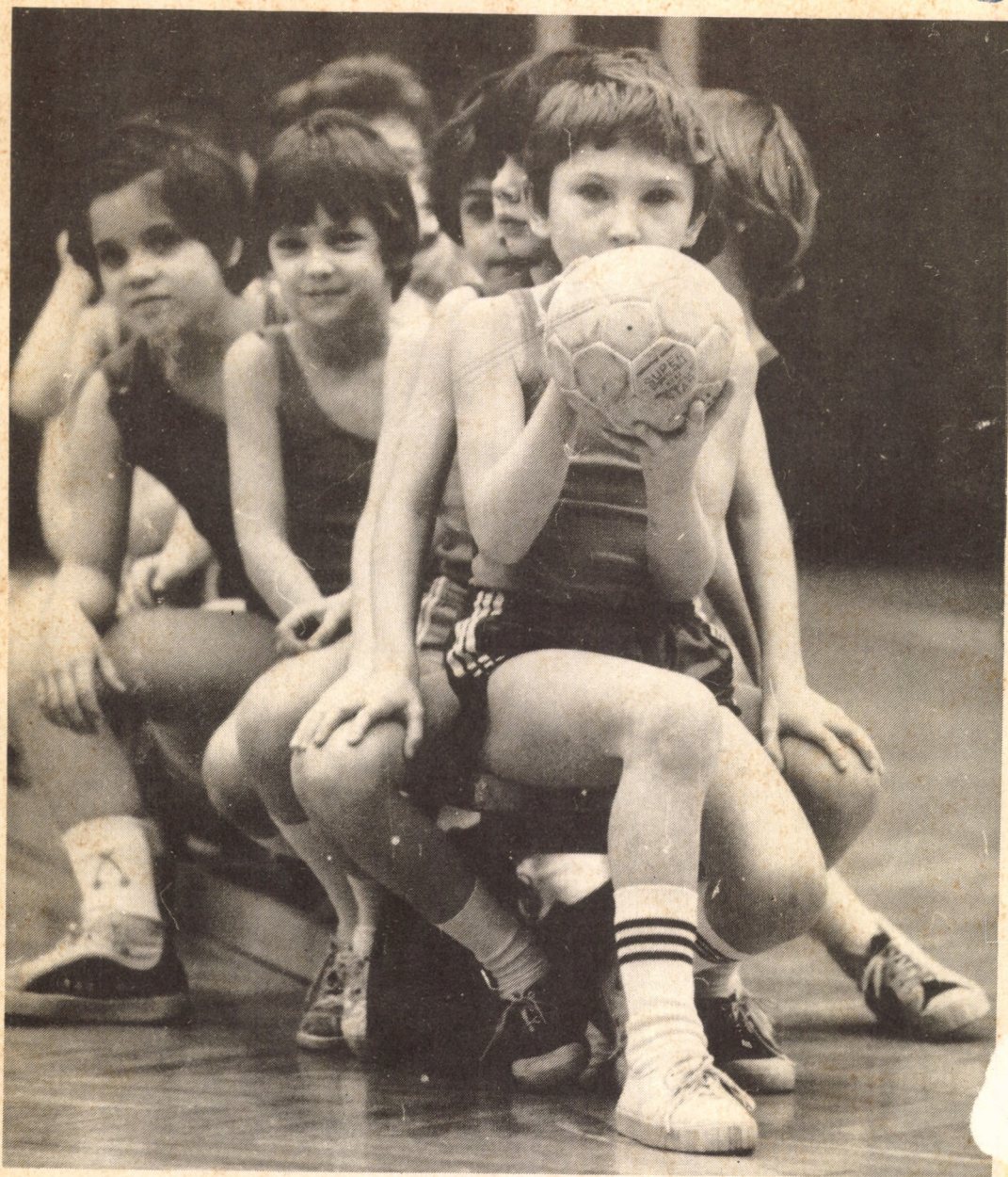
A könyveket Andor György ismertette.

Inhalt

<i>Nagy Sándor–Fehér Valéria:</i> Erfahrungen der letzten fünf Jahre über die Erprobung der prazisierten Anforderungen in Körpererziehung für die Fachmittelschule — III. Teil	161
<i>Dubecz József–Nagy Sándor:</i> Über die Bewahrung der neuen Erziehungsund Bildungsplane und über die Erfahrungen der praktischen Arbeit — III. Teil ..	170
<i>Somorjai László:</i> Lebenswegs Hajdu Gyula	178
Heilgymnastik	182
Bemerkungen, Beiträge	184
Buchbesprechung	189

СОДЕРЖАНИЕ

Надъ Ш. — Фехер В.: Пятилетние опыты испытания подробной системы требований в специальной средней школе III.	161
Дубец Й. — Надъ Ш.: О годности воспитанно-учебной программы, введена по предмету физкультуры, и об опытах практической работы III.	170
Лечебная, гимнастика	182
Замечания, дополнения	184
Изложение книг	189



Boros Jenő felvétele