

A testnevelés tanítása

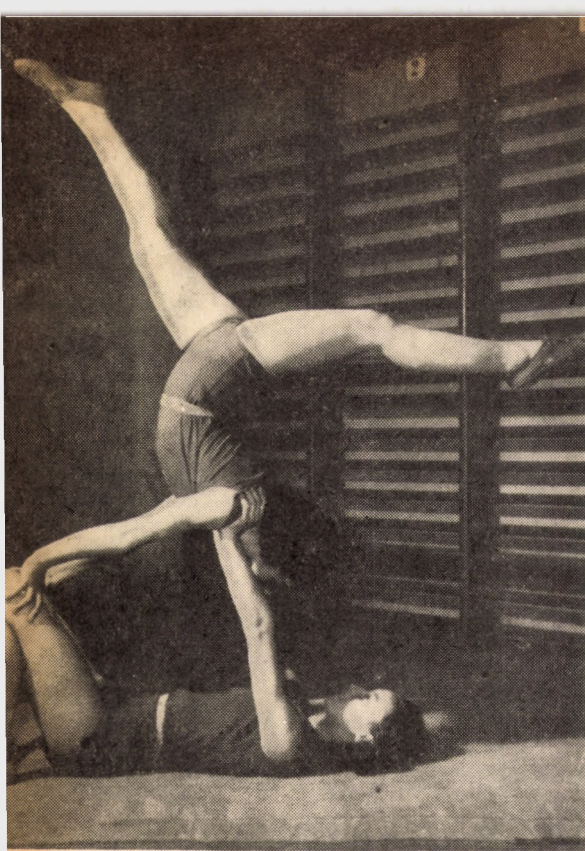
280/96



A MŰVELŐDÉSÜGYI
MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
VI. ÉVFOLYAM
1970.

I.





Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Dobozy László TFKI osztályvezető, Budapest, N. Gombos Marianna pszichológus, Budapest, Jeles István szakfelügyelő, Mándok, dr. Nagy György OPI adjunktus, Budapest, dr. Nagykáldi Csaba TFKI tud. munkatársa, Budapest, Nagy Tamás tanár, Budapest, dr. Sipos Kornél orvos, Budapest, Takács Ferenc főisk. adjunktus, Budapest.

TARTALOM

<i>Dr. Nagy György: Szülők és 8–15 éves gyermekek sporttal kapcsolatos indítékai és elvárásai (II.)</i>	1
<i>Dr. Nagykáldi Csaba: Az erőérzékelés jellemzői középiskolás lányoknál</i>	5
<i>Dobozy László: A TFKI síjellegű testnevelési kísérlet Sátoraljaújhelyen (II.)</i>	10
<i>Dr. Sipos Kornél: A rendszeres izomellazító gyakorlatokról</i>	16
<i>N. Gombos Marianna: Objektív pszichológiai vizsgáló módszerek a tanulók megismeréséhez</i>	19
<i>Nagy Tamás: A tanterv testnevelési játékan anyaga</i>	24

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17–21
OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238
228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó,
Budapest V., Szalai u. 10–14 — A kiadásért felelős:
dr. Vágvolgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta
— Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél,
a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap
Irodánál (KHI. Budapest V., József nádor tér 1. sz.)
közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszám-
szám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint át-
utalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfi-
zetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok
beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76.
sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.
69.3474 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

Szülők és 8–15 éves gyermekek sporttal kapcsolatos indítékai és elvárásai

DR. NAGY GYÖRGY

(Folytatás)

A szülők elvárásai

A kérdőívre választ adó szülők foglalkozás és iskolai végzettség tekintetében különböztek egymástól, ezért válaszaik megfogalmazása is különböző színvonalú volt. A tartalmi elemzés azonban megmutatta, hogy lényegében nyolc — egymástól elkülöníthető — kategóriába sorolhatók válaszaik, amelyeket a kitöltendő kérdőív 4. és 5. pontjában foglalt kérdésekre adtak. (4. Miért tartják előnyösnek gyermekük sportolását? és 5. Mit várnak a sportiskolától gyermekük nevelését illetően?) Mint utólag kiderült, zömmel mindkét kérdésre ugyanazt írták. Amiért előnyösnek tartják gyermekük sportolását (4. kérdés), annak megvalósítását várják az iskolától (5. kérdés).

A szülők válaszait két szempont alapján csoportosítottuk: a) gyermekük neme és b) sportoltak-e versenyszerűen vagy nem.

A válaszok kategóriái a következők:

(Megjegyzés: Egy kérdőíven mind a nyolc kategóriába tartozó válasz is szerepelhetett. A szülők — zömmel — 3–4 szempontot soroltak fel válaszaikban.)

1. A sportolás jellemformáló, személyiségformáló hatásának hangsúlyozása

A szülők e válaszokban a sportolás nevelő hatását emelték ki. Csupán az alkalmazott jelzők felsorolása is illusztrálja, hogy milyen jellembeli tulajdonságok kifejlesztését várják a sportolástól: őszinte, becsületes, önálló, öntudatos, udvarias, jó küzdőszellemű,

határozott, jellemes, akaraterős, bátor, céltudatos, állhatatos, pontos, idővel gazdálkodni tudó, segítőkész, fegyelmezett, felelősségérzettel rendelkező, önbizalommal telített. Voltak, akik röviden így fogalmaztak: „Jellemes, azaz igazi sportember legyen.” Más szülők a gyermekben meglévő negatív tulajdonságok kiküszöbölését várják a sportolástól: „... hogy a sportolás által a félnépszerűségtől, gátlásosságától megszabaduljon, és önbizalma, jelleme erősödjék”.

2. Az egészség fejlesztését és megőrzését, az egészséges életmód fontosságát hangsúlyozó vélemények

Példák: Egészséges, kiegyensúlyozott fejlődését biztosítsa ...

Egészségügyi szempontból ...

Fizikai fejlődésének megalapozása érdekében ...

Testalkatát formálja ...

Erős, edzett legyen ...

A szervezet ellenállóképessége erősödjék ...

3. Testi és lelki (fizikai és pszichikai) egyensúly megteremtése; a sportolás mellett a jó tanulmányi eredmény biztosítása; rendszeres, kiegyensúlyozott életmódra való nevelés

Példák: A sportolás a testi és lelki fejlődés alapvető feltétele.

Testi és lelki egyensúlyának megteremtése.

Szellemi fejlődésének megalapozását is biztosítsák.

Művelt, jó sportoló legyen.

Tanulmányi eredménye tartásával kötelességtudó legyen.

Szabja meg a fizikai és szellemi terhelések megfelelő arányát.

Ép testben ép lélek.

4. A sport megszerettetése és a sportbeli tehetség eldöntése, továbbá kifejlesztése; eredményes, jó sportoló nevelése

Példák: Kiváló sportolót neveljenek belőle.

Szerettedék meg vele a sportot.

Tehetsége kifejlődhet.

Jó eredményeket érjen el, amelyekkel hazájának is dicsőséget szerezhet.

Állapítsák meg, mire alkalmas, és neveljék jó sportolóvá.

5. *A szabad idő hasznos — felügyelet melletti — eltöltését, a fölösleges energiák levezetését hangsúlyozó vélemények*

Példák: Túlzott mozgékonyságának hasznos levezetése, helyes irányú elfoglaltság felügyelet mellett.

Szabad idejének hasznos eltöltése.

Serdülőkori fölösleges energiájának levezetése.

Ne unatkozzon szabad idejében.

6. *Mozgás- és játékszükségletének biztosítása; örömlény szerzése; a gyermek érdeklődésének, tehetségének figyelembevétele*

Példák: Mozgás- és játékszükségletét biztosítsa.

A gyereket érdekli a sport.

Tehetsége kifejlődhet.

Hogy a sportolás által örömlényhez jusson.

7. *A testi (fizikai) képességek fejlesztése*

(E válaszokat sok esetben problematikus volt elkülöníteni az egészség fejlesztésére adott válaszoktól, ezért csak azokat a véleményeket vettük figyelembe, amelyekben kifejezetten hangsúlyozták a szülők e képességek fejlesztését, illetve ha az egészségfejlesztésen túlmenően is kiemelték ennek szükségességét.)

Példák: Erős és edzett legyen.

Fizikai képességei fejlődjenek.

Az edzéssel kitartóvá váljon.

Erejét, gyorsaságát fejlessze.

8. *Közösségi emberré való nevelés igénye*

Példák: Megtanul a közösséghez alkalmazkodni.

Hogy az egyéni sikereit is egy közösségben élje át.

Tanuljon meg becsülni másokat.

Jó kollektív ember és jó hazafi legyen.

A válaszokat a következő (4., 5., 6.) táblázatokban foglaltuk össze.

(Megjegyzés: A százalékarány kiszámításánál a megengedett határokon belül felé, illetve lefelé kerekítettünk.)

A válaszokból levonható következtetések:

1. A szülők elsősorban gyermekeik életre való felkészítését tekintik fontosnak. Ezt a tényt az mutatja, hogy legtöbbjük (62%) a gyerek jellemének, személyiségének kedvező fejlődését várja a sportolástól, továbbá a példákban felsorolt jelzők gazdagságából is erre következtethetünk. E vélemény hitelet az is alátámasztja, hogy minden harmadik válasz (33%) a fizikai és pszichikai egyensúly megteremtését tulajdonítja a sportolásnak.

2. Igen jelentősek (58%) az egészség fejlesztésével és megőrzésével kapcsolatos elvárások. Mindenesetre az a tény, hogy a személyiségfejlesztés igénye megelőzi ezt az elvárást — továbbá a vélemények sokszínűsége is —, bizonyíthatja: nem helytállóak azok a nézetek, amelyek szerint egyoldalúan, pusztán egészségügyi okból kell értékelni a sportolást, és minden más hatását ennek az egy szempontnak kell alárendelni.

3. A szülők 30%-a azt szeretné, ha gyermeke jó sportolóvá válna. Igényszintjük azonban mérsékeltebb, mint a gyerekéké, mert nem „világbajnokokról” vagy „ország-

A leányok szüleinek elvárásai (250 szülő)

4. táblázat

	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Személyiség, jellem	Egészség	Testi-lelki egyensúly	Jó sportoló	Szabad idő	Mozgás- szükséglet	Képesség	Közösség	Összesen
Sportoló	72	68	42	36	25	25	46	24	118
Nem sportoló	75	69	44	48	24	29	31	18	132
Összesen	147	137	86	84	49	54	77	42	250

	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Személyiség, jellem	Egészség	Testi-lelki egyensúly	Jó sportoló	Szabad idő	Mozgás- szükséglet	Képesség	Körösség	Összesen
Sportoló	172	151	88	78	56	65	54	64	267
Nem sportoló	246	240	131	114	99	82	65	63	388
Összesen	418	391	219	192	155	147	119	127	655

	1	2	3	4	5	6	7	8	
	Személyiség, jellem	Egészség	Testi-lelki egyensúly	Jó sportoló	Szabad idő	Mozgás- szükséglet	Képesség	Körösség	Összesen
Sportoló	244 63%	219 56%	130 33%	114 29%	81 21%	90 23%	100 26%	88 23%	385 42%
Nem sportoló	321 61%	309 60%	175 33%	162 31%	123 23%	111 21%	96 18%	81 15%	520 58%
Összesen	565 62%	528 58%	305 33%	276 30%	204 22%	201 22%	196 21%	169 18%	905 100%

gos híru versenyzőkről" írnak válaszaikban, hanem legtöbbször a „jó és eredményes versenyző” kifejezéssel jelöli meg elvárását. Érdekes, hogy a nem sportoló szülők 31%-a szeretné gyermekét a jó sportolók között látni, míg a sportoló szülők közül csak 29%. Ez a minimális különbség abból fakadhat, hogy a nem sportolók nagyobb jelentőséget tulajdonítanak az eredménynek, de abból is, hogy a sportoló szülők realitásabban mérik fel a lehetőségeket.

4. Egyenlő arányban (22—22%) osztotak meg a szabad idő hasznos felhasználásával és a fölösleges energia levezetésével, illetve a mozgás- és játékszükséglet biztosításával kapcsolatos válaszok. Nyilvánvaló azonban, hogy a szükséglet nem csupán a gyerekek egyötödének esetében áll fenn, hiszen életkori sajátosságként szokás ezt a tényt említeni. Feltehető, hogy a szülők más megfogalmazású válaszaikban is gondoltak erre, ha nem is írták le. Úgy véljük azonban — s az általános iskolai tapasztalatok is alátámasztják e véleményünket —,

az életkori sajátosságok e problémáját alaposabb elemzésnek kellene alávetni, és a kérdést sokoldalú megközelítéssel, a tudományos megfigyelés módszereivel megvizsgálni.

5. A testi képességek fejlesztésének jelentőségét — az egészségi vonatkozáson túlmenően — elsősorban a sportoló szülők emelték ki (26%) szemben a nem sportolókkal (18%). Feltételezésünk szerint a személyes tapasztalás elősegíti azt a felismerést, hogy a pusztán egészséges gyerek is lehet ügyetlen, erőtlen, gyenge és fáradékony. E képességei az egészséges gyerekek is csak úgy fejlődhetnek, ha rendszeresen gyakorol, edzi magát és következetes munkával megpróbálja túlszárnyalni előző teljesítményeit. (Az iskolák elméleti tárgyainak esetében is a fejlődés alapkövetelmény.)

6. Ugyancsak a sportoló szülők javára billen a mérleg a nem sportolókkal szemben — a különbség itt is 8% — a sportolás közösségformáló hatásának megítélése te-

kintetében. Nevelési célkitűzéseink kulcskérdése ez, és bizonyított tényként vehető az önként vállalt sportmunka jó közösségi nevelő hatása.

Összefoglalás, következtetések

1. Kérdőíves vizsgálatainkban megpróbáltuk összegezni és rendszerezni a sportiskolával (és ezen keresztül a sportolással) kapcsolatos szülői (társadalmi) elvárásokat. 385 sportoló és 520 nem sportoló (összesen 905) szülő válaszait nyolc, egymástól jól elkülöníthető kategóriába sorolhattuk. A válaszok meglehetősen széles skálája arra vall, hogy a sportiskolába jelentkező leány-, illetve fiúgyermekek szülei eléggé differenciáltan értékelik a sportolás társadalmi jelentőségét és ennek megfelelnek elvárásaik is.
2. A 8–15 éves korú leányok, illetve fiúk (39 leány és 209 fiú, összesen 248 tanuló) az elképzelt sportpályafutásukról írt dolgozatukban
 - a) a sport iránti erős érzelmi vonzódásról,
 - b) a realitást igen sok esetben nélkülöző magas igénynivőről,
 - c) a sportolás és az eljövendő életpálya közötti kapcsolat eléggé ki nem alakult voltáról

tesznek tanúbizonyságot, hogy csak a legfontosabb tényezőket említjük.

3. A szülők és gyerekek különböző elvárásainak ütközőpontjában a sportiskola áll. Az iskola vezetőinek és tanárainak kell megteremteniük az eredményes munkához szükséges kedvező összhangot, de nem kompromisszumok, hanem tervszerű és céltudatos nevelőmunka segítségével. Elsősorban a tanulók kezdeti, magas szintű érzelmi beállítottságára kell alapozniuk oktató-nevelő munkájukat. Jó közösségek megteremtésével, a fizikai és pszichikai terhelés és a követelmények ésszerű fokozásával, siker-

élmények biztosításával és ennek megfelelően egyénekre szabott módszerek és módszeres eljárások alkalmazásával érhető el a szülői (társadalmi) elvárások megvalósítása. A Sportiskola eddigi működése azt bizonyítja, hogy ezen elvárásoknak eleget akar és tud is tenni.

FORRÁSMUNKÁK

Albonico, R. dr. : A sport szociológiája (Neue Zürcher Zeitung, 1966. dec. 9. TFKI szakfordítás)

A szociológiai felvétel módszerei (Összeállította: Cseh-Szombathy László és Ferge Zsuzsa. Fordította: Józsa Péter. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Bp., 1968. A dokumentumok elemzése: 116–123 old.)

Bakonyi Ferenc dr. : Az iskolai testnevelés hatása a tanulók testneveléssel és sporttal kapcsolatos szemléletére (A testnevelés tanítása, 1968. V. évf. 1. szám)

Hiebsch, H.—Vorweg, M. : Bevezetés a marxista szociálpszichológiába (Kossuth, 1967. Bp.)

Hilgard, E. R. : Introduction to Psychology (Harcourt, Brace and World, Inc., New York, 1962. 3. kiadás. Social Psychology 552–580 old.)

Hosek, V. : A személyiség egynéhány tulajdonságának megállapítása a sportolóknál (Teorie e Praxe Tel. Vychovy, 1965. 1. sz. 28–33 old. TFKI szakfordítás)

Kittler, J. dr. : A sport iránti tartós érdeklődés keletkezése az iskoláskorban (Teorie e Praxe Tel. Vychovy, 1968. 7. sz. 426–429. old. TFKI szakirodalmi tájékoztató)

Lindzey, G. : Handbook of Social Psychology (Harvard University 1954. Content Analysis, 488–518 old. by Bernard Berelson)

Nagy György dr. : 8–15 éves leányok és fiúk sportágválasztási indítékai kérdőíves felmérés alapján (Pszichológiai Tanulmányok, XI. kötet, Bp. Akadémiai Kiadó, 1968. 431–440 old.)

Nagy György dr. : A motiválás és igénykeltés problémája az iskolai testnevelésben. (A testnevelés tanítása, 1969. V. évf. 3–4. szám)

Nawrocka, W. : A sport nevelő szerepe (Materialy Szkoleniewo, 1965. 7. sz. 27–31. old. TFKI szakfordítás)

Saya, R. : A sport a társadalomban (Medicine Education Physique et Sport, 1967. 4. sz. 237–247 old. TFKI szakfordítás)

Az erőérzékelés jellemzői középiskolás lányoknál

DR. NAGYKÁLDI CSABA

(A statikus izomerő érzékelésének
általános vizsgálata*)

A Művelődésügyi Minisztérium 1962—68 között testnevelési kutatással bízta meg az akkori TTKI Iskolai Testnevelési Osztályát. Az eredményekről már több ízben történt beszámoló a „Testnevelés tanítása” című lapban Bakonyi Ferenc dr. tollából. Jelenleg azokat a kutatásokat szeretném ismertetni, amelyeket az erő érzékelésével kapcsolatban végeztem.

Az izomerő érzékelésének kérdése rendkívül elhanyagolt terület mind az érzékelélektan, mind a fiatal testneveléstudomány részéről. Ennek, mint látni fogjuk, több oka van, de két főokra vezethető vissza. Elsősorban az izomerő érzékelése igen bonyolult analizátortevékenység, másodsorban épp az összetettsége miatt nagyon nehéz az egzakt, kísérletes vizsgálata. Emellett több elméleti és technikai kérdést is szükséges megoldani. Nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy az izomérzékelési vizsgálatok sikerét éppen az előmunkálatok adják meg. A helytelen értelmezés és az erre kidolgozott módszerek eleve kudarcot eredményeznek.

Az erőérzékelés bonyolultsága

Vizsgáljuk meg tehát előbb az erőérzékelés összetettségének kérdését. Jelenlegi ismereteink szerint az izomerő érzékelése a propiocepció segítségével történik. A propiocepció végső soron ugyanolyan ana-

* *Nagykálldi Csaba*: Differenciális erőérzékelési vizsgálatok c. bölcsészdoktori disszertációja alapján (1968).

lizátor, mint a látás, hallás, szaglás és tapintás, azonban nem lokalizált érzékszerv, hanem az előbbiekhöz viszonyítva, mintegy diffúz módon az egész testre kiterjed. Sokszor az előzőkkel összefonódik. Így pl. a mozgás során a látás erősen befolyásolja, és amint azt Morford (2) vizsgálatai is bizonyítják a vizuális érzékelés a teljesítmény javulásához hozzájárul. A látás azonban el is választható tőle. Ugyanakkor más érzékelés, pl. tapintás, csak kismértékben választható el az izomérzékeléstől.

De a propiocepció maga is különböző belső érzékelések gyűjtőneve. Így nevezik az egyensúlyérzékelést, ide sorolják az ún. „sajátreflexeket”, a belső szervi érzékelést és a kinesztetikus percepciót egyaránt. Természetesen a kinesztetikus percepció jelenti a tényleges izom- és erőérzékelést, és az előzőket el kell választani tőle. Azonban még a kinesztézis is rendkívül összetett ingeregyüttes eredménye. A következő receptorok játszanak benne szerepet: (5)

- a) A tapintási (haptikus) érzékelés részéről a Meissner-féle tapintótestecskék.
- b) A nyomásérzeteket a Vater-Pacini sejtek és a Ruffini-féle szabad idegvégződések érzékelik.
- c) A bőr tangenciális húzódásainak és hajlásainak érzékelése.
- d) Az izomorsók intrafussalis rostjai és az inakban elhelyezkedő Golgi-idegvégződések.

A kinesztetikus percepció tehát egy ingeregyüttes hatására jelentkezik és egy sajátos érzékletegyüttesben jut kifejezésre.

Módszertani nehézségek

Az izomérzékelési kutatások elhanyagolásának másik okát abban jelöltem meg, hogy a bonyolultság miatt igen nehéz kialakítani egy-egy vizsgálati módszert. Az a tény, hogy a propiocepció az ingereket a belső milliöből kapja, megakadályozza azoknak a jól kidolgozott módszereknek az alkalmazását, amelyeket a környezetből jövő ingerek tanulmányozására alkottak. Ilyen külső, tehát exteroceptív módon kapján az inge-

reket pl. a látási és hallási analizátorok. Az izomérzékelésnél ezzel szemben belső ingeradás és ugyancsak belső ingerfelvétel van az előbb leírt receptoregyüttesben. Így a pszichofizikai módszerek az eredeti formájukban nem alkalmazhatók (1), hanem speciálisan e terület vizsgálatára alkalmas eljárásokat kell szerkeszteni (3).

A módszertani kérdéseket tovább nem részletezem, hanem körülhatárolom a kutatás területét. A továbbiakban tehát a kinezetikus percepciót, mint az izomerő érzékelését vizsgálom, mégpedig nem mozgásban, hanem statikus erő kifejtés közben. A statikus erőnél ugyanis az érzékelés számára az izomerőnek egy „tisztább” esete áll elő, amelynél a mozgás egyéb sajátosságai mint út, idő, sebesség, nem nehezítik az érzékelést. Végül pedig a statikus erő kifejtésén belül az erőközlés finomabb váltogatását és az ehhez kapcsolódó szubjektív érzékelést nézem. A maximális erő csak összehasonlításként szolgál. Az erőérzékelés szubjektív megítélését objektíven rögzítem.

Általános vizsgálat frakcionális eljárással

A frakcionális eljárás módszere azt jelenti, hogy valamely teljesítményt a szubjektív megítélés segítségével fokozatonként növelünk vagy csökkentünk (6). Jelen esetben a maximális erő kifejtéseket kellett a felére, majd negyedére csökkenteni a 18–19 éves középiskolás tanulólányoknak. A fél és negyed erő nagyságokat az ő szubjektív ítéletük határozta meg. Az erőt BABI típusú elektromos dinamométerrel vettem fel a következő hat izomcsoportban:

- a jobb kar nyomóereje,
- a jobb kar húzóereje,
- a hasizom ereje,
- a hátizom ereje,
- comb emelőereje,
- lábak feszítőereje.

A frakcionális erőértékeket három iskolai osztályban vettem fel. Egyik hagyományos testnevelési osztály volt, egy kosárlabdára és egy atlétikára állított kísérleti

osztály volt. Utóbbiak négy éven át heti négy órában szakirányú foglalkoztatásokon vettek részt.

Eredmények és következtetések

A következő 1., 2. és 3. számú táblázatban a hat izomcsoportban felvett átlagértékeket és százalékos értékeket mutatom be, mégpedig az egyes izomcsoportok maximális ereje szerinti csökkenő sorrendben.

1. táblázat

Izomcsoportok		Maximális erő	Szubjektív félerő	Szubjektív negyed erő
Lábak feszítőereje	kg	110	62,3	38,2
	%	100	56,6	34,7
Hasizom ereje	kg	55,9	36,3	26,8
	%	100	63,1	47,9
Hátizom ereje	kg	42,3	27,2	20,9
	%	100	64,7	51,9
Kar nyomóereje	kg	20,0	14,6	12,3
	%	100	71,5	61,8
Comb emelőereje	kg	15,2	10,0	6,3
	%	100	65,8	40,8
Kar húzóereje	kg	14,3	11,4	9,3
	%	100	79,7	65,0

Normál testnevelésű osztály eredményei $n=23$.

2. táblázat

Izomcsoportok		Maximális erő	Szubjektív félerő	Szubjektív negyed erő
Lábak feszítőereje	kg	114,70	60,59	36,10
	%	100	53,14	31,66
Hasizom ereje	kg	54,70	34,90	23,0
	%	100	63,80	42,0
Hátizom ereje	kg	53,47	27,50	18,0
	%	100	54,30	37,10
Kar nyomóereje	kg	22,50	14,90	11,20
	%	100	66,20	44,70
Comb emelőereje	kg	18,0	10,47	7,05
	%	100	58,16	39,16
Kar húzóereje	kg	14,20	10,70	8,80
	%	100	75,30	68,90

Kosárlabda testnevelésű osztály eredményei $n=18$.

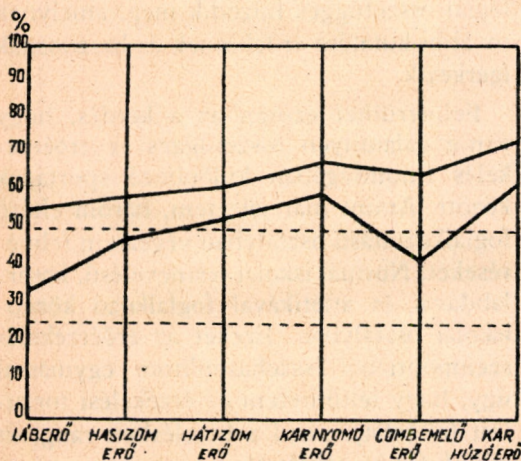
3. táblázat

Izomcsoportok		Maximális erő	Szubjektív félerő	Szubjektív negyederő
Lábak feszítőereje	kg	143,75	83,12	69,06
	%	100	57,80	49,80
Hasizom ereje	kg	62,68	41,56	29,06
	%	100	66,30	45,30
Hátizom ereje	kg	39,50	28,00	21,56
	%	100	71,79	54,00
Kar nyomóereje	kg	20,12	15,87	12,93
	%	100	78,80	64,20
Comb emelőereje	kg	24,00	18,37	14,62
	%	100	76,54	50,91
Kar húzóereje	kg	14,87	12,62	10,56
	%	100	84,80	71,00

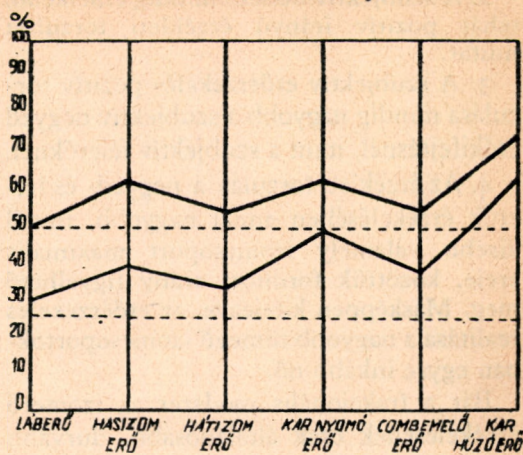
Atlétika testnevelésű osztály eredményei $n = 16$.

A továbbiakban a százalékos értékeket grafikonon is feltüntettem, hogy a szubjektív erőnagyságok (folytonos vonal) a várt számszerű fél és negyed erőértékekhez viszonyítva (szaggatott vonal) jól szemléltethetők legyenek. A felső folytonos vonal minden izomcsoport maximális erejét mutatja. Az egyes izomcsoportok sorrendje az abszcisszán maximális erejüknek csökkenő sorrendjében vannak feltüntetve.

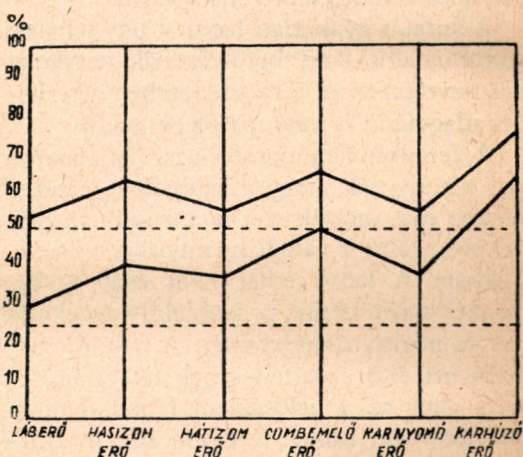
1. Normál testnevelésű osztály



2. Kosárlabda testnevelésű osztály



3. Atlétika testnevelésű osztály



A táblázatokból és grafikonokból érdekes összefüggéseket lehet leolvasni. A tanulók maximális izomerejének a sorrendje egyetlen kivétellel mind a három osztálynál azonos. Ehhez kapcsolódóan az érzékelési sajátosságok is hasonló sorrend szerint változnak. A következő állapítható meg:

1. Minden izomcsoportban eltér a szubjektív erőérzékelés a várható számszerű erőnagyságtól. Vagyis a szubjektív félerő jóval a maximális erő számszerű felénél feljebb található, és a szubjektív negyederő is jóval nagyobb, mint a várható számszerű negyed erőérték.

2. A szubjektív becslés mindig emelkedő, tehát pozitív irányú érzékleti torzulást mutat.

3. A szubjektív erőérzékelés pozitív torzulása mindig nagyobb a szubjektív negyed erő kifejtésnél, mint a szubjektív félerőknél.

4. Az érzékleti torzulás a negyed- és félerők érzékelésében annál nagyobb, minél kisebb valamely izomcsoport maximális ereje, közöttük fordított arány figyelhető meg. Másképpen kifejezve, az erőérzékelés realitása a nagyobb tömegű izomcsoportokban egyre inkább nő.

Bár a frakcionális módszer az izomerő érzékelésének csak általánosabb, durvább elemzésére alkalmas, mégis kétségkívül néhány új megállapításhoz segített hozzá. Ezek helyesbítik szemléletünket az emberi izomerő érzékelésére vonatkozóan.

A kutatás gyakorlati hasznát úgy lehetne összefoglalni, hogy befolyásolják az iskolai testnevelésben és a sportedzésben a terhelés adagolását és a mozgások oktatását.

A fentebb bemutatott vizsgálati adatok azt bizonyítják, hogy a szubjektív érzékelésben más mérték szerint történik az erőbecslés, mint a valódi mennyiségi változásokban. A kettő tehát nem esik egybe, hanem mint láttuk, a szubjektív érzékelés javára pozitív irányba eltér. A tanuló tehát nem ott érzi erő kifejtésének felét, negyedét, ahol az a valóságban lenne, hanem magasabban. Ennek terhelési következményeit pedagógiai oldalról is számításba kell vennünk. Mivel egy általános törvényszerűségről van szó, ezt a foglalkozások terheléseinek szempontjából hasznosítani kellene.

Hasonló a helyzet a mozgások megtanításában is. Itt a finomabb megkülönböztetések dominálnak a maximális erő kifejtések helyett. Fontos tehát, hogy az erő differenciákat minél inkább érzékelné a tanuló. A többnyire minimális erőt igénylő technikai elem megtanulását az erőérzékelési törvényszerűségek figyelembevételével megkönnyíthetjük, elhanyagolásával pedig komolyan akadályozhatjuk. A túlzott erő bevető és ennek következtében merev tanuló példája egyetlen gyakorlati szak-

ember előtt sem ismeretlen. Miután egy bizonyos technikai elem elsajátításához egy bizonyos finomabb erőfeszítés szükséges, és ugyanakkor a tanulók általában hajlamosak a kiadott utasításnál jóval nagyobb erővel dolgozni, a tanár és az edző akkor jár el helyesen, ha már utasításait is „alulexponálja”.

Az erőérzékelésben feltárt néhány törvényszerűség azért is fontos, mert tekintettel arra, hogy a finomabb erőfeszítések döntő többségben fordulnak elő, igen nagy az érvényességi területe. A maximális erő kifejtések száma végső soron ugyanis nem csak a sportmozgásokban, hanem a mindennapi életben és a munkamozgásokban is nagyon kevés (4), helyettük a finomabb erő kifejtések az uralkodók.

A gyakorlatban hasznosítható az a kutatási eredmény is, hogy minél gyengébb izomcsoporttal dolgoztatjuk a tanulókat, és ezen belül is minél kisebb izomerővel, az érzékelési torzulások lehetősége annál nagyobb a maximális erő viszonylatában.

Ha tehát minden izomcsoportnál a saját maximális erőhöz viszonyítjuk a differenciálóképességet, akkor az adatok alapján ez a differenciáció a nagyobb és erősebb izomcsoportokban jobb, mint a gyengébbekben. Következésképpen ebben a relációban a gyengébb, tehát kisebb izomcsoportokban nagyobb az erőérzéketi torzulás. Akárcsak az előzőknél, itt is egy sajátos biopszichológiai összefüggés húzódik meg, amelynek további kutatása érdekesnek és hasznosnak ígérkezik.

Felmerülhet ezután az a kérdés, hogy van-e valamilyen összefüggés az erőérzékelés finomságában különböző sportágak között. Amint már jeleztem, három eltérő foglalkoztatású osztályban végeztem felméréseket. Normál iskolai testnevelésű, kosárlabdával és atlétikával foglalkozó középiskolai osztályban. Ezeket az erőérzékelés szempontjából összehasonlítom egymással úgy, hogy feltüntettem az érzékelési torzulást (eltérést), majd a becslésben rangsort állítok fel (4. táblázat).

Eltérések az erőérzékelésben, különböző foglalkozásnál

Izomcsoportok	Eltérések	Kosárlabda		Normál		Atlétika	
		Kg	Rangsor	Kg	Rangsor	Kg	Rangsor
Páros láb ereje	féltől	2	I	6	II	8	III
	negyedtől	7	I	9	II	25	III
Hasizom ereje	féltől	14	III	12	I	13	II
	negyedtől	17	I	23	III	20	II
Hátizom ereje	féltől	4	I	14	II	22	III
	negyedtől	12	I	27	II	29	III
Kar nyomóereje	féltől	16	I	21	II	29	III
	negyedtől	25	I	37	II	39	III
Comb emelőereje	féltől	8	I	16	II	26	III
	negyedtől	14	I	16	II	26	III
Kar húzóereje	féltől	25	I	29	II	35	III
	negyedtől	39	I	40	II	45	III

Az összesített rangsor alapján egyértelműen a kosárlabdázóknak van legrealisabb becslésük. Őket követik a normál testnevelésűek és harmadik helyen állnak az atléták. Minthogy a tanulók egy iskolából valók (budapesti Toldi Gimnázium), és ugyanaz a testnevelő tanította őket, nagy a valószínűség arra, hogy az erőérzékelési különbség az osztályok között az alkalmazott mozgásanyag hatásaira vezethető vissza. Úgy látszik, hogy az erőérzékelés összefügg a sokoldalú foglalkoztatással. Mindenesetre a határozottabb következtetéseket csak további kutatásokkal lehet megalapozni.

* * *

Az elméleti és gyakorlati haladás a testneveléstudományban megköveteli a jól körülhatárolt részletproblémák kísérleti kutatását. Amíg ezek hiányoznak, addig csak ingatag és levegőben lógó szintéziseket tehetünk. A fenti tanulmánnyal lényegében erre a kérdésre szerettem volna felhívni a figyelmet. Egyúttal azt a tanulságot is leszűrhetjük, hogy sokszor a részletek kidolgozása többet ad egy tudomány felépítéséhez, mint bármely szép eszmefuttatás.

A munka kezdetén pl. egyáltalán nem lehetett arra gondolni, hogy az egyszerű és leszűkített statikus erőérzékelés hozzájárulást fog adni a terhelhetőség és az oktatás pedagógiai-lélektani kérdéséhez, s egyúttal érinti a fejleszthetőséget is. A továbbiakban még nagyon sok hasonló probléma vár megoldásra a testneveléstudomány területén.

IRODALOM

Fraisse, P. : A kísérleti pszichológia gyakorlati kézikönyve, Budapest, 1965.

Morford, W. R. : The Value of Supplementary Visual Information on During Practice on Dynamic Kinesthetic Learning. Research Quarterly, 1966. 393—405 old.

Nagykaldi Csaba : A differenciális erőérzékelés mérésének módszere a sportmozgásokban. Testnevelési Tudományos Kutató Intézet 7 éve c. kézikönyv, 1967. 151—162 old.

Nagykaldi Csaba : Az eredményesség kulcsa — játék az izomerővel. Sport és Tudomány, 1968 4. sz.

Went István : Élettan, Tankönyv. Budapest, 1958.

Woodworth—Schlosberg : Kísérleti pszichológia, Budapest, 1966.

A TFTKI síjellegű testnevelési kísérlet Sátoraljaújhelyen (II.)

DOBOZY LÁSZLÓ

Első közleményünkben (1969. 2. sz.) ismertettük a kísérlet célkitűzéseit, anyagát, módszereit s az első két év tapasztalatait, eredményeit. A kísérlet a múlt év júniusában lezárult, a síosztályosok befejezték általános iskolai tanulmányaikat.

A tanulókon végzett mérések során felgyűlt tekintélyes adatanyag még sok résztekérdésre ígér választ, de a legfontosabb tapasztalatokról már most beszámolhatunk:

— a kísérleti osztályok tanulóinak 4 év alatti alkati és fizikai fejlődéséről;

— a kísérleti tanterv anyagának elsajátításáról, különös tekintettel a túlevélpályán végzett munka eredményeire;

— a tanulók magatartásáról, a sportággal kialakult kapcsolatokról stb.

A két síosztály tanulói a kísérlet második felében is kiemelkedő fejlődést mutattak. Az alább közölt táblázatban feldolgoztuk a nagy izomcsoportok erejének, a ruganyoságnak és az állóképességnek 4 év alatti növekedését, s összehasonlítást tettünk az ország különböző területein folytatott, más sportágakra alapozott kísérleteink mérési eredményeivel. Kontroll eredménynek vettük a normál testnevelésben részesült osztályok tanulóin mért adatokat.

A közölt adatok korrektségét mindegyik „fajta” testnevelésben kedvező populáció, azonos műszerek használata és azonos mérőszemélyzet működése garantálta.

Fiúk

A testnevelés jellege	A négy év alatti (10—14 éves) fejlődés									
	Test-súly (kg)	Test-magasság (cm)	Comb emelő-erő (kg)	Páros-láb-toló-erő (kg)	Has-izom (kg)	Hát-izom (kg)	Toló-zkodás (kg)	Kar húzó-erő (kg)	Hely-ből távol-ugrás (cm)	800 m (mp)
Kontroll (normál)	15,1	20,4	9,7	40,9	28,6	13,5	10,9	7,1	38,0	36,2
Atlétika	14,9	20,1	9,0	50,4	32,1	18,1	11,1	6,9	36,6	30,5
Torna	16,5	20,5	10,0	48,7	37,1	14,7	15,7	4,4	54,9	49,7
Kosárlabda	15,1	22,0	8,5	38,5	23,8	13,3	4,0	5,2	55,5	32,2
Kézilabda	17,1	21,5	7,4	37,8	32,7	17,1	12,0	6,3	35,9	41,9
Labdarúgás	7,5	20,8	15,0	48,3	41,0	12,2	12,6	10,2	36,7	48,4
Sí	13,4	21,3	15,8	120,5	40,1	16,2	15,5	12,19	57,0	69,12

Lányok

A testnevelés jellege	A négy év alatti (10—14 éves) fejlődés									
	Test-súly (kg)	Test-magasság (cm)	Comb emelő-erő (kg)	Páros-láb-toló-erő (kg)	Has-izom (kg)	Hát-izom (kg)	Toló-zkodás (kg)	Kar húzó-erő (kg)	Hely-ből távol-ugrás (cm)	800 m (mp)
Kontroll (normál)	15,7	19,1	3,5	37,2	30,6	13,4	6,4	5,2	32,8	25,2
Atlétika	17,6	20,5	5,4	33,9	22,4	13,3	4,0	7,0	45,6	35,1
Torna	16,8	17,8	5,1	26,7	21,4	21,1	4,9	6,1	37,0	19,6
Kézilabda	17,4	19,0	9,6	23,5	22,3	9,7	7,9	3,8	48,3	30,4
Röplabda	17,4	18,7	7,5	23,5	21,8	1,2	8,5	1,7	19,6	18,1
Sí	12,7	21,6	17,2	104,3	27,9	15,2	5,6	9,96	38,5	33,5

1965/66 tanévben	22 óra túlevélen	22 havon	4 teremben
1966/67 tanévben	20 óra túlevélen	22 havon	2 teremben
1967/68 tanévben	22 óra túlevélen	20 havon	— teremben
1968/69 tanévben	22 óra túlevélen	18 havon	4 teremben
<hr/>			
Összesen:	86 óra túlevélen	82 havon	10 teremben

A kísérlet 4 éve alatt a speciális (sijellegű) testnevelési órák száma a fentiek szerint alakult.

A kísérlet 2. évétől kezdve — a testnevelési órákon túl — hetente egy alkalommal (vasárnap) siedzésen is részt vettek a tanulók. Ezek az edzések az őszi időszakban gyakorlatilag erdőirtást, pályaépítést jelentettek és csak a havas időben megtartott edzéseket tekinthetjük szakszerű foglalkozásoknak. Ez utóbbiakat is számba véve, a havas foglalkozások 4 év alatti összórásszáma 150 volt.

Tehát a kísérleti osztályok tanulói összesen 86 órát tanultak síelni túlevélen és 150 órát havon. Nyilvánvaló, hogy egy szakosztály keretein belül folyó versenyzőképzés 4 esztendő alatt, a szakedzések összórásszámát tekintve, legalább kétszer ennyi időt igényel. Ennek ellenére, a kísérleti osztályok eredményei az előírt oktatási anyag elsajátítása terén, de különösen a sportbeli eredményeket tekintve, igen jónak mondhatók.

A két siosztály testnevelési tanulmányi átlaga (a technikai tudásszintosztályzatokkal történt rögzítése alapján) a következőképpen alakult:

	b	c
1965/66 tanévben	3,40	3,43
1966/67 tanévben	3,74	3,71
1967/68 tanévben	3,72	3,76
1968/69 tanévben	4,00	3,91

Az eredmények alakulásából látszik, hogy a két osztály között váltakozó kimenetelű, de minden évben szoros s éles harc folyt a jobb eredmények eléréseért. Egyben az is megmutatkozik, hogy a kitűzött tantervi anyag elsajátításában igen jó átlageredmények születtek.

A túlevélsíelésre vonatkozó tapasztalatok

1. Megfelelően előkészített pályán (l. az 1. közleményben) és túlevélsíelésre alkalmas síléccel jó hatásfokkal tanítható és gyakoroltatható minden olyan technikai elem, amelyeknél a sí csúszásának iránya meg egyezik a sí hossz tengelyével. Az oldalirányú csúszások (ekézések, rollózások, lendületek) már nem zökkenőmentesek. Azonban az ilyen jellegű technikai elemek gyakorlása is eredményes lehet olyan mértékben, amilyen mértékben az adott pályaszakasz minősége ezt lehetővé teszi. Minél rövidebb tartamú az oldalcsúszás — így van ez a lendületeknél —, annál nagyobb a valószínűsége a technikai elem eredményes végrehajtásának. Nézzük kissé részletesebben a legfontosabb technikai elemek tanításának lehetőségeit:

a) Esésvonalba siklások

Kellő vonalvezetésű és lejtőszögű pályán jó eredménnyel iskolázható a siklás közbeni helyes testtartás, lécvetetés, az egyensúly előre-hátra irányú tartása, a lejtővonal követése a megfelelő testhelyzet felvételével. Esésvonalba váltott egyarában siklások, elsősorban az oldalirányú egyensúlytartás (a sí talpának és éleinek, a térd és a csípő helyzetének érzékelése) iskolázására.

Iramsiklások meredek szakaszokon, ill. váltakozó sebességhez való alkalmazkodás a lejtő minőségének vagy lejtőszögének tudatos váltogatása révén.

Bot nélküli, majd páros és váltott bot-tűzéssel végrehajtott tehermentesítések iskolázása, növekvő sebesség közben.

Terepugrások iskolázása természetes vagy kialakított tereplépcsőn. Az elugrást indikáló sebesség érzékelésének, a biztonságos talajfogásnak és a folyamatos tovább-siklásnak iskolázása.

b) Különböző terephullámok és hullámcsoportok átsielésének iskolázása

Az a) pontban felsorolt technikai elemek megtanulása egyben megalapozza a biztonságos és a helyes testtartással végrehajtott lesiklást. A terephullámokon történő síelés már magasabb fokú követelmény. A hazai sítérek változatosságát és veszélyességét felmérve, sorra vettük mindazokat a technikai variációkat, amelyek terepsielés esetén alapvető követelményként jelentkeznek:

Letörést követő nyújtott görbületű ellenlejtőn való átsiklás. Az enyhe ellenlejtő nyomatókát a súlypont sülyesztése kiegyenlíti, egy időben a törzs fokozottan előredől. Ha a siklósebesség jelentősen csökken, páros botlökéssel biztosítjuk az egyensúlytartást.

Nyújtott görbületű hullámsoron a nagy sebességgel való átsiklás repülést indikál, de ezt biztonságból meg kell előzni.

A térd- és csípőízület kiegyenlítő munkát végez oly módon, hogy az átsiklás közben a váll egyenes vonalon halad előre. A hullámok sülyedő ívében nyújtással, az emelkedő íveken pedig hajlítással érjük el ezt az egyenes vonalvezetést.

Rövid görbületű hullámsoron az átsielés milyenségét a siklósebesség határozza meg. Gyors rásiklás esetén a talaj kikényszeríti az átrepülést, de a talajfogás előtti mérsékelt térdnyújtással csökkenteni kell a repülés ívét, siettetni a talajfogást. Közepes sebesség esetén a hullámsorhoz érkezve, gyors térdnyújtással segítjük az ellendülést, hogy az elegendő legyen a hullámsor átrepüléséhez. Ez esetben növelni kell a repülés hosszát, tehát késleltetjük a talajfogást a térd s vele a sí emelésével. Ha ugyanehhez a hullámsorhoz kis lendülettel érkezünk, akkor a térd- és csípőízület kiegyenlítő munkájával a bukás veszélye nélkül is át lehet siklani a hullámsoron.

A tanulók rendkívül nagy hasznát vették az előbb részletezett technikai elemek megtanulásának. Amikor versenyeken indultak, a megszokottnál igényesebb és ráadásul ismeretlen pályákon is kitűnően

helytálltak, a veszélyes hullámokon is megtalálták magukat. Példaként megemlíthetem, hogy a galyatetői óriás-műlesikló pályán egy meredek letérés után olyan rövid görbületű ellenlejtőn kellett átsielniük, amely a rásiklás sebességétől függően 10–15 m-es repülést váltott ki. A fiúk döntő többsége fölényes biztonsággal vette ezt az akadályt, s a lányok kétharmada is bukás nélkül „vészelte át” ezt a veszélyes szakaszt.

A kísérlet utolsó évében tovább variáltuk a hullámokon átsielés iskolázását. Ezúttal a tanulók a különböző hullámok és hullámcsoportok átsielését nemcsak a hullámok gerincvonalán, hanem az attól jobbra és balra eső oldallejtők vonalán is gyakorolták.

Hogy miért döntő fontosságú a terephullámokon való síelés alapos iskolázása, arra döntő bizonyíték a kísérlet során megéjtett mérések eredménye. Eszerint a közepesnél gyorsabb lesiklás közben egy rövid görbületű hullámon az áthaladás 0,1 mp-en belül történik. Óriás-műlesiklás és műlesiklás közben ugyanezen terephullám átsiklása 0,2–0,25 mp-en belül játszódik le. Tehát 1–2 tized másodpercen belül kell végrehajtani egy bonyolult mozgássort: a térd hajlít, a kar előre kerül, a hullám ellennyomását a térdhajlítás közben fékezik a combfeszítők, a törzs az egyensúly megőrzése érdekében előredől, de optimális helyzetét elérve, a tartást rögzíti a törzs izomzata, a hullám tetején áthaladva a térd fokozatosan nyújt, a lejtőoldalon a sí-talajnyomás normalizálódását követően a törzs kissé emelkedik. S ez a legegyszerűbb eset! Mert, ha repülést kikényszerítő hullámról van szó, akkor a végrehajtandó mozgássor sokkal bonyolultabb, s az egyensúly megőrzése is sokkal nehezebb.

c) Siklás közbeni átlépések iskolázása

Az átlépés, mint technikai elem, a sifutás alapvető irányváltoztatása. Azonban az alpesi síelő gyakran kerül olyan helyzetbe, amikor az egyensúly megtartása vagy visszaszerezése érdekében átlépést kell alkal-

mazni. (Pl. erős oldallejtésű lesiklószakazon a lesodródás ellen védekezve.)

A francia alpesi iskolában oly fontos szerepet játszó „átlépő lendület”, éppen e kényszerűség felismerése után alakult ki.

Miután az átlépéssel végrehajtott irányváltoztatás során a lécek siklásának iránya minden esetben megegyezik hossztenge-lyük irányával, az átlépés és ennek különböző variációi a havas körülményekkel azonos szinten taníthatók túlevélen. Kísérletünk során a következő felépítésben vizsgáltuk ennek lehetőségét:

- átlépések szabadon, enyhe lejtőn,
- átlépések szabadon, fokozatosan növekvő siklósebesség közben,
- kapukhoz kötött átlépések, fokozatosan növekvő siklósebességgel,
- rézsútsiklás völgylábban — testsúlyát-helyezés a hegylábba — átlépés a völgy felé — és folytatva ez a mozgás-sor előbb szabadon, majd kapukhoz kötve.

Látható, hogy az átlépést egyre bonyolultabb feltételek között kellett a tanulóknak végrehajtani, végül szinte műlesiklást követeltünk meg tőlük, de úgy, hogy a kapukat csak átlépésekkel vehették. A gyakorlatok megtanulása után igen jó tapasztalatokat szereztünk, változatos erdős terepen is teljes biztonsággal síztek a tanulók. Bizonyára ez a gyakorlatsor is hozzájárult ahhoz, hogy a kísérlet 4 éve alatt egyetlen komolyabb baleset sem fordult elő.

d) Terepugrások iskolázása

Terepsíelés közben elkerülhetetlen a terepugrás. Természetesen nem az a cél, hogy az ugrás távolsága minél nagyobb legyen, ellenkezőleg, biztonsági okokból korlátozni kell a repülést, de éppen ennek a feltételeit ajánlatos megtanítani. A tantervbe iktatott gyakorlatokat úgy válogattuk ki, hogy azok lehetővé tegyék a nyugodt ellendülés, az egyensúly megőrzésével végrehajtott és lehető legrövidebb repülés, a biztonságos talajfogás és a zökkenőmentes továbbsiklás kivételét, változó körülmények között is.

A terepugrások oktatását a repülést kiváltó vagy igénylő terephullámokon való átsíelést megelőzően iktattuk a tantervbe. Előbb tehát ki kellett alakuljon a tanulóknak a tempónak s az átrepülni kívánt terepalakulatnak az érzékelése. Vagyis tudniuk kellett, hogy az adott sebességgel való átsíelés lehetséges-e repülés nélkül, vagy ha nem, akkor a repülést segíteni kell-e elrugaszkodással, s ha igen, milyen mértékben?

Első fokozatban olyan terephullámon oktattuk a terepugrást, amelynek emelkedő oldala kiváltotta a repülést, megfelelő magassági pontról indulás után. Ezúttal a talajfogás elsajátítására fektettünk súlyt. A következő fokozatban már két egymást követő rövid görbületű hullámon kellett áthaladniuk, közepes tempóban, tehát kis elrugaszkodással kellett segíteniük az átrepülést. A tanulók túlevélen majdnem ugyanolyan eredménnyel ugrottak, mint amilyen eredményt a havon mutattak később.

2. Az oldalcsúszással járó technikai elemek oktatása

Már a tanmenet elkészítésénél számoltunk azzal, hogy túlevéllal borított pályán az oldalirányú csúszások nem egyenletesek, s ezért a lendületekkel történő irányváltoztatások nehezen vagy alig sikerülhetnek. Ezért fokozott gondot fordítottunk e legfontosabb technikai elemek előkészítésére.

Részben ilyen megfontolások alapján, a versenyzőképzésben szokásos eljárással szemben, súlyt fektettünk a hóékezés iskolázására. Az esésvonalba siklás oktatásának megfelelő felépítésben, előbb a helyes tartást tűztük ki feladatként, majd a lejtőszög növelése, később a lejtő hosszának növelése révén a siklás sebességét és időtartamát is fokoztuk. Ilyen növekvő követelmény közepette vettük sorra a hóesiklás különböző válfajainak oktatását. Legtöbbet a csúszó hóékét gyakoroltattuk, mert ez a siklólé helyzet jó alapokat adott a későbbi feladathoz: a lendületek megtanulásához, amikor is az ívkülső sí sodródó csúszása majdnem azonos a csúszó hóékében veze-

tett sí mozgásával. Következő állomás volt az élekkel való játék, vagyis csúszó hóekesiklás közben az élék bekapcsolásával fékezés, majd az élék kioldásával átmenet ismét csúszó hóékébe. Ezek gyakori váltásával a tanulók rövid idő alatt jól alkalmazkodtak a váltakozó sebességű siklás körülményeihez, tudatosan alkalmazták a belső élék használatát, a testsúly süllyesztésével, ill. előbbre helyezésével az egyensúly mindenkorai megőrzését.

A jól iskolázott hóekesiklásra már könnyen ráépíthettük a hóekeivelést, s ez csak átmenetet jelentett a nagy átlag elé kitűzött végső cél: a támasztott lendület megtanulásához.

Ilyen felépítésben, a pályaviszonyok fokozott javításával, nem utolsó sorban a sí megfelelő preparálásával elértük azt, hogy az alpesi síelésben a magas fokot jelentő tiszta lendületek oktatására is sort keríthettünk. A tanulók többsége ezt is elsajátította, túlevélen. Sőt, a legjobbak eljutottak a tiszta lendületek összekötéséig. Ez messze meghaladta eredeti elképzeléseinket.

A túlevélpályára vonatkozó tapasztalatok összegezeként megállapítottuk, hogy ha a havon megszokott tehermentesítésnél nagyobb mértékben könnyítjük a sí végét, továbbá, ha eléggé meredek a lejtő (legalább 25° -os a lejtőszög) akkor eredményesen oktatható a támasztott lendületekkel történő irányváltoztatás, ill. a támasztott lendületek folyamatos összekötése akár szabadon, akár kapuk között. Mint már említettem, az oktatás eredményességét nagymértékben befolyásolja a pálya minősége és a sí mérete, csúszófelülete stb.

Igen fontos, hogy a túlevélpályának jó legyen az altalaja (sima, kő- és gyökérmentes), sűrű gyp borítsa és a vele jól elkevert túlevélzet legalább 2–3 cm vastag „fedőréteget” alkosson. Az „elkeverés”, gyakori gereblyezés, a fedőréteg tömörítése pedig a pálya nyomvonalának egész szélességében történő esésvonalbeli siklások eredménye és külön munkát nem igényel.

Száraz túlevélen a fatalpú sí gázolajjal való kenése már kellő sebességű siklást biztosít, de a két-három rétegben padló-lakkal preparált csúszófelület ez esetben is gyorsabb. Nyirkos, de különösen vizes túlevélen csak a lakkozott csúszófelület gyors, ám esős időben ezt is ajánlatos gázolajjal kenni.

A kísérlet során következetesen szem előtt tartottuk azt a követelményt, hogy általánosan alkalmazható eljárásokra és módszerekre tegyünk szert. Ez többek között azzal járt, hogy a tanulók olyan sível rendelkeztek, amelyet éppen szüleik biztosíthattak számukra. A nagyon is vegyes minőségű felszerelés milyen mértékben megnehezítette az együttes előrehaladást, ugyanolyan mértékben lehetőséget nyitott, egyáltalán nem lényegtelen rész-kérdések tanulmányozására. Így pl. nyommon követhettük 4 éven keresztül azt, hogy különböző minőségű és méretű sílécetek milyen eredménnyel alkalmazhatók az oktatás folyamán. Általában azt tapasztaltuk, hogy túlevélen síelésre legalkalmasabb a vállmagasságnál nem hosszabb síléc. Ez a hosszúság még elegendő alátámasztást ad a siklás közbeni egyensúlytartáshoz és kedvezően fordulékony. Hasonló vélemény alakult ki az osztrák és nyugatnémet síiskolákban, amelyek a rövid sí („minisí”) alkalmazásával próbálták gyorsítani az alpesi technika oktatását.

A síoktatás kezdetén megkönnyíti a tanulók dolgát, ha élvédő nélküli sílécen tanulnak, de amikor eljutnak az élezéssel járó technikai elemek tanulásáig, akkor már ajánlatos élvédőkkel ellátott sílécet használni. A sérüléseket megelőzendően arra törekedtünk, hogy lehetőleg minden gyermek biztonsági kötéssel felszerelt síléccl rendelkezzen, de a szülők többségének anyagi helyzete ezt nem tette lehetővé. Bár — mint már említettem — ennek ellenére sem történt baleset a kísérlet ideje alatt, változatlanul az az álláspontunk, hogy gyermekek alpesi síoktatásánál a lehetőségek felső határáig ragaszkodjunk a biztonsági (Marker-féleségek) kötések használatához.

Az utolsó kísérleti évben a szokottnál mostohább tél volt, annyira, hogy a Kékesen megrendezett Úttörő Olimpiáig megint csak 4 órát tölthettek havon a tanulók, s a röviddel utóbb rendezett Országos Ifjúsági Bajnokságig (ezúttal indultak először ilyen szintű versenyen) 5 órát.

A mostoha felkészülési lehetőségek ellenére az előző évhez hasonló sikerrel versenyeztek az Úttörő Olimpia döntőin, majd az Ifjúsági Bajnokságon minden eddigi eredményüket túlszárnyalták.

A fiúk közel 80 főnyi mezőnyben, minden számban az első harmadban végeztek, pedig, újoncok lévén, a legmagasabb rajtszámokat kapták, s így „kisielt”, kádas, a kapuknál jeges pályákon versenyeztek. Csapatban a következő eredményeket érték el:

- lesiklásban az A csapat III., a B csapat IX.;
 - óriás-műlesiklásban az A csapat V., a B csapat XI.;
 - műlesiklásban az A csapat V., a B IX.
- A lányok, igaz, hogy jóval szűkebb me-

zőnyben, imponáló eredményeket értek el. Mindhárom versenyszámban megnyerték a csapatversenyt, egyéni helyezéseik pedig a következők voltak:

- lesiklásban II., III. és VI.;
- óriás-műlesiklásban I., IV. és VI.;
- műlesiklásban II., IV. és VI.

A — szakkörökben országos elismerést aratott — versenyeredmények értékét még növeli az a körülmény, hogy a tanulók felszerelése Országos Bajnokságra kitzűzött pályákra semmiképpen nem volt alkalmas.

Nyilvánvaló, hogy az őszi hónapokban folytatott túlévelén sielés nagyban segítette a technika sokoldalú és időben gyors megalapozását, de a túlével hasznosságát objektíven csak úgy vizsgálhatjuk, ha meghatározott technikai követelmények mutatott színvonalát ugyanazon pályán túlévelén és havon összehasonlítjuk.

A rendelkezésre álló adatokat felhasználva az V., VII. és VIII. osztályos korban végzett felmérések eredményeivel ilusztráljuk ezt az értékelést.

Kiemelt technikai követelmények szintje az V., VII. és VIII. osztályokban

Évfolyam	Siklás esésvonalban		Siklás terep-hullámokon		Terep-ugrások		Siklásban átlépések		Rézsút-siklás		Támasz-lendületek		Tiszta lendületek	
	Túlével	Hó	Túlével	Hó	Túlével	Hó	Túlével	Hó	Túlével	Hó	Túlével	Hó	Túlével	Hó
V.	3,8	4,0	3,2	3,7	—	—	2,6	3,6	2,8	3,2	2,6	3,1	—	—
VII.	4,0	4,2	3,5	3,8	3,8	3,4	3,4	3,9	3,1	3,7	2,8	3,8	—	—
VIII.	4,1	4,4	3,8	4,0	—	—	3,5	4,2	3,8	4,2	3,4	4,0	3,0	3,4

A kísérleti tanulók magatartásáról

A síosztályosok, ezt a sajátos testnevelést már az első hónapokban megszerették, s mindent megtettek annak érdekében, hogy 4 éven keresztül a kísérleti osztályokban tanulhassanak tovább. Ennek első feltétele a jó tanulás volt, hiszen aki bukott az nemcsak évet veszített, hanem ezzel együtt véglegesen „lemaradt” a többiek-től. A két síosztály tanulmányi átlaga 2,9 volt a kísérlet kezdetén és 3,6 lett az iskola befejezésekor.

Az iskola igazgatójának, tanárainak véleménye szerint a legfegyelmesebb és mindenkor mindenben helytálló volt a két osztály. A sportág iránti ragaszkodás fokát talán az árulta el legjobban, hogy sielési lehetőségeik növelése érdekében hallatlanul sok társadalmi munkát végeztek új pályák létesítésével, azok gondozásával stb. Ez idő alatt Sátoraljújhelyen több mint 3 millió Ft értékre becsült síkombinát épült fel 40 személyes, berendezett házzal, felvonóval, igényes alpesi pályákkal stb., jó részt a síosztályosok munkája révén.

A kísérlet 4 éve alatt szerzett tapasztalatok bizonyítják, hogy az iskolai testnevelés keretében a sioktatás minden külső támogatás nélkül is megvalósítható, elsősorban azért, mert a gyermekek e sportág iránti szeretetét látva, a szülők vállalják a vele járó többletkiadásokat.

A rendszeres síelés kiemelkedően jó hatással van a tanulók alkati, élettani s a fizikai képességek terén mérhető fejlődésére. Ezt a hatást a természeti körülmények, a sportág mozgásanyaga és a vele járó terhelés intenzitása biztosítják.

A tanulók olyan sportban szereznek alapos ismereteket, amelyet később maguk is művelhetnek és nagyon valószínű, hogy ez a kapcsolat egy életre szól.

A túlévélpálya jól beválik a versenyzőképzésben, a mozgás anyagát tekintve a különösen igényes alpesi síelés megalapozásában. Minden más eljárással szemben vitathatatlan előnye, hogy létesítése rendkívül olcsó, s hogy végeredményben megkétszerezi a tulajdonképpeni siidényt.

A rendszeres síelés kedvező hatást gyakorol ebben az életkorban a tanulók magatartására. Megszeretteti velük a természetet, hozzászoknak az időjárás viszonyosságainak elviseléséhez, bátrak, határozottak, cselekvőképesebbek lesznek. A sijellegű testnevelési órák szinte teljes egészében osztálykeretben folytathatók, s ez nemcsak az óra intenzitását növeli, hanem sok-sok szálon keresztül a kollektivitást is.

A szerzett tapasztalatokon elgondolkodva, jogosan merül fel a kérdés: nem kellene-e — mindenütt, ahol ez földrajzilag lehetséges — elsősorban szabadterei sportokra alapozni az iskolai testnevelést? Tudom, hogy a jelenleg érvényes tantervi utasítás elég rugalmas ahhoz, hogy ezt megengedje. Azonban nemcsak engedni, hanem szorgalmazni, támogatni is kellene a hasonló kezdeményezéseket.

A rendszeres izomellazító gyakorlatokról

DR. SIPOS KORNÉL

(Folytatás)

A sportfoglalkozáson alkalmazható AT-gyakorlatok egymásutánjára a következő sorrend a legmegfelelőbb

- I. *A jobb karra vonatkozó gyakorlatok (balkezeseknél a bal karra! A továbbiakban erre nem utalunk, de értelemszerűen mindig gondolni kell rá):*
 - a) *ellazulás* — „A jobb karomban minden izom ellazul.”*
 - b) *nehézségérzés* — „A jobb karom elnehezedik.”
 - c) *melegérzés* — „A jobb karom átmelegedik.”
 - d) *légzésszabályozás* — „Nyugodtan, egyenletesen légzem.”
 - e) *a szívverés ütemének megfigyelése* — „Szívem erőteljesen, lassan dobog.”
 - f) *befejezés* — „izmok megfeszülnek, egy-kettő, egy-kettő.”
A test összes izmait abban a testhelyzetben feszítjük meg, amelyben az AT-t végeztük, majd a karokkal 1—2 erőteljes csuklómozdulatot — karhajlítás, nyújtás — végzünk. Nyújtózkodással és szemnyitással egyszerre mély légvétellel fejezzük be a gyakorlatot.

Foglalkozásonként 2—3 alkalommal ismételjük a programot.

* Példaként Koronkai, B. pszichoterápiás gyakorlatában leginkább használt mondatokat idézem

II. A jobb és a bal kar együttes gyakorlata:

- a) fellazulás, b) nehézségérzés, c) melegítés pl.: „A jobb karom elnehezedik” — „A bal karom elnehezedik”. A 2–3. héten összevontan: „Mindkét karom elnehezedik” (ellazulás, melegítés ugyanígy).
- d), e), f) gyakorlatai mindig meg-egyeznek a I. pontban közöltekkel (továbbiakban: I. I. pontban).

Foglalkozásonként 2–3 alkalommal ismétljük a programot.

III. A jobb kar, bal kar és a jobb láb gyakorlatai:

- a) ellazulás, b) nehézségérzés, c) melegítés pl.: „A jobb karomban minden izom ellazul” — „A bal karomban minden izom ellazul” — „A jobb lábamban minden izom ellazul” (nehézségérzés, melegítés ugyanígy).
- d), e), f): I. I. pontban.

Foglalkozásonként 2–3 alkalommal ismétljük a programot.

IV. A j. és b. kar, a j. és b. láb, valamint a törzs gyakorlatai:

- a) ellazulás, b) nehézségérzés, c) melegítés pl.: „Mindkét karom átmelegedik” — „Mindkét lábam átmelegedik” — „A melegsztárad az egész testben”. (Nehézségérzés, ellazulás ugyanígy.)

d), e), f): I. I. pontban.



Foglalkozásonként 2–3 alkalommal ismétljük a programot.

V. A j. és b. kar, a j. és b. láb, a törzs és az arcizmok gyakorlatai:

- a) ellazulás, b) nehézségérzés, c) melegítés pl.: „Arcvonásaim kismulnak” — „Kellemes melegítés a homlok” — „Kellemes hűvösségérzés a homlok” (ezt a formulát akkor alkalmazzuk, ha gyakorlat végére a melegítés fejfájást idéz elő).

d), e), f): lásd az I. pontban.

Foglalkozásonként 2–3 alkalommal ismétljük a programot.

Külön fel kell hívni a figyelmet az arcizmok ellazításának jelentőségére emocionális izgalmi állapotokban, feszültségérzés esetén. Az ember arcán (mimikájában) mindig tükröződnek azok az érzelmek, melyeket átél. A mimikai izmoknak ez a tulajdonsága az ember filo- és ontogenezisében mélyen gyökeredzik. A mimikai izmok tónusának akaratlagos szabályozását megtanulva képessé válunk arra, hogy bizonyos



mértékig magunk tudjuk irányítani, megváltoztatni vagy kivédeni a felbukkanó érzelmi reakciókat.

A vázlatosan bemutatott — a szovjet sportorvosi gyakorlatban elterjedt — szisztéma mellett érdemes utalni arra, hogy nálunk a neurotikus csoportok oktatásánál (a pszichoterápia részeként) egy-egy érzésképzést tanítunk meg először a jobb kartól az egész testre való kiterjesztésig, és csak azután térünk rá a következő gyakorlatelemre.

Ennek a sportolók számára is lehet jelentősége akkor, ha nem az egyes izomcsoportok izolált tréningje a cél, hanem (versenyen fokozott izgalmi állapotban vagy idegi problémák esetén) az idegfeszültség oldása. *Erre a célra gyakorlatok egymásutánja a következő* (ha a sportoló már elsajátította a teljes AT-t):

- a) „Minden izom ellazul” — az ellazulás generalizált kiváltására.
- b) „Az egész testem elnehezedik” — a nehézségérzés generalizált kiváltására.
- c) „A meleg szétárad az egész testben” — a melegérzés generalizált kiváltására.
- d) „Teljes a nyugalom, teljes a kikapcsolódás, minden olyan távolinak tűnik” — az idegi feszültség direkt oldására.
- e) Megegyezik a I. pont d), e) és f) gyakorlataival.

Az aktivizáló gyakorlatok: az ellazulás alapgyakorlatainak az elsajátítása után következnek. Az előzőekben ismertetett ellazulást megszüntető gyakorlattal (I.) f) együtt a sportolók AT-nek igen fontos befejező részét alkotják. Ez a gyakorlatrész akkor kap különleges jelentőséget, ha az AT-t verseny előtt vagy a sportoló döntő fontosságú akcióba lépése előtt hajtjuk végre. Ha nem megfelelő figyelemkoncentrációval végezzük ezt a részt, olyan nemkívánatos eredménnyel jár, mint az aktivációs szint csökkenése, álmodásérzés, a motorikus készenléti állapot gyengülése stb. Az aktivizációt biztosító gyakorlatokat különösen pontosan, kifejezően, élénk, friss

emocionális tónussal kell (előremondani, megtanítani) végrehajtani.

Az aktivizáló gyakorlatok egyike így hangzik:

„A karok és a lábak fokozatosan könnyebbé válnak.

Az egész szervezet feltelődik életerővel. Erőtlen, friss és ruganyos vagyok.”

Az egyes gyakorlatok végrehajtásához még azt kell megjegyezni, hogy az önálló egységként kezelt formulák (pl.: „A jobb karomban minden izom ellazul” stb.) közvetlen egymásutáni ismétlésének optimális száma 3 és 5 között van. Az ismétlések között is szükséges 1–2 másodperc szünetet tartani.

A gyakorlatok megbeszélése: a közös foglalkozásoknak az a része, amikor a vezetőnek ülésről ülésre fel kell jegyezni az egyes tagok gyakorlataikkal kapcsolatos észleléseit. Azt, hogy az egyes gyakorlatrészek hogyan sikerültek, melyik sikerült a legjobban, melyik legkevésbé, milyen gondolatok zavarták az AT-t, milyen egyéb testi szenzációk jelentkeztek gyakorlat közben. A vezető precizitása nemcsak arra való, hogy a tagok lássák, hogy éppen olyan fontosak ezek a közléseik, mint a stopperóra állása vagy a mérőszalagról leolvasható eredmény, hanem lehetővé teszi egy-egy sportoló hosszmetzeti nyomkövetését, későbbiek során adekvát tanácsokkal való ellátását. A megbeszélés során feltett kérdések azonnali megválaszolása a kellő gyakorlat mellett a kérdező alapos ismerete birtokában is a vezető legbonyolultabb feladata. Ekkor az élettani jelenségeknek a hallgatóság színvonalán való érthető magyarázata, a szubjektíve megjelenő konkrét érzetek pszichológiai síkra való vetítése (az egyediben az általános, a szokatlanban a törvényszerű felmutatása) a feladat, melyet a módszer és a tanítványok iránti pozitív érzések birtokában realizálhatunk eredményesen.

A gyakorlás kezdetén jelentkező „siker-telenségek” objektív magyarázata abban áll, hogy mindenképpen más a könnyen és más a nehezen elsajátítható elem (előfordul

sokszor, hogy a test egy részén már kifejezett a melegérés, amikor a nehézségérés vagy az ellazulás más testrészen a hosszabb gyakorlás ellenére sem „ugrik be”).

Hangsúlyozni kell, hogy kezdetben a szöveg pontos elsajátítása, a figyelemnek folyamatosan bizonyos testi szenzációkra való koncentrációja a legfőbb feladat. Aki ezt rendszeresen megvalósítja, annak „sikerült” a gyakorlat, függetlenül attól, hogy a szövegben foglaltak milyen intenzitással jelennek meg szubjektív észlelésében. Az AT figyelem-összpontosító, önfegyelmző jellegének kidomborítása a kitűzött célok leküzdésére beállított sportemberek számára a szokatlan „edzéselemet” életközeli, a gyakorlatokat könnyebbé teheti.

Az általunk bemutatott AT-program mellett különféle iskolák számos módosítása ismeretes. Ennek ellenére, hogy az egyes gyakorlatok sorrendje, bizonyos szempontok hangsúlyozottsága eltérő lehet, a fiziológia törvényein alapuló gyakorlatelemek mindig ugyanazok. Az AT speciális hatása abból ered, hogy a naponta végzett kondicionálás eredményeként közvetett, akaratlagos irányítás alá vonhatunk olyan funkciókat, melyek fölött egyébként nincs az embernek uralma.

IRODALOM

1. *Schultz, J. H. and Luthe, W.*: Autogenic Training. The Third World Congress of Psychiatry. 1961, Montreal. University of Toronto, Press, Vol. I. 191–200 p.
2. *De Winter, E., Arato, O., Cabot, J. R., Dubreuil, Y., Ferrer-Hombravella, J., Vanek, M.*: Caracteristiques Techniques de L'entrainement Psychotonique. — XIV. Weltkongress für Sportmedizin. Hannover, 12–16. juni 1966. Kongressbericht: 409–458 p., Herausgegeben: Günther Hanekopf.
3. *Ivanov, I. V.*: idézi Markov, D. A.: Az idegrendszer betegségeinek általános terápiája és profilaxisa. 1966. Moszkva. Medgiz. 175–182 p.
4. *Punyi, A. C.*: A pszichikai versenyfelkészültségről. Teor. i Prakt. Fiz. Kult. 1967., 4. 27–30.
5. *Csernikova, O. A., Daskevics, O. V.*: Autogennaja Trenirovka. 1967. Moszkva, Metodicseskaja Kabinet, GCOLIFK.

Objektív pszichológiai vizsgáló módszerek a tanulók megismeréséhez

N. GOMBOS MARIANNA

A pedagógusok régi és jogos törekvése, hogy tanulók tudását, képességeit, jellemző tulajdonságait minél pontosabban le tudják mérni. Az egyes tantárgyak területén jelentős hagyományai vannak a különböző feleltetési és osztályozási módszereknek — az anyagrésztől, a tanulók életkorától, magától a tantárgytól függően. Hatásfokuk eltérő — az adott kor tudományos színvonalát és a gyakorlati életben megnyilvánuló szemléletmódját hűen tükrözik. A testnevelés területén felmerülő osztályozási problémák szemléletesen mutatják azokat a változásokat, amelyek a fenti tényezőkön kívül még a közvélemény hatását is karakterisztikusan magukon viselik. Ez a téma igen sok érdeket érintett, nagy vitákat kavart; megnyugtató megoldását az elkövetkező évektől várhatjuk. Az igényes, lelkiismeretes, hivatását komolyan vevő tanár számára azonban sok olyan kérdés is felmerül ebben a tárgykörben, amely már a testnevelés tantervi anyagán kívül esik ugyan, azt azonban szorosan befolyásolhatja.

Senki előtt nem kétséges, hogy a legjobb szándék sem hozhatja meg a kívánt eredményt, ha annak elérésére nem a legmegfelelőbb módszereket alkalmazzák. Így van ez az iskolai testnevelésben is. Adott gyakorlatanyag jó elsajátíttatásához korántsem elegendő annak alapos ismerete, de még esetleg annak szemléletes gyakorlati bemutatása sem. Ezt már régen felismerték, ezért tanítják az egyes tanszékek azokat a módszereket is, amelyekkel a tanár

a legmegfelelőbbben tudja rávezetni tanulóit a helyes végrehajtásra. Ez a sportág didaktikájához, metodikájához tartozik, amely pontos és jól bevált recepteket nyújt a hallgatónak, aki ezeket elsajátítva eredményesen alkalmazza is mindennapi munkája során. Tegyük azonban még egy lépést előre, és próbáljuk ezt a módszertani útmutatást még hasznosabbá tenni a pszichológia eredményeinek felhasználásával. Az elsajátított módszerek az átlagos gyermek személyiségéhez igazodnak, egy olyan absztrakt tanulócsoporthat feltételezve, amelyben az egyes egyének valamiféle szabványhoz igazodva nem térnek el társaiktól és az elméletileg megkonstruált normáktól.

Nagyon lényeges megtanulni az egyes életkorok pedagógiai, fejlődéslélektani sajátosságait, az egyes tipikus személyiségjegyeket, jellemző viselkedésmódjait, de legalább ilyen fontos lenne megismernünk tanulóinkat abból a szempontból is, hogy hol és mennyiben térnek el ettől az átlagtól. A megfelelően kialakított személyiségkép — még ha a lényeges vonásokból sem tartalmazhat mindent — sokat segíthet abban, hogy azt a módszert és azt a bánásmódot alkalmazzuk, amely a legcélravezetőbb adott szituációban.

Egy-egy tanulócsoporthat különböző gyerekek kerülnek össze, eltérő motoros adottságokkal, különböző mentális képességekkel, személyiségvonásokkal. Eltérő lehet állásfoglalásuk, érzelmi beállítottságuk magával a testneveléssel szemben is. Ezek a különféle jegyek azonban nem egyformán jutnak kifejezésre, a pedagógushoz nem is jut el ez a sok, nagyon különböző információ és néhány domináns személy normájához igazodik a többi is. Ezek felderítésére éppen úgy megvannak a pszichológia eszközei, mint az egyes pszichés képességek mérésére. A figyelem terjedelme, stabilitása vagy éppen a koncentráció hiánya észrevehetően befolyásolhatják az oktatási folyamat menetét. Ugyanazokkal a szakdidaktikai fogásokkal eltérő eredményeket kaphatunk eltérő emlékezeti telje-

sítményt produkáló tanulók esetében. Főleg a labdajátékoknál fontos a döntés képessége, az információk feldolgozásának gyorsasága és pontossága. Személyiségvonásai közül döntő lehet az egyes tanuló teljesítményelvárása, igénynívója, beállítottsága.

A pszichológiai tesztek sokaságából nagyon sok problémát jelentett annak a néhánynak kiválasztása, melyeket ismertetni kívánunk. Több szempontot kellett figyelembe vennünk, és ezek ellenére is előfordulhat, hogy választásunk nem minden szempontból volt szerencsésnek mondható. Figyelni kellett mindenekelőtt arra, hogy a kiválasztott vizsgálatokat le lehessen bonyolítani az iskolai testnevelés keretein belül, osztályfoglalkozás alkalmával. Egyéni, négy szemkört lezajló vizsgálatok végzésére egy testnevelő tanár sem vállalkozhat. Gondolnunk kellett a szűkös lehetőségekre és arra a tényre is, hogy a tesztek nagy része különleges műszereket vagy nyomtatványokat igényel. (Ezek előállításával és terjesztésével sajnos egyetlen szerv sem foglalkozik. Remélhetőleg a jövőben ez is megoldódhat, különösen akkor, ha azokat igényekre hivatkozva sürgetni lehetne.) Ezért válogattuk ki azokat, amelyekhez többnyire csak papírt és ceruzát kell felhasználni. Igen sok olyan érdekes eljárás maradt még ezek után is, amelyek kiválóan alkalmasak egyes pszichés tényezők megismerésére. Ezek közül kellett azokat megtalálni, amelyek az iskolai testnevelés valamilyen szempontjából lényegesek. A tesztek felvételével kapcsolatos megkötöttségeken kívül még szem előtt kellett tartanunk a kapott adatok pontos és objektív kiértékelésének lehetőségét, hogy egzakt számadatok álljanak rendelkezésre. Az eredmények értelmezésének lehetősége volt végül az a döntő szempont, amely a módszerek kiválasztásánál szerepet játszott. A tesztek nagy része ugyanis csak a pszichológus kezében válik igazán jó módszerré, szak tudás, megfelelő szemléletmód nélkül az adatok alig mondanak valamit. Ezért a próbák közül azokat kellett kiválasztanunk, amelyek értelmezése viszonylag egyszerű,

és azt egy jó szakmai felkészültséggel rendelkező pedagógus is el tudja végezni a megadott instrukciók alapján.

A teljesítménytesztek felvételének általános szempontjairól kell elmondanunk most azokat, amelyek érvényesítése nélkül nem remélhetjük, hogy használható adatokhoz jutunk. Ahhoz, hogy megismerhessük tanulóink valamely képességét, esetleg annak egyes összetevőit, szükséges pontosan tudnunk, hogy az alkalmazott teszt pontosan mit mér, tehát milyen teljesítmények jelennek meg az adatok mögött. Rendkívül fontos, hogy az egyes próbákban úgy tükröződjön a mérni kívánt képesség, hogy lehetőleg minél kevesebb legyen az olyan egyéb befolyásoló tényező, amely módosíthatná a kapott eredményt. Ha például a figyelem terjedelmét akarjuk vizsgálni, ki kell kapcsolni minden olyan eltérítő erős ingert, amely a figyelem megosztását követeli. Ebben az esetben ugyanis nem az fog jó teljesítményt adni, akinek a legnagyobb terjedelmű a figyelme, hanem az, aki úgy tudja megosztani a két különböző tárgy között, hogy a legmegfelelőbbet tudja nyújtani a feladat megoldásában. A vizsgálatokat úgy kell megszervezni, hogy a teszt-eredmények valóban a tanuló teljesítő-képességének maximumát tükrözzék. El kell fogadtatni velük azt, hogy érdemes teljes erőbedobással tudásuk legjavát adni — így vehetjük csak reálisnak a kapott eredményeket és így feltételezhetjük, hogy a leggyengébb teljesítményt valóban azok érték el, akik a mért képességből a legkevesebbrel rendelkeznek. A vizsgálati személyeket azonban túlmotiválni sem célszerű, mert a tanuló természetes védekezése ilyen esetekben mindig az, hogy csaláshoz, meg nem engedett eszközökhöz folyamodik azért, hogy okvetlenül jobb eredményt érjen el, mint amilyenre valójában képes lenne. Ebben az esetben szintén irreális adatokat kapunk, amelyek értéke erősen kétséges. A vizsgálati szituációt tehát úgy kell megteremteni, hogy az jól megszervezett és előkészített legyen; külső, váratlan mozzanat ne befolyásolhassa jelentősen az

eredményeket, mert ezek utólagos kiszűrése már problematikus lehet.

Nagy gondot kell fordítanunk az *instrukció szövegére*, amelyet minden esetben azonos módon kell elmondanunk anélkül, hogy bármi olyat hozzátennénk, amely valamilyen irányban befolyásolhatja a vizsgálati személyeket. Célszerű ezért előre megtanulni, hogy esetleg utólag kontrollálni lehessen, hogy a végrehajtás módja mennyiben felelt meg a kiadott utasításnak. A vizsgálati szituáció megszervezésének fontos kritériuma végül, hogy a feltételek a különböző időpontban lezajlott azonos vizsgálatok esetében megközelítően azonosak legyenek. Ismét a figyelemvizsgálatot véve példának, semmiképpen nem közömbös a koncentrációs képesség mérés szempontjából, hogy azt reggel, pihent állapotban vagy egy fárasztó tanítási nap végén vizsgáljuk. A két időpontban kapott eredmények eltérése olyan jelentős lehet, hogy azok összevetése semmiképpen nem lenne reális. Ha két különböző tanulócsoporthat vizsgálunk az említett két időpontban, eredményeik összehasonlítása nem a csoportok közötti tényleges teljesítő-képesség különbségét tükrözi, hanem jelentős befolyásoló faktorként a fáradást előidéző tényezők szerepére mutat rá. Az eltérő feltételek között elvégzett vizsgálatok jelentősége akkor nagy, ha ugyanazzal a csoporttal végezzük el — éppen azt kutatva, hogy a megváltozott feltételek hogyan befolyásolják ugyanazon egyének teljesítményét azonos vizsgálat során.

A vizsgálat lebonyolításának általános szabályait tehát ismerjük, betartásuk az objektív eredmények nyeresésének elengedhetetlen feltételei. A *vizsgálati anyag értékelésére* vonatkozóan ilyen általános érvényű szabályok nincsenek — ezeket különféle sablonok, számítási eljárások könnyítik meg. A vizsgáló módszerek sokféleségéből adódóan egymástól teljesen eltérők lehetnek, egy közös vonással: számszerű, pontos, objektív adatokhoz juttatják a vizsgálót. Az abszolút számok azonban nem mondanak önmagukban semmit, valami-

ilyen viszonyítási alap szükséges ahhoz, hogy a mögötte meghúzódó képesség megnyilvánuljon. Nagyon sok éves gyakorlat alapján egy szakember meg tudja mondani, hogy egy adott korosztályba tartozó fiúnak vagy lánynak milyen a figyelemlánc koncentrációja akkor, ha egy általa ismert és gyakran használt tesztben teljesítménye 90%-os. Mit mond azonban ez annak a pedagógusnak, aki első ízben alkalmazza ezt a módszert és ennek segítségével szeretne választ kapni arra a kérdésre, hogy milyen okai vannak egy tanulócsoporthullámozó teljesítményeinek. Jó-e ez az eredmény vagy igen gyenge? Hol húzható meg a határ, mihez viszonyítva állapítható meg az átlagérték és az milyen tartományban érvényes? Aki ezzel a problémájával matematikus kollégához fordul segítségért, megismerkedhet több igen pontos, de bonyolult eljárással, amelyek alkalmazása ismét egy fokkal komplikálja a vizsgálatot.

A pedagógiai gyakorlatban ritkán van szükség a legtudományosabb módszerekre, az egyszerűbbek közül is csupán azokat ismertetjük, amelyek tapasztalataink szerint elég információt nyújtanak. A kapott adatokat mindenekelőtt rangsorba állíthatjuk. Így megkapjuk egy-egy tanulócsoporthullámozóját. Ebből kiszámítható egyrészt az átlagteljesítmény, de leolvasható az egyes tanulók teljesítménye is. Csúszán azt szükséges ehhez tudnunk, hogy eredményével hányadik helyet foglalja el abban a névsorban, amelyet a teljesítményt jelző számok alapján állítottunk össze. A rangsor készítésénél fel kell hívunk a figyelmet arra, hogy ez lényegében összehasonlító módszer, melynek alapja minden esetben az, hogy azonos körülmények, feltételek között lezajlott vizsgálatokról van szó. A kortól és nemtől függően homogén csoportok megalkotása általában nem okoz nehézséget, hiszen az iskolai testnevelés már eleve ilyen tanulócsoporthullámozókat feltételez. Emellett azonban a rangsort célszerű még annak a szempontnak figyelembevételével összeállítani, hogy egy adott időpontban és helyen lezajlott vizsgálat eredményeit végyük csak

figyelembe. Ez a követelmény nem mindig teljesíthető, ezért szükség lenne egy olyan stabil, állandó szempontra, amely megbízható támpontot jelent. A teljesítmények ezenkívül a képességek alakulásával állandóan változnak. Ezek nyomom követéséhez nem elégséges már a rangsor, ezért is célszerű állandó kategóriákat felállítani, amelyekhez viszonyítva „osztályozhatjuk” az egyén teljesítményét.

A *standard-készítő eljárások lényege*, hogy nagyobb létszámú, homogén csoport eredményeiből olyan kategóriákat kapjunk, amelyekhez minden további teljesítmény viszonyítható abban az esetben, ha azt olyan egyén adta, aki a homogén csoporttól a lényeges jegyek tekintetében nem tér el. Ha megalkotjuk például egy adott vizsgáló módszer standard-értékeit, megfelelően nagy létszámú 14 éves leánycsoport eredményei alapján, a későbbiek folyamán minden 14 éves leány teljesítményét be tudjuk sorolni a megfelelő kategóriába. Megfelelő pontossággal meg tudjuk mondani, hogy eredménye átlagos, annál jobb vagy gyengébb, esetleg egészen kiváló, vagy egyáltalán nem megfelelő. Ennek megfelelően 5 kategóriát állíthatunk fel. Ezt a választást az indokolja, hogy tapasztalatok szerint 5-nél kevesebb kategória nem fejezi ki elég finoman a teljesítményt; annál több pedig fölöslegesen elaprózná és bonyolítaná a munkát. Az öt kategória azonban semmiképpen sem jelent iskolai jellegű osztályozást — ezért javasoljuk a római számok használatát. A III-as kategóriába tartoznak az átlagos teljesítményértékek, míg a II. és IV. az átlagnál gyengébb, illetve jobb eredményt mutatja. Az I. igen gyenge, az V. pedig igen jó, kiváló képességet jelent.

Az alkalmazott módszert Cser János* javasolta, használata rendkívül elterjedt, éppen egyszerűsége és könnyen kezelhetősége következtében. A viszonylag egyszerű

* Cser János: Pszichológiai vizsgálatok gyors feldolgozása egyszerű szerkesztő eljárással, Magyar Pszichológiai Szemle, 1961.

eljárás mód legfőbb érdeme az, hogy leginkább közelíti meg a kívánt pontosságot. A standard-készítés módszerének ismertetése előtt minden esetben felmerülhet még az a probléma, hogy mit nevezhetünk „megfelelően nagy” létszámnak, hány eredményből lehet és érdemes standard-értékeket alkotni. A kérdésre semmiképpen nem adható olyan egyértelmű válasz, amely ezt a problémát teljes egészében megoldaná. Azt mindenesetre szabályként leszögezhetjük, hogy minél nagyobb a létszám, annál megbízhatóbb értékeket nyertünk. Egy-két átlagos nagyságú tanulócsoporthoz összeített eredménye nem nevezhető még megbízhatónak, de háromé már megközelítő támpontokat adhat.

Vegyük az egyszerűség kedvéért a vizsgálati személyek számát száznak. A 100 adatot növekvő érték szerint rangsorba állítjuk. Az I. és V. kategóriába kerül az első és utolsó 10–10 eredmény, a II. és IV. kategóriába a következő 20–20, végül a III.-ba a középen levő 40, amely a legnagyobb létszámként valóban a többség, az átlag teljesítményét foglalja magába. A módszer alapját képező grafikus ábrázolás és részletes elméleti leírás megtalálható az idézett cikkben, a gyakorlati munka vezérfonalát szolgáló utalásként azonban ennyi is elégséges. A későbbiek folyamán egy vizsgálati módszer ismertetése alkalmából részletesen is bemutatjuk az eljárás alkalmazását.

Az egyes adatok értelmezése során első feladatunk a kapott eredmény viszonyítása a standard-értékekhez. Ennek alapján szögezhetjük le, hogy az egyén teljesítménye átlagos, vagy attól milyen irányban tér el. Ez azonban csak a számszerű értelmezésre vonatkozik. A teljesítményeket minőségi szempontból is megvizsgálhatjuk; elemezve azokat a tényezőket, amelyek a számok mögött meghúzódnak. Erre ismét nem lehet általános érvényű, minden módszer esetén felhasználható szabályokat felállítani. Az egyes tesztek részletes ismertetésénél — ahol ez lehetséges — erre majd még visszatérünk.

A fentiekben röviden vázoltuk a vizsgálatok menetét és azokat a tudnivalókat, amelyek általában szükségesek ahhoz, hogy egy pedagógiailag képzett tanár lebonyolíthassa azokat. Az elkövetkező fejezetekben néhány próbát ismertetünk; részletesen, az instrukció pontos szövegével, értékelési és értelmezési szempontokkal együtt, és azokat a speciális vonatkozásokat is megemlítjük, amelyek kifejezetten az adott módszerre vonatkoznak. A szemléletesség kedvéért egy-egy gyakorlati példát is közlünk majd, a vizsgálatok részletes elemzésével együtt. A vizsgálatokat Németh Dóra testnevelő tanár végzi el az itt közölt instrukciók és egyéb utasítások betartásával.

Szeretnénk még annyit előrebocsátani, hogy a most elindított cikksorozatnak csak úgy lesz meg a gyakorlati értéke, ha azt minél többen hasznosítják az iskolai munkában. Ezért minden problémát, észrevett szívesen fogadunk és lehetőség szerint meg is válaszolunk. Az egyéni tapasztalatok összegezése és közlése zárná le közös munkánkat, amely szakmailag igen hasznos és úttörő jellegű kezdeményezés lehet.

□ A TESTNEVELÉSI FŐISKOLA VEZETŐSÉGE 1970-ben évkönyvet kíván kiadni. Az évkönyv bemutatja a TF 25 éves fejlődését, az egyes szakok és tanszékek munkáját, valamint közli a főiskolán tanító tanárok és a végzett hallgatók névsorát 1945-től napjainkig. Részletesen ismerteti az évkönyv a TF-tanárok által írt könyveket, monográfiákat és nagyobb tanulmányokat. Végezetül a kiadvány kitér a kollégiumi életre, a TFSE-ben folyó munkára és eredményekre.

□ LENIN SZÜLETÉSÉNEK 100. ÉVFORDULÓJÁT a Testnevelési Főiskola dolgozói is méltóképpen szeretnék megünnepelni. A tavasz folyamán ünnepi ülést terveznek, amelyen — a kulturális műsoron kívül — több előadás foglalkozik majd Leninnel. Többek között elemzik majd Lenin ifjúsággal és a testkultúrával kapcsolatos felfogását. Egy másik előadás bemutatja Lenint mint filozófust, majd szubjektív hangvételű megemlékezés hangzik el Leninnel, az emberről.

A tanterv testnevelési játék anyaga

NAGY TAMÁS

Az általános iskolák új testnevelési tantervéről már az első áttekintés után megállapíthattuk, hogy „játékosabb” az eddigiéknél. Hiszen a tulajdonképpeni anyagán túlmenően (a testnevelési játékok és sportjátékokon kívül) is tartalmaz játékelőírásokat. A torna és az atlétika mozgásanyagának felsorolása után *Gyakorlatok*, ill. *Játékos gyakorlatok és játékok* címmel szerepelnek az oktatás anyagában.

Ez a széttagolódás azonban csak látszólagos. A játékok kiválasztása egységes szempontok szerint történt, csak azok közül egyesek a torna és az atlétika tárgykörébe, míg mások a sportjátékokra való felkészítés nélkülözhetetlen eszközeiként a *Játék* címszó alatt kerültek be a Tantervbe. Ez utóbbit az Utasítás részletesen meg is indokolja. Futólag említi azonban az előbbi két gyakorlatcsoportot, bár annak fontosságára és alkalmazási formáira is kitér.

Szükségesnek látszik a Tanterv játékanyagának ismertetése előtt, hogy az *összeállítás legfontosabb szempontjait* röviden ismertessük.

A testnevelés játékanyaga igen sokrétű, számszerűleg is nagy és főleg a rendszerezése rendkívül nehéz feladat. A külső jegyek alapján történő felosztást el kell vessük, mert nem ad feleletet azok nehézségi fokára. A tartalom vagy a jelleg szerinti csoportosítás is mechanikussá válik ugyanúgy mint a mozgásmennyiség vagy az életkor szerinti rendszerezés. Ugyanazt a játékot másképpen játsszák végig a kisebbek, mint a nagyobbak és különbözően zajlik le ugyan-

az szabadban és tornateremben azonos gyerekek esetében is. A játékokat nem lehet ilyen szempontok szerint kategorizálni. A játékelmélet mai felfogása szerint „... nyilvánvaló, hogy a mozgásos játékok minden igényt kielégítő egységes szempontok alapján történő felosztása nem lehetséges.” (Detre Pál: *Játékelmélet*. Kézirat. Budapest, 1960. Felsőoktatási Jegyzetellátó Váll. 41. oldal.) Ezért az elfogadott csoportosítás külön-külön szempontok szerint történt, mely végül is átfedésekhez vezetett, ill. egyes játékok kimaradtak belőle.

A mozgásos játékok további felosztása — miként a tágabb értelemben vett játékok pedagógiai rendszerezése — csupán *komplex szempont* alapján valósítható meg. Meg kell keresnünk azt az összetett szempontot, melynek segítségével tájékozódhatunk a testnevelési játékok között.

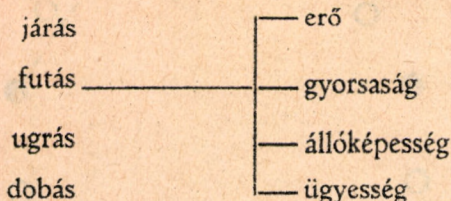
A játékok alkalmazásának egyik fontos célja — a mozgás- és játékigény kielégítése, valamint az egészség megőrzése és megszlárdítása mellett — a testi képességek fejlesztése. Az alapvető testi képességek (gyorsaság, erő, állóképesség, ügyesség) akkor is kifejlődnek, ha nem ez a közvetlen cél, azaz együtt járnak a végrehajtással. Maga a végrehajtás pedig a mozgás egy adott formájában realizálódik, tehát a járásban, futásban, dobásban, ugrásban. Pontosabban ezen szabályok által determinált véghezvitelében. És ez adja azt a komplex szempontot, mely szerint következetesen végezhetjük el a játékok felosztását, a *cselekvési feladatot*. Azt a feladatot, melyet a gyerekek elé állítunk, melyet meg kell oldaniuk a játék sikeres végrehajtása során.

Ez a cselekvési feladat természetesen általános, de minden esetben konkrétan, speciálisan jelentkezik. Miként a testi képességek és a mozgásfajták is általánosak, de az egyediekből tevődnek össze.

Az a cselekvési, mozgásos feladat, melyet a résztvevőknek meg kell oldaniuk, lehet egyszerű, de összetett is.

Az egyszerű feladatokat elméletileg a természetes mozgások és az alapvető testi

képességek egymás mellé rendelésével kapjuk meg. Pl.:



Ehhez hasonlóan a többi mozgáshoz is kapcsolódnak a különböző testi képességek. Az összetett cselekvési feladatot pedig ezek egyidejű vagy egymás utáni végrehajtása jelenti.

A tantervi anyag összeállításánál azonban még egyéb szempontoknak is jelentős hangsúlyt kellett kapniuk. Ki kellett emelni egyes feladatokat (pl. futó-állóképesség, futóügyesség, dobóerő, dobóügyesség stb.), melyek a tanulók életkori sajátosságainak leginkább megfelelnek és objektív lehetőségek sem akadályozzák oktatásukat.

Így a torna, atlétika, sportjáték felosztásának megfelelően azok a játékok kaptak helyet, melyek a felsorolt szempontoknak megfelelnek és a kor igényét kielégítik.

A Tantervben felsorolt elnevezések nem tüntetik fel minden esetben a kitzűött célokat és feladatokat. A játékcímek ezen túlmenően félreértésre is adhatnak okot, hiszen ezek is változnak vagy maga a játék módosul és az elnevezése marad a régi. Ezért szükséges a Tanterv játékeinak ismeretése.

5. osztály

TŰZ — VÍZ — REPÜLŐ

Játéktér: tornaterem, tanterem.

Létszám: az egész osztály.

A játék menete: A játékvezető kiáltja a szavakat: tűz, víz, repülő stb. Ezek elhangzása az előre megbeszélt testhelyzet felvételét vagy mozgás végrehajtását jelenti. Pl.: „repülő”-re: hasalj! „víz”-re: senki sem maradhat a talajon, „tűz”-re: fuss az ajtóhoz! stb.

Megjegyzés: serkentő szabály lehet, hogy az utolsó tanuló kis időre kiáll a játékból.

PONTSZERZŐ

Játéktér: kb. 10 × 20 m.

Létszám: két csapat, maximálisan 2 × 15 fő.

A játék menete: A játékvezető feldobással hozza játékba a labdát. Az a játékos, aki megszerezte, igyekszik azt valamelyik csapattársához továbbadni. Ha ez sikerül, a csapat pontot szerzett. Minden további átadás egy pontot ér. Az ellenfél játékosai természetesen igyekeznek az átadásokat megakadályozni, illetve a labdát elkapni. Ha megszerezték, ők is az egymásnak átadásokkal szerezhetnek pontokat maguknak. Győztes az a csapat, melyik hamarabb eléri az ötven pontot.

Szabályok: 1. Labdával a kézben csak két lépést szabad tenni.

2. Labdavezetés tilos.

3. 3 másodpercen belül tovább kell adni a labdát.

4. Az ellenfél játékosát (elsősorban akinél a labda van) érinteni nem szabad.

5. A szabályok megsértése a labda elvesztését jelenti, azaz az ellenfél hozza játékba a labdát.

Megjegyzés: A játékkönyvekben a pontszerző leírása ettől némileg eltér.

FÉLPERCES FOGÓ

Az egyszerű fogó módosított változata. Egy kijelölt tanuló fél percen keresztül kergeti a többieket. A megérintett tanulók kiesnek a játékból, illetve leguggolnak. Az új fogók kijelölésekor mindenki újra részt vesz a játékban.

Győztes az a tanuló, akinek a legtöbb játékost sikerült megérintenie.

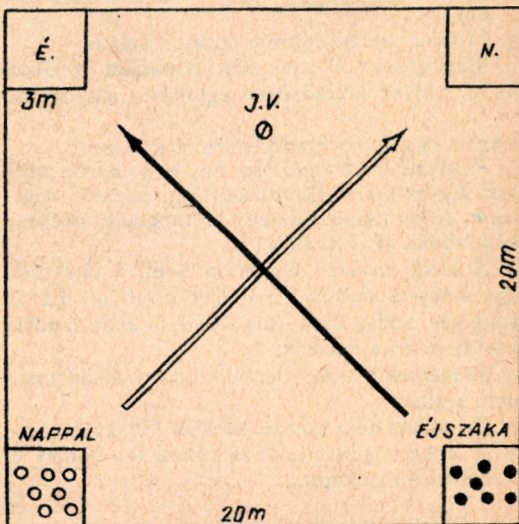
NAPPAL — ÉJSZAKA

Játéktér: 20 × 20 méteres négyzet (lásd I. ábra).

Létszám: két csapat: Nappalok és Éjszakák.

A játék menete: A csapatok elhelyezkednek a négyzet két egymás melletti sarkában. A játékvezető által felszólított csapat valamennyi tagja átfut az átlósan szemközti sarokba. A másik

I. ábra



csapat tagjai ezalatt igyekeznek megfogni, megérinteni őket. Ha ez sikerül, fogolyként házukba viszik azokat. Győztes az a csapat, amely a játékidő alatt több foglyot szerzett.

Szabályok: 1. A foglyok nem futnak együtt a felszólított csapattal.

2. Fogolyszerzés csak a házak vonalán kívül történhet.

FOGYASZTÓ SZÉTSZÓRTAN

Játéktér: kb. 10×20 m.

Létszám: egész osztály.

A játék menete: A játékvezető bedobja a labdát. Aki megszerzi, megpróbálja kidobni vele valamelyik társát. Ha ez sikerül, az eltalált játékos leül, de nem esik ki a játékból, ülte ő is bárkit kidobhat. Mindig az a játékos próbálkozik a dobással, akinek sikerült a labdát megszereznie. Győztes az a játékos, akit nem dobtak ki.

Szabályok: 1. Labdával a kézben csak három lépést szabad tenni.

2. Labdavezetés tilos.

3. Pattant labda találatá érvénytelen.

4. Elkapott labda sem találat.

5. A kézből kiejtett labda találatnak számít.

Megjegyzés: Szokás úgy is játszani, hogy az ülő játékos eredményes dobás esetén újból felállhat.

VADÁSZLABDA

Játéktér: kb. 10×20 m.

Létszám: az egész osztály.

A játék menete: Választunk egy vadászt, aki labdával igyekszik a menekülők közül valakit eltalálni. A megdobott játékos is vadász lesz, és most már két vadász üldözi a menekülőket. A játék addig tart, míg mindenki vadász lesz. Győz az a játékos, akit utoljára tudtak a vadászok megdobni.

Szabályok: 1. A fogyasztó szétszórtan c. játék szabályai érvényesek.

2. A vadászok egymás között adogathatják a labdát.

3. Minden vadász feltűnő jelzést viseljen.

Megjegyzés: A játék két csapatban is játszható, melyek kölcsönösen egymásra vadásznak.

LABDAKERGETŐ (LABDAHAJSZA KÖRBE)

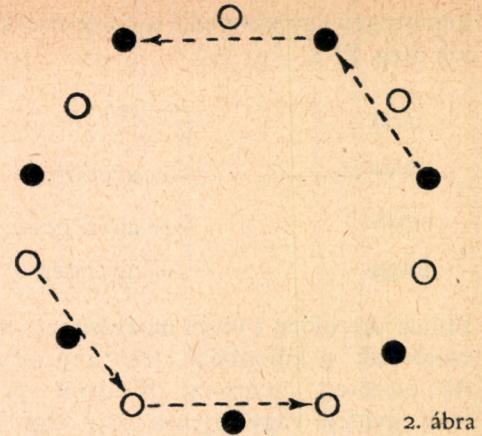
Felkészülés: A tanulókat egy nagy körbe állítjuk. Egyes-kettes beosztással két csapatot alakítunk. A két csapat egy-egy szembenálló játékos kap labdát. (L.: 2. ábra.)

A játék menete: Csapaton belül a játékosok egy irányba dobják társuknak a labdát. Ez az adogatás addig tart, míg egyik csapat labdája utol nem éri a másikat.

Szabályok: 1. Az ellenfél labdáját akadályozni nem szabad.

2. Dobáskor nem szabad játékost kihagyni.

3. A leejtett labdát csak az veheti fel, akinek el kellett volna kapnia.



Megjegyzés: A játék folyamán megköthetjük az átadási formát, és különböző testhelyzeteket is alkalmazhatunk.

6. osztály

BOMBÁZÁS

Játéktér: kb. 10×15 m. (Lásd 3. ábra.)

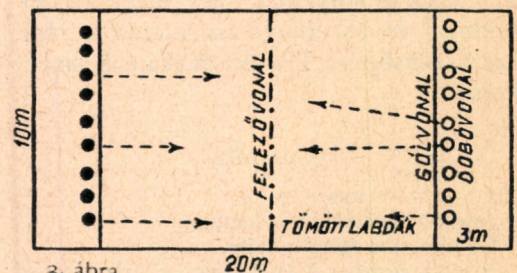
Létszám: két csapat.

A játék menete: A középvonalra nyolc-tíz tömött labdát állítunk. A két alapvonal mögött elhelyezkedő játékosok felfúj labdával igyekeznek azokat úgy eltalálni, hogy a tömött labdák az ellenfél vonala felé guruljanak. A játék addig tart, míg a tömött labdák játékon kívül nem kerülnek. Győztes az a csapat, amelyiknek több labdát sikerült az ellenfél vonalán átjuttatnia.

Szabályok: 1. A dobás pillanatában mindkét lábbal a dobóvonal mögött kell állni.

2. A felfúj labdákért be lehet lépni a vonalon belülré is.

3. A tömött labdákat érinteni nem szabad.



4. Az alapvonalon (dobóvonalon) átgurult labda játékon kívül került.

Megjegyzés: A célpont és a dobóeszköz változhat. Pl. kislabdával buzogányra stb.

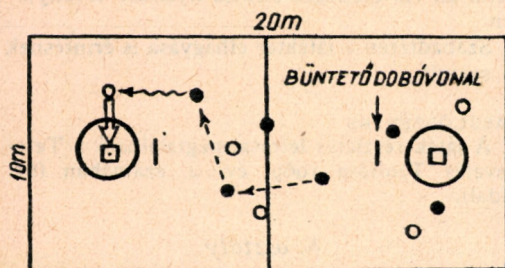
ZSÁMOLYLABDA

Játéktér: kb. 10×20 m. (L.: 4. ábra.)

Létszám: 2 csapat maximálisan 2×8 fő.

A játék menete: A csapatok saját térfelükön állnak fel és a középén végrehajtott feldobást

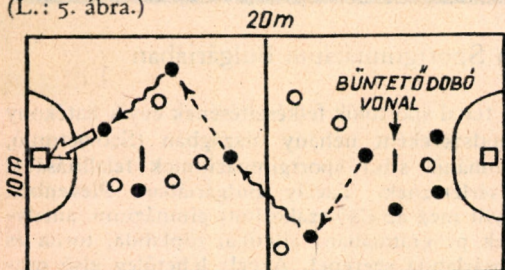
követően megpróbálják a labdát az ellenfél felfordított számolyába juttatni. Győztes az a csapat, melyeknek a játékidő leteltével ez többször sikerült.



4. ábra

- Szabályok:**
1. A labdával futni nem szabad.
 2. Labdavezetés történhet egy és két kézzel is.
 3. A számolyok köré rajzolt körbe sem a támadók, sem a védők nem léphetnek.
 4. Azt a játékost érinteni nem szabad, aki a labdát birtokolja.
 5. Gólnak számít az a dobás, mely után a labda bent marad az ellenfél számolyában.
 6. A hibák büntetése szabaddobás, illetve büntetődobás a büntetődobó-vonalról.

Megjegyzés: A játék kézilabdászerűen is megrendezhető. Ez esetben a gólt a számoly eltalálása jelenti, és azok elhelyezése is megváltozik. (L.: 5. ábra.)



5. ábra

FOGÓ PÁROKBAN

Az egyszerű fogó változata, melyben a kézfogással alakított párok a résztvevők. Ha a fogók engedik el egymást, esetleges érintésük érvénytelen. Ha a menekülők szakítják el kézfogásukat, úgy ők lesznek a fogók.

KÉZILABDAFOGÓ

Játéktér: kb. 10 × 20 m.
Létszám: az egész osztály.

A játék menete: A kijelölt fogó labdát kap, mellyel igyekszik valakit eltalálni. A megdobott játékos pedig fogó lesz.

- Szabályok:**
1. A fogó a labdával nem futhat, de szabad azt egy kézzel vezetnie.
 2. A pattant labda is találatnak számít.
 3. A menekülők nem kaphatják el a labdát.

SZALAGSZERZÉS

Játéktér: kb. 10 × 20 m.
Létszám: az egész osztály.

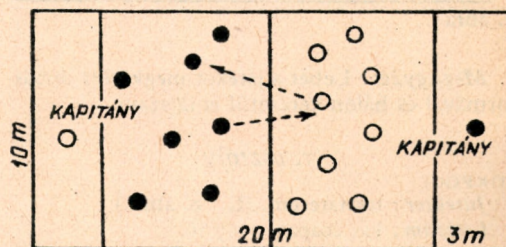
A játék menete: Minden tanulónak adunk egy szalagot, melynek egyik végét hátul a nadrágjukba akasztják. A játékosok egymást kergetik, és igyekeznek társuk szalagját megszerezni. Ha ez sikerül, beakasztják azt is a sajátjuk mellé. Győztes az a tanuló, akinek a játékidő leteltével a legtöbb szalaga van.

Szabály: A szalagokat úgy kell beakasztani, hogy könnyen ki lehessen azokat húzni!

Megjegyzés: A játék két csapatban is játszható, sőt többel is megrendezhető.

TŰZHARC (NÉPEK LABDÁJA, PARTIZÁNOS)

Játéktér: kb. 10 × 20 m. (L.: 6. ábra.)
Létszám: 2 csapat, kb. 2 × 15 fő.



6. ábra

A játék menete: A csapatok felállnak egymással szemben a két térélen. Az ellenfél háta mögötti területre pedig átküldik a kapitányukat. A játékvezető bedobással játékba hozza a labdát, és megkezdődik a tűzharc, azaz az ellenfelek megpróbálják kidobni egymás játékosait. Akit eltalálnak, annak át kell mennie az ellenfél mögötti területre, de ott tovább játszik. A kapitány (ill. az odaérkező foglyok) és a csapattagok adogathatnak egymás között, két tűz közé fogva az ellenfelet. Ha az egyik csapatnak sikerül mindenkit kidobnia, úgy a kapitány áll be a téréltre, és ha őt is eltalálják, győztesek lesznek.

Szabályok:

1. A fogyasztó (kidobós) szabályai érvényesek.

2. A játékosok nem hagyhatják el területüket, mert aki kilép, fogoly lesz.
3. A felezővonalig előre lehet jönni a dobás előtt.
4. Nem szabad az ellenfél területén levő labdát elvenni.

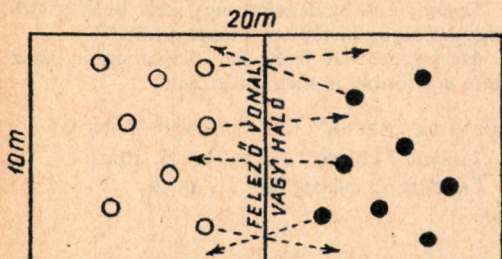
Megjegyzés: Szokták úgy is játszani, hogy van mód a fogoly kiszabadítására is: ha a játékos-társai az ellenfél térélen keresztül úgy dobják hozzá a labdát, hogy azt elkaphassa. Egy másik mód a fogoly visszahívására az lehet, ha az ellenfél dobását sikerül elkapni.

SZABADULÁS A LABDÁTÓL

Játéktér: tornaterem. (L. 7. ábra.)

Létszám: 2 csapat, kb. 2×15 fő.

A játék menete: A két csapat az egymással szembe felrajzolt térfelekre áll fel azonos számú labdával (kb. 5–6 db). Mindkét csapat azon igyekszik, hogy a térfelén levő labdákat az ellenfél térfelére dobja át, ill. vissza. Amelyiknek sikerül elérnie azt, hogy nála egy pillanatra se legyen egy labda sem, az a győztes.



7. ábra

Megjegyzés: Lehet a játékot megkötött dobásformával és hálón keresztül is játszani.

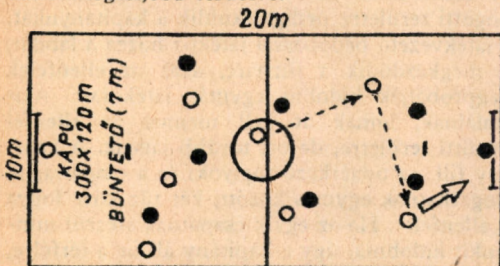
7. osztály

PÓKFOCI

Játéktér: tornaterem. (L.: 8. ábra.)

Létszám: két csapat, 2×7 fő.

A játék menete: az igazi focinhoz hasonló. A döntő különbség az, hogy csak hátsó fekvőtámaszban szabad mozogni. A labdát csak fejjel és lábbal szabad továbbadni, ill. kapura rúgni. A kapusok kézzel is védhetnek, de nem állva, hanem legfeljebb térdelve.



8. ábra

Szabályok: 1. A teremfutball értelemszerű előírásai.

2. A mezőnyjátékosoknak legalább egyik kezükkel a talajra kell támaszkodniuk.

PÁROS FOGÓ

Játéktér: kb. 10×20 m.

Létszám: az egész osztály.

A játék menete: Két tanulót kijelölünk, akik kézfogással kergetik a többieket. Az a tanuló, akit szabad kezükkel megérintettek, szintén fogó lesz és beáll harmadiknak. Ha már négy fogó

van, akkor a játékot párokban folytatják. Győztes az a tanuló, akit nem fogtak meg.

Szabályok: 1. A fogók a kézfogást nem engedhetik el. Az esetleges érintés ilyenkor érvénytelen.

2. Szabadtéren a játéktér elhagyása is érintésnek számít.

ZÁSZLÓSZERZÉS

A játék részletes leírása megtalálható a Testnevelés Tanítása 1969. évi 2. számában (61. oldal).

8. osztály

KERESZTEZŐ FOGÓ

Játéktér: kb. 10×20 m.

Létszám: az egész osztály.

A játék menete: A kijelölt fogó kerget a társai közül valakit. Ha egy másik tanuló a fogó és a menekülő között keresztbefut, akkor a keresztelő tanulót kell kergetnie, mert ő lett az új menekülő.

Szabályok: 1. A fogónak azt a tanulót kell kergetnie, aki közte és a menekülő között átfutott.

2. Visszaütés érvényes.

Megjegyzés: A 2. szabályt kihagyhatjuk és az egész játékot kézfogással kialakított párokkal is megrendezhetjük.

● Sportgimnázium Bulgáriában

A fiatal sportolók felkészítésének egyik hatékony módszereként néhány országban (Szovjetunió, Románia stb.) sportgimnáziumok felállításával kísérleteznek. Tavaly Bulgáriában, Plevénben nyílt meg az első szakosított gimnázium, amelynek programjában: atlétika, röplabda, torna és kosárlabda szerepel. A cél: lehetőleg első osztályú szintre való felkészítés, de úgy, hogy ne menjen az általános oktatás színvonalának rovására. Néhány tárgy óraszámát kismértékben csökkentették (ének, zene, nyugati nyelv, rajz) a többi tantárgy óraszama semmiben sem különbözik az előírtaktól. A testnevelési órák száma heti 6, ebből 2 óra általános felkészítés, a többi pedig speciálisan az adott sportággal foglalkozik. Az órák száma azonban progresszíve nő: a XI. osztályban heti 8, a XII. osztályban pedig eléri a heti 12–14 órát is. A téli és nyári szünetekben táborokat rendeznek (évi 50 nap). A fokozott igénybevételnek megfelelően speciális körülményeket igyekeznek biztosítani a hallgatóknak (kollégium, kalóriadús táplálkozás stb.). A sportgimnázium elvégzése egyébként jogot ad bármely felsőoktatási intézménybe való jelentkezésre, és edzői, illetve bírói képesítést is nyújt a választott sportágban.

Egyetemes testnevelés- és sporttörténet II.

Sport Kiadó, 1969.



„Historia est magistra vitae”, vagyis: a történelem az élet tanítómestere, mondja a régi latin mondás. Úgy gondoljuk, érvényes ez a sportra is. Állításunkat jól alátámasztja Kun László most megjelent újabb sporttörténeti munkája, amely oly módon foglalja szintézisbe az elmúlt évtizedek sporteseményeit, hogy a gyakorlati munka számára is rendkívül sokoldalúan hasznosítható. A könyv legfőbb erénye, hogy szakít a hagyományos „krónikás” történetírással, elemzően problémátörténeti áttekintést ad témaköreiben, egyúttal — éppen ezért — prognosztikus szemléletű.

Szakmai körökben nagy érdeklődéssel várták dr. Kun László sporttörténeti művének második kötetét. Ez a könyv ugyanis bizonyos fokig hézagpótlónak tekinthető, mert századunk sportjával — egyetemes szinten — eddig nemigen foglalkoztak a hazai irodalomban. A szerző tizenhárom fejezetben tárgyalja a századfordulótól napjainkig a világ testkultúrájának történetét. Foglalkozik az újkori olimpiai játékok kialakulásával és a regionális játékok történetével, az edzés-módszertannal, a nemzetközi munkássport mozgalommal, a szocialista országok testkultúrájának történeti fejlődésével, valamint a gyarmati elnyomás alól felszabadult népek testnevelési és sportmozgalmával. Újszerű és érdekes része a kötetnek az a fejezet, amely az egyes sportágak technikájának és felkészítési módszereinek alakulásával foglalkozik. Nincs módunkban — még vázlatosan sem — ezeket a fejezeteket ismertetni, csupán megjegyezzük, hogy kidolgozásuk során sikerült a szerzőnek sok eddig rejtve maradt tényanyagot, bonyolultabb összefüggést, dialektikus kölcsönhatást felderíteni és színes epizódokkal olvasmányossá tudta tenni anyagát.

A könyvnek egyik központi kérdése az iskolai és az iskolán kívüli testnevelés történeti áttekintése. Tekintettel arra, hogy ez a téma áll legközelebb az iskolai testnevelő munkához, így ezt a két fejezetet mutatjuk be kissé részletesebben.

„Az iskolai testnevelés története a századfordulótól napjainkig” című fejezet vázolja a tornán alapuló testnevelési irányzatok fejlődését, a modern gimnasztikai irányzatokat, valamint a játékes sporttevékenységre épülő testnevelési törekvéseket. Foglalkozik továbbá a helyi sajátosságokkal és napjaink iskolai testnevelésében mutatózó fő fejlődési tendenciákkal. A szerző megállapítja, hogy az iskolai testnevelés mozgásmintája két pólusból nőtt ki: a német—svéd mintájú nemzeti tornából és az angolszász játékes sportirányzattól. Ez a két rendszer — bár a társadalmi és ideológiai viszonyok hatására részben módosult — alapvető strukturális felépítését lényegében megtartotta, és kihatással volt az egész világ testnevelési mozgalmaira. A könyvben figyelemre méltó új periodizációt találhatunk az utóbbi száz év testnevelését illetően. Az első korszakra (1867-től 1912-ig) a katonai gyakorlatokon alapuló testnevelés volt a jellemző. A második szakaszt (1912-től 1926-ig) a svéd torna szelleme hatotta át. A következő tíz év alkotja a harmadik szakaszt, amelyben előtérbe kerültek a nevelő jellegű iskolai játékok és sportok. A negyedik szakaszban (1936-tól 1945-ig) a fasizmus hatására sok helyen visszakanyarodást tapasztalhatunk a katonai tornára és a terepgyakorlatokra. A napjainkig tartó ötödik szakaszban pedig mindinkább előtérbe kerülnek a sportra és a rekreációra való előkészítő törekvések. Érdekes a modern gimnasztika fejlődését és az iskolai

restnevelésre gyakorolt hatását bemutató rész is. Véleményünk szerint azonban ez a témakör megérdemelne egy további — részletes esztétikai megalapozottságú — elemzést, bár kétségtelen tény, hogy ez nem a sporttörténet, hanem inkább — a kialakulóban levő — sportesztétika feladata. A sporttörténet egyik adósságát igyekszik törleszteni a szerző, amikor vázlatosan összefoglalja a kapitalista országok testnevelési mozgalmán belül mutatkozó fejlődéstendenciákat.

Az iskolán kívüli testnevelési szervezetek és rekreációs mozgalmak fejlődésével a könyv második fejezete foglalkozik. Ismerteti a taylorizmus testkultúra-ellenességét, a munkafiziológia és az üzemi testnevelés problémáit, valamint rámutat a különböző rekreációs mozgalmak ideológiai-gazdasági hátterére, és elemzi az egyes kampányok hatékonyságát (pl. a német „Kraft durch Freude”, az olasz Dopolavoro, a lengyel Jordánkertek mozgalom stb.). A protestáns és a keresztény egyházak rekreációs törekvéseinek lényegét és igazi célját is vizsgálja a könyv, valamint kitér a nemzetközi cserkészmozgalom és más félkatonai szervezetek tevékenységére.

Reméljük, hogy a fenti — ízelítőnek szánt — felsorolással sikerült érzékeltetni a könyv sokrétűségét és gazdag tartalmát. Megjegyezzük még, hogy az izléses kiállítású kötet a Medicina Sportkiadó gondozásában — Vitár Róbert szerkesztésével — látott napvilágot, és egyben a Testnevelési Főiskola tankönyve is. A kötet érdekes epizódjait olvasva és dokumentum értékű illusztrációit nézve szinte nem is gondolunk arra, hogy — a hagyományos értelemben véve — tankönyvet tartunk a kezünkben. A könyv minden sportkedvelőnek érdekes és hasznos olvasmányt jelent.

(—tf—)

Tudományos Közlemények 1969 II.

Testnevelési Főiskola

Lapunk Szakirodalmi Figyelő rovatában már hírt adtunk a TF „Tudományos Közlemények” című kiadványának első kötetéről. Most napvilágot látott a második és harmadik kötet, amely az 1969. március 17–21. között tartott nagy sikerű tudományos ülésszak anyagát tartalmazza. Az ülésszakot a Magyar Tanácsköz-

társaság 50. jubileuma tiszteletére rendezték, és ezt elsősorban a történeti szekció délelőtti előadásai emelték ki. A délutáni előadások már konkrét kutatásokkal és részletproblémákkal is foglalkoztak. Többek között vizsgálat alá került az első világháborút követő forradalmak testkultúrális hatása, a sport személyiségalakító szerepe, a szocialista testnevelési rendszerek ideológiai lényege, a sportetika és a hazai polgári sport-szociológia néhány problémája. A Közlemények második kötete közreadja a felsorolt előadások anyagát, továbbá közli az orvosi szekció előadásait is. A pedagógiai és lélektani szekció, valamint az edzéselméleti és módszertani szekció előadásait a harmadik kötet tartalmazza, amelynek részletesebb ismertetésére a következő számban térünk ki.

Az orvostudományi szekció ülésén elhangzott előadások magas színvonalát olyan neves tudósok biztosították, mint pl. *Lissák Kálmán* akadémikus, *Csinády Jenő* egyetemi tanár, *Péter János* tanszékvezető egyetemi tanár, *Kereszty Alfonz* kandidátus stb. Helyszűke miatt sajnos nem tudjuk ismertetni ezen előadásoknak még a vázlatát sem. Egyet tudunk kiemelni a sok közül, mégpedig azt, amely legközvetlenebbül érintette az iskolai testnevelést. *Dr. Jász Tivadar*, a Szegedi Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet főorvosa „Az iskolai testnevelés és a versenysport” című előadásában minden testnevelő számára nagyon aktuális és „húsbá vágó” problémákat elemzett. Többek között megállapította, hogy a civilizáció fejlődésével egyre növekvő mozgáshiány különböző ártalmakat hoz létre a tanulóiifjúság körében. Ezeket az elváltozásokat lenne hivatva az iskolai testnevelés kiküszöbölni. „Az iskolai testnevelés célja nemcsak a minél szélesebb körű és minél tökéletesebb mozgáskészség kialakítása és nemcsak a később rekorddá növelhető, méterben, másodpercben kifejezhető teljesítmények elérése, hanem elsősorban az egészség, melyen a szervrendszerek állapotának és működésének harmonikus egyensúlyát értjük” — írja a szerző. Foglalkozik továbbá a testi és szellemi fejlődés kölcsönhatásával, az iskolai testnevelés problémáival, a vidéki létesítmény- és szakemberhiánnyal és a korai szakosítás kérdésével. Az utóbbival kapcsolatban kifejti, hogy általában a korai szakosítást nem tűzhetjük ki célul, legfeljebb csak kimagasló tehetségek esetében, de az ilyen gyermek versenyszerű sportolását nem az iskolai testnevelésben, hanem sportszakkörben, esetleg társadalmi egyesületben kell biztosítani. A cikkben utalást találunk a felmentésekre, a túlzott kímélés káros hatására és a gyógytestnevelés néhány érdekes tapasztalataira is. Az előadás anyaga minden testnevelő számára nagyon hasznos és szemléletgazdag olvasmány.

(—tf—)

A sport és testnevelés időszzerű kérdései

Szerkeszti: dr. Nádori László

Sport, Budapest, 1969. 182 p.

A sport és testnevelés időszzerű kérdéseit a tudományos kutatások, vizsgálódások által felszínre hozott tények képezik. Jól példázza ezt ez a modern formájú és igényes tartalmú új kiadvány is, amelynek kitűnő izléssel készült fedelén (Urai Erika munkája) azonnal információt kaphat az érdeklődő a benne foglalt tanulmányok témáiról.

Egy sportszakkönyvet elsősorban a sporttal és testneveléssel foglalkozó edzők, testnevelő tanárok és sportvezetők vesznek kézbe és felfoghatnak haszonnal. A sportolás gyakorlati tevékenység, éppen ezért sok éven keresztül az a szemlélet uralkodott, hogy olyan — közvetlenül a gyakorlatban hasznosítható — ismeretanyagot adjon egy szakkönyv, amely könnyedén felfogható, olvasható, érdekes és egyúttal arra is pontos választ ad: vajon mit kell tennie pl. az edzőnek, hogy a következő vasárnapon ne szenvedjen vereséget a csapata? Ez a felfogás a tudományos kutatástól is ilyen — azonnal és közvetlenül alkalmazható — tényeket várt. Az elvárás részben az alacsony szintű, igénytelen képzéssel és továbbképzéssel függött össze, részben pedig azzal, hogy az elmélet és gyakorlat kapcsolatát nem értékelték helyesen. Legfeljebb a közhely szintjén — a dialektikus materializmust emlegetve, de meg nem értve! — esett erről szó és főként abban az interpretálásban, hogy „az elmélet próbaköve a gyakorlat”, lássuk tehát azt a próbakövet! Nos, a kérdés távolról sem ilyen egyszerű, mert a gyakorlatot át meg átszövi az elmélet (stíly gyakorlat nincs!), továbbá a gyakorlati tevékenység új meg új problémákat vet fel s ezek megoldása az elméleti munka, azaz a tudományos kutatás feladata. Amíg azonban minden konkrét gyakorlati probléma komplex, s a jelenség szintjén mutatkozik, amelyben a fontos, kevésbé fontos és lényegtelen tényezők keverednek egymással, addig a tudomány feladata az egyszerűsítés, azaz a sokféle jelenségből a lényeg kihámozása. Az ilyen — sallangoktól, esetleges és egyedi tényezőktől megtisztított — lényegi problémát azután a kutatás bonckés alá veszi, elemzi s az eredmény esetleg egy új törvényszerűség felismerése lesz. A felismert törvényszerűség — és általában minden törvény — azonban az „általánost” fejezi ki s alkalmazásában a „különösön” keresztül visz az út a „konkrét” gyakor-

lathoz. Példával illusztrálva: a ritmus alapvető jelentőségű a mozgásos cselekvésekben, de nyilvánvaló, hogy törvényszerűségei (általános szint) másképpen manifesztálódnak a tornában, vívásban vagy labdarúgásban stb. (különös szint) és ismét másként Kiss Péter tornász vagy Nagy Pál vívó egyéni mozgásritmusában (konkrét egyes szintje). Az általánost kifejező törvényszerűségek alkalmazása tehát nem sablonos „elolvasom, megcsinálom” tevékenység, hanem magas színvonalú elméleti felkészültséget igénylő cselekvés. Elmélet és gyakorlat kapcsolata csak ilyen formában lehet hatékony és előbbrevívó.

Ennek a ténynek a felismeréséhez nyújt segítséget ez a könyv. Szerzői nem ragaszkodnak a sablonokhoz, az elcsépelet, de kevésbé vagy egyáltalán nem tisztázott fogalmak használatához. Bátran és igényes színvonalon vetik fel a tudomány által megfogalmazott tényeket. *Zalka András* a labdarúgásról írt tanulmányában — igen helyesen — a rosszul kialakult és ebben a formában megkövesedett szemléletmódot ostromozza. Hangsúlyozza, hogy a sportági specifikumokat nélkülöző edzésmódszertani sablonok a fejlődés kerékkötőivé váltak, elérkezett a szemléletmód megváltoztatásának az ideje. *Szabó Miklós* a női középtávfutásról, *Zarándi László* a magasugrásról, míg *Harmati Sándor* a tartán pályáról ír érdeklődésre számottartóan. *Eiben Ottónak* az antropológia és sporttudomány kapcsolatáról szóló tanulmányában — többek között — a sportági kiválasztást és szakosodást is jelentősen érintő kérdések is felmerülnek. *Tóth Dezső* az erőnlét fokozásának módszertani fejlődéséről számol be. Örvendetes az a tény, hogy a más tudományterületekkel való kapcsolat — az előbb említett antropológián kívül — másik két tanulmányban is előtérbe kerül. *Putnoky Jenő* a teljesítménymotiváció és tanulmányozási lehetőségének kérdéseivel foglalkozik s e köztben nem csupán az alapfogalmakat tisztázza, hanem bőszeges példával is érzékelteti ennek jelentőségét. *Pataki Ferenc* a szociálpszichológia sajátos nézőpontjából elemzi a csapatépítést. Eszmefuttatása kétségtelenül bizonyítja: a kiscsoportok pszichikus törvényszerűségeinek ismerete ma már alapkövetelmény. (Egyébként ne vonjuk meg tőle sem a tudományos fokozatot, ha már egyszer a neveléstudományok kandidátusa, ezért engedjék meg, hogy a könyv eme egyetlen hiányosságát ezúton pótoljuk.)

A könyv szerkesztői (Nádori László dr., illetve Takács László felelős szerkesztő) kitűnő munkát végeztek. A mércét magasra tették — de érdemes volt ezt csinálni. Dicséretet érdemel a műszaki szerkesztés és az Egyetemi Nyomda a színvonalas tipográfiai munkáért. A fedélén egy szerény 1-es szám jelzi, hogy ez a sorozatnak az első kötete. Várjuk a folytatást!

N. Gy.

● Még egyszer a tehetségkutatásról

Néhányszor már írtunk a mai sportfejlődés egyik lényeges feltételéről: a tehetségkutatásról. Erről a témáról készített riportot egy szovjet szaklap B. Wischmannal, a mainzi (NSZK) Felsőfokú Sportiskola rektorával. A rektor véleménye szerint a legjobb kiválasztási rendszer jelenleg az Egyesült Államokban van (pl. atlétikában), amelynek alapja az iskolai testnevelés, a mindennapos sportfoglalkozás. Az NSZK-ban már nem ilyen jó a helyzet. Az iskolai testnevelés itt is válságban van, ezért elsősorban az iskolán kívüli foglalkozásokon igyekeznek felkutatni a tehetségeket. A legjobb 14–16 éves sportolóknak — önkéntes alapon — előadásokat tartanak, figyelik edzéseiket és életmódjukat. Bizottságot alakítottak, amelynek tagjai neves szakemberek, és egész évben figyelemmel kísérik a nagyobb iskolai sportversenyeken feltűnő tehetségeket. Legdöntőbb módszer azonban a speciálisan kidolgozott összetett versenyek rendezése. A 10–12

éves iskolások összetett versenye 5 sportágból áll: 50 m-es futás, távol- és magasugrás, labdadobás, 60 m-es gátfutás (a 6 db gát magassága 0,76 m, a gátak közötti távolság 7,5 m, az első gát 11,5 m-re van a rajttól). A 12–14 évesek összetett versenye már 8 sportágból tevődik össze és két napig tart. Az első nap számai: 75 m-es síkfutás, távol- és magasugrás, súlylökés. A második napon bonyolítják le a 60 m-es gátfutást, a diszkosz-gerelyvetést és [a rúdugrást. A 14–16 éves tanulók (szintén két nap alatt) 9 sportágban versenyeznek. A fenti programtól csak annyiban van eltérés, hogy a 75 m-es futás helyett 100 m-es futás van, a gátfutás távja pedig 80 m és kilencedik számként az 1000 m-es futás is szerepel. Figyelemre méltó, hogy rendkívül nagy gondot fordítanak a versenyek díjazására. Az arany-, ezüst-, bronz-érmek és jelvények pontosan meghatározott teljesítmény után nyerhetők el, ezeknek — eltérően a sajnálatos hazai tapasztalatoktól — sikerült komoly tekintélyt szerezni az ifjúság körében.

Kedves Sporttársak!

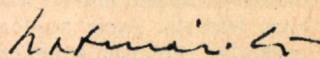
Sportmozgalmunk vezetői, versenysportunk irányítói, szakemberei mindent elkövetnek, hogy hazánk nemzetközi rangjához méltó szinten szerepeljen a sport területén is.

Ehhez a munkához mind több tudományág elméleti ismerete, a különféle kutatások eredményeinek alkalmazása szükséges. A Magyar Testnevelési és Sportszövetség ezért ösztönzi a tudományos kutatómunka bővítését, publikálását.

Az eredmények gyors és korszerű publikálására vállalkozott a Medicina Könyvkiadó azzal, hogy új sorozatot indított „A sport és testnevelés időszerű kérdései” címmel.

A sorozat egyes kötetei a hazai és külföldi tudományos és aktuális gyakorlati eredményekkel ismerteti meg az olvasókat, ezzel segíti a szakemberek munkáját.

Felkérem az edzőket, testnevelőket, sportolókat, hogy a sportmozgalom további fejlesztésének e hasznos eszközét, az új sportkiadványt hasznosítsák munkájukban.



Dr. Szatmári István
MTS OT elnökhelyettese

Közöljük Olvasóinkkal, hogy a sorozat első kötete megjelent. (Ára fve.: 26,— Ft.) A beszerzés megkönnyítésére előfizetési lehetőséget biztosítottunk.

Kérjük, hogy előfizetői szándékát a megrendelőlapra juttassa el kiadónkhoz.

Az egyes köteteket megjelenési sorrendben a szakkönyvesbolt utánvétes küldeményként postázza megrendelőinknek.

MEDICINA KIADÓ
Sport-szerkesztősége

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 1 1970 г.

δ-р *Дьёрдь Надь*: Мотивы и ожидания родителей и детей в возрасте 8—15 лет в связи с спортом (II) 1

δ-р *Чаба Надькальди*: Показатели ощущения силы у девушек в средних школах 5

Ласло Добози: Эксперимент физкультуры с характером лыжного спорта под руководством ТФТКИ в г. Матораляуйхей (II) 10

δ-р *Корнель Шипош*: О систематических упражнениях для релаксации мышц 16

Марианна Н. Гомбош: Объективные психологические методы исследования для познания детей 19

Тамаш Надь: Материал для игры в программе физкультуры 24

K Ö R P E R E R Z I E H U N G

Heft 1/1970

Dr. György Nagy: Anregungen und Erwartungen von Eltern und 8—15-jährigen Kindern in Zusammenhang mit Sport (II.) 1

Dr. Csaba Nagykáldi: Die Charakteristika der Perzeption der Stärke bei Mädchen in der Mittelschule 5

László Dobozy: Ein Experiment zur Körpererziehung mit Schi-Charakter in Sátoraljaújhely unter Anleitung des TFTKI (II) 10

Dr. Kornél Sipos: Über die systematischen Übungen zur Lockerung der Muskeln 16

Marianna N. Gombos: Objektive psychologische Untersuchungsmethoden zur Erkenntnis der Schüler 19

Tamás Nagy: Der Spiel-Stoff des Lehrplans für Körpererziehung 24

(Itt levágandó. Kérjük a megrendelőlapot borítékban címünkre beküldeni.)

MEDICINA KÖNYVKIADÓ

Budapest, V.,

Beloianisz u. 8.

Előfizetési megrendelő

Alulírott előfizetek „*A sport és testnevelés időszerű kérdései*” című könyvsorozatra. Tudomásul veszem, hogy az egyes köteteket utánvétes küldeményként szállítják címemre, és a portókötség engem terhel.

Név:

Pontos cím:

.....

Kelet:

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft

félévre 7,20 Ft

Csekkszám: 61.256

**Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán
feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól
kezdve kéri!**

INDEX: 25.824

A testnevelés tanítása

143

1970. MÁJ. 13.



A MŰVELŐDÉSÜGYI
MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
VI. ÉVFOLYAM

1970.

2.



A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc



Bognár Károly felvétele

E számunk munkatársai: Békefi László tanár, Budapest, dr. Kardos Alajos tszv főiskolai tanár, Szeged, Kocsis Mihály KSI igazgatója, Budapest, dr. Kun László főisk. tszv. docens, Budapest, dr. Rókusfalvy Pál főiskolai tanár, Budapest, Somorjai László tanár, Budapest, Takács Ferenc főiskolai adjunktus, Budapest, Turi Imre tanár, Túrkeve.

TARTALOM

<i>Dr. Kun László: 25 éve léptünk a szocialista testkultúra útjára</i>	33
<i>Dr. Kardos Alajos: Felkészítés és felkészülés a tanárképzők testnevelési szakának felvételi vizsgáira</i>	37
<i>Turi Imre: Azonos értékű-e a testnevelési jegy a többi osztályzattal?</i>	44
<i>Dr. Rókusfalvy Pál: Testnevelőtanár-képzés és sportpszichológiai kutatás a kölni Sportfőiskolán</i>	46
<i>Kocsis Mihály: Közlekedésbiztonság építése két keréken</i>	50
<i>Békefi László: Játékos bordásfalgyakorlatok</i>	53
<i>Hová fejlődik az atlétika? (Beszélgetés Zarándi Lászlóval)</i>	57

SZEMLE

SZAKIRODALMI FIGYELŐ

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21
OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238
228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó,
Budapest V., Szalai u. 10—14 — A kiadásért felelős:
dr. Vágvölgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta
— Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél,
a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap
Irodánál (KHI, Budapest V., József nádor tér 1. sz.)
közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszám-
szám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint át-
utalással a KHI. MNB, 8. sz. egy számlájára. Előfi-
zetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok
beszerezhetőek a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76.
sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft
70.3844 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

25 éve léptünk a szocialista testkultúra útjára

DR. KUN LÁSZLÓ

Ismeretes, hogy a magyarországi testkultúra modern civilizáció által feltett kérdéseire először a Horthy-korszak próbált választ adni. Kétséget kizáróan minden eszközt és lehetőséget mozgósított a megoldás érdekében. A társadalmi haladás tagadásának talaján fogant, felülről kierőszakolt válasza azonban egy olyan kalandorpolitika kellékévé változtatta testnevelési és sportmozgalmunkat is, amely ifjúságunk színét és javát a fizikai degradáció vagy a halál torkába vetette.

*

Felszabadulásunk 20. évfordulója alkalmából három, egymástól látszólag nagyon különböző feladatot kaptam: 1. Működjek közre egy rádiójátékban, amely „hitelesen visszaad valami különöset a felszabadulás utáni első testnevelési órák légköréből”; 2. a „Testnevelési Főiskola hallgatóinak átállásáról” írjak egy „dokumentum értékű rövid feldolgozást”, és végül 3. arról egy rövid vázlatot, hogy „hogyan lépett testnevelésünk a szocialista testkultúra útjára”.

Vállaltam, de teljesíteni nem tudtam.

Az előmunkálatok során kiderült, hogy az ókori olimpiák 2000 esztendőjét jóval megelőző történetéből is több dokumentum áll rendelkezésre, mint testnevelési és sportmozgalmunk 20 évet alig meghaladó időszakából. Ettől kezdve diákköröm tagjaival egyetemben szorgalmasan gyűjtjük korunk írott és íratlan emlékeit. Jórészt nekik köszönhetem, hogy ötéves tartózsóm egy részét most helyyel-közzel leróhatom.

A felszabadulás utáni első „tornaórák” emlékeiből . . .

„Engem Szegeden talált a felszabadulás. Pesten és a Dunántúlon még dúlt a harc — írja egy Szabó Sándor nevű levelező hallgatóm — amikor a tanítás nálunk már megkezdődött. Az első tornaórákra már nem emlékszem, csak arra, hogy előtte napokig talicskáztuk a romot és szemetet a tornateremből. Az órákon mindig volt két „felmentett”, akik a mennyezet lövedék-ütte lyukán becsurgó esővizet vödörkbe gyűjtötték és a mosdóba hordták. Utána ők súrolták fel a termet. Ennél sokkal többet tudnék írni a mezítlábas bajnokságokról, az MHK-ról és az időközben feledésbe ment diákolimpiák egész iskolát mozgató élményeiről. . .”¹

A tanár és az évfolyamtársak neve, az óra anyaga elmosódott. Csak egy „lényegtelen” didaktikán túli mozzanat állta ki az idők próbáját?

Inkább egy akkor nagyon is lényeges: az élet beindításában, a tanítási feltételek megteremtésében való részvétel.

Testnevelőtanár-jelöltjeink átállnak a szovjet csapatokhoz. . .

1944 őszén a gyakori légiriadók miatt hazánk egyetlen testnevelőtanár-képző intézményében is csak a kora reggeli és a késő délutáni órákban folyt oktatómunka. Október 26-án ezt is abba kellett hagyni, mert az épületeket az I. Hadtest Hadműveleti Anyagi Osztálya lefoglalta. Az ittrekedt hallgatók és tanárok (Kerecsi Endre, Kamarás István és dr. Zibolen Endre) arra kérték a hadtest-törzsparancsnok Németh Dezső vezérkari századost, hogy hatásköri lehetőségeit kihasználva nyújtson védelmet a főiskola anyagi és személyi állománya számára. Németh Dezső százados — aki a felszabadulás után néphadseregünk vezérkari ezredese lett — lehetőséget adott arra, hogy a totális mozgósító parancsban érdekelt férfighallgatóink, tanáraink és altisztjeink az I. Hadtest helyszínén levő törzséhez nyerjenek beosztást, és így a főiskolán

maradhassanak.² Őrszolgálatot teljesítő hallgatóink így meg tudták akadályozni a főiskola kirablását, az anyagi értékek elhurcolását.

1945. február 2-án, amikor a szovjet csapatok ostromgyűrűjének budai szárnya elérte a Böszörményi utat, Németh Dezső törzskara elhatározta, hogy titokban felveszi a kapcsolatot a szovjet alakulatok budai parancsnokságával, és segítséget kérnek az átálláshoz.

Az Élni tudtunk a szabadsággal című dokumentumkötet közli azt a hadműveleti térképet, amelyen pontozott vonal jelzi a Budapestet körülfogó szovjet ostromgyűrű február hó 6-i harcálláspontjait.³ Az előre nyomulást jelző nyilak közül messze kinyúlik az egyik, és a Testnevelési Főiskola épülettömbjén át a Várra mutat. Története a következő: Németh Dezső a konspiráció szabályainak betartásával TF-es katonákat bízott meg, hogy „szívárognak át” a harcvonalon, és kérjék a szovjet csapatok parancsnokságának támogatását.⁴ A szovjet parancsnokság átlátva az adott stratégiai lehetőséget, parancsot adott a gyors előretörésre. Egy szovjet rohamosztag február 7-én este, — mielőtt a német várparancsnokság a gyanússá váló törzset megbízható fasiszta erőkre cserélte volna fel — elfoglalta a Főiskola Alkotás utcai épületeit. Pirkadatkor megkezdődött a harc a főépületért és a Bagolyvárért is. Mire teljesen kivradt, a folyosóról folyosóra, helyiségről helyiségre való kézitusában felmorzsolták az ellenálló német csoportot. Másnap reggel felszabadították a Győri úti internátust és az itteni tornacsarnokok romjait is.

Az ezt követő események már összekapcsolódtak a Budai Önkéntes Ezred történetével. „Sorba állítottak bennünket, s utunk a Sváb- (mai Szabadság-) hegyre vezetett egy gyűjtőtáborba. Egy magas rangú szovjet tiszt feltette a kérdést: mit választunk? Jelentkezhetünk a most megalakult Budai Önkéntes Gyalogezredbe, amely a szovjet csapatok oldalán harcol Buda és az ország felszabadításáért. Vagy ha nem, akkor a haditörvények értelmében

fogolytáborba kell mennünk a háború végéig... Mi hallgatók, akikben kevésbé élt a Szálasi-féle felkőncolási parancstól és a német csodafegyverektől való félelem, mint tisztjeinkben, gondolkodás nélkül önként jelentkeztünk” — írta naplójába Batori Béla egykori másodéves TF-es hallgató.⁵

Arra a kérdésre, hogy miért, idézzük Radnai Győző és László Ferenc válaszát. „Németh Dezső sokszor éjszaka is odajött hozzánk. Leült a megbízható katonák közé, s arról beszélt, hogy a nemzet létkérdése, hogy mi is minél többen ott legyünk a fasiszmus ellen harcoló népek soraiban. Ne higgyünk a német csodafegyvereknek. Nézzünk körül és gondolkodjunk azon, hogy kinek a bűne ez az elpusztult főváros...” De azért a hosszú évek propagandája rájuk sem volt hatástalan, mert így folytatják: „Miután átálltunk — emlékszik vissza mosolyogva Radnai Győző — szovjet tisztek vacsorához hívtak bennünket, és én akkor valami olyasmit súgtam Kőszeghy fülébe, hogy „Na mi legyek, ha ez nem az utolsó vacsoránk...”

Az önkéntesek ezt követően fegyvert, löszert és igazolványt kaptak, sapkájukra vörös szalag került. Beosztották őket a Martinov őrnagy parancsnoksága alatt küzdő szovjet tengerészszázalaj kötelékébe.

„A következő nap hajnalán volt a tűzkeresztségünk — írja a továbbiakban Batori Béla. — A lágymányosi töltés oldaláról indultunk. Itt már két hónapja állt a front. Erős aknavető és tüzérségi pergőtűz után megkezdődött a rohamszerű előretörés. Méterről méterre, házról házra, pincéről pincére. Elfoglaltuk — a szovjet egységekkel együtt — a Lenke-teret (most Kosztolányi tér), a Feneketlen tó környékét, a mai Móricz Zsigmond körteret, a Ciszter-gimnáziumot és környékét. Majd a továbbiakban a Gellérthegyet és T 34-es páncélosok fedezete alatt a nagyon megerősített Citadellát. Ezek nagyon nehéz órák voltak, de csak ezután jöttek a még nehezebbek: a Vár visszafoglalása és a Várból kitörő német csapatok felmorzsolása...”⁶

A Vár bevétele után a Kapisztrán téri díszszemlén Variházi Oszkár ezredparancsnok tartott beszédét. Ismertette a szovjet parancsnokság napiparancsát, amelyben nyilvánosan megdicsérték a Budai Önkéntes Ezredet, és köszönetet mondtak a Vörös Hadseregnek nyújtott hősi támogatásért. Az ezred hősiességét kívánta méltányolni a szovjet városparancsnokság azzal is, hogy Budavár ormára a vörös zászló mellé a nemzeti lobogónkat is kitűzette.

Harcaik emlékét több szovjet történeti feldolgozás is megőrökíti. A Nagy Honvédő Háború története külön fejezetet szentel méltatásuknak.⁷

Iskolai testnevelésünk a szocialista testkultúra útjára lép. . .

Az országból lassan kihúzódó frontvonal mögött az életet be kellett állítani a rendes kerékvágásba, s ennek egyik legbiztatóbb jele az volt, hogy az emberek újból társasági életet kezdtek élni, s az újjáépítés gondjai mellett felbukkant a sport játékot, szórakozást hozó öröme. A testkultúra egészének feltámasztása azonban nem ment könnyen. A háború nemcsak a lakóházakat és a gyárat tette tönkre, hanem magát a „játszó embert” és annak eszközeit: a pályákat, tornatermeket és a sportfelszereléseket is, maga mögött hagyva egy „magyar faj”, „magyar glóbusz” szemléletében és szakmája hitelében egyaránt megrendült tanárgenerációt.

A visszaemlékező publicisztika hajlamos a nehézségek elfeledésére. Nagyon könnyen nőnek benne „gomba módra a semmiből újjáépült sporttelepek”, röppennek fel „a léghárító ágyúk égre néző csöveire a röplabdaháló” — és „. . . a katonabakancsokból alakított labdarúgócsukájú fiúk is ellepik a pályákat.” A valóság az, hogy a katonabakancsok akkor másra kellettek. Az újjáépítés sem kezdődött a tornatermeknél. Az első meccseket pedig mezítláb játszottuk. . . A felszabadulás megnyitotta az utat a magyarországi testkultúra szocialista átalakulása előtt. Az út megtisztításával és az előrehaladás ezernyi tehetet-

lenségi nyomatékával, hogyanjával, olykor visszahúzó elemeivel lépésről lépésre kellett megküzdenni.

Az erjedés, majd az új vajúdása először itt is a politikai mozgalmak vetületeként jelentkezett. A koalíciós alapon szervezett Nemzeti Sportbizottság a MADISZ-ra és az újjáéledő baloldali egyesületekre támaszkodva helyreállító munkálatokat, kampány jellegű tömegsport-megmozdulásokat és demokstrációkat szervezett. Akcióik hatása áterjedt az iskolákra is. A tanári kar és a diákság jórészt spontán kezdeményezéseit a Pedagógus Szakszervezet Testnevelési Tagozata koordinálta. Újságcikkeivel, programszerű felhívásaival és brosúráival kivezette a testnevelőket a tanácsalanságból, és lerakta a kiinduló alapokat az iskolai testnevelés és sport „szakmai” demokratizálódásához is.⁸

1945 augusztusában a kormányzat létrehozta a demokratizálódás útjára lépő Magyarország egyik legjelentősebb köznevelési vívmányát, a nyolcosztályos általános iskolát. Majd a következő lépésben, 1948-ban, az iskolák államosítása után, az egy tanítóval működő felekezeti intézmények helyére szaktanerőkkel dolgozó osztott iskolákat szervezett. Ez tette lehetővé, hogy az 1940-ban bevezetett kötelező általános iskola testnevelés valóban a megvalósulás stádiumába lépjen. A gimnáziumokat és a reáliskolákat illetően lassan meggyökeredzett az a felismerés, hogy a kis létszámú „elitiskolákat” új rendszerű tömegintézmények hálózatává kell fejleszteni, aminek keretén belül megoldást nyerhetnek az ifjúság egyre szélesebb rétegeinek testnevelési foglalkozásai is.

Az iskolai testnevelés vonatkozásában meginduló útkeresés görbéit tükröző tantervekkel ez alkalommal nem kívánunk együtt haladni. Csak az útkezdet nehézségeit és a jelent szeretnénk összevetni. Az 1946-os ún. Bartos—Bély—Kerezsi—Király—Kiss-féle tanterv volt az első kezdeményezés. Kiszórta azokat a katonai, háztartási stb. gyakorlatoknak nevezett salngokat, amelyeket az „életre való fel-

készítés" ürügyén a Horthy-korszakban a tornaóra anyagához mellékeltek. Ugyanakkor szakított a Kmetykó-féle tornán alapuló testnevelési koncepcióval is. Szakanyagában a kalokagathia szellemének megfelelően előtérbe jutott a gyakorlatiasság, a sokféle választható tárgy rendszere: a torna, atlétika, játék és a népi tánc. Bekerült a tantervbe szabad beszélgetés elméleti anyaga is, amely a demokratikus nevelési ideált volt hivatva elősegíteni. De mivel nem volt kellő tantervi körülhatárolása, megfelelő tartalmú sajátos testkulturális irodalma, a kevésbé felkészült testnevelők nem tudták kellően felhasználni a politikai nevelésre. Egyébként óriási jelentősége volt a testkultúra történeti, elméleti és egészségügyi alapjainak megszerettetésében azokban a téli időszakokban, amikor a kiégett, belőtt vagy ablaktalan tornatermeket az elhúzódo javítások vagy tüzelőanyag-hiány miatt nem lehetett használni. E tanterv kereteibe jól belefértek a sportoló ifjúság mozgalmi háttéréből fakadó igények is; mint a mezítlás bajnokságok, fejlődversenyek, alkalmi vetélkedők és demonstrációk stb.

Az iskolai testneveléssel kapcsolatosan jelentkező átalakulási folyamat nem rekedt meg a demokratizálódás útján. A felszabadulást követő első testnevelési tanterv — hibái ellenére is — úttörő jelentőségű volt. Elindított egy hosszú, ellentmondásokkal teli kísérletezéssorozatot, amely végső soron a testnevelés jellegének és tartalmának megváltozását eredményezte. Ennek kapcsán a nevelési célok mellett előtérbe kerültek a Horthy-korszakban elhanyagolt oktatási feladatok is. Az izomrendszernek és a légzési-keringési szerveknek a Ling-féle sémán alapuló általános gimnasztikai anyaggal végzett fejlesztését összekapcsolták az atlétika, a torna és a sportjátékok technikai elemeinek oktatásával és gyakorlásával. Ezzel nemcsak a régi „tornaóra” keret, hanem a tartalom is átadta a helyét a felnövekvő fiatalság mozgásigényének jobban megfelelő, sokoldalúbb testnevelési foglalkozásoknak. A „tánc-, illem- és tornatanár” egykori utódából

kultúrforradalmunk testnevelő tanárt formált. Munkáját és illetményét egyenlő rangra emelte a többi tanáréval.

* * *

Huszonöt éve léptünk a szocialista testkultúra útjára. A megtett útszakasz adatainak, eredményeinek és zökkenőinek taglalása helyett néhány szót a tanulásokról, amelyeket a körvonalaiiban is csak vázlatosan megrajzolható elkövetkezendő huszonöt év során hasznosíthatunk: 1. Feltétlenül meg kell gyorsítanunk a *haladási sebességet!* 2. Az előrehaladás fő „motorja” végső soron az iskolai testnevelési és sportmunka. Labdarúgásunk és más sportágaink élményproblémái végső fokon éppúgy ide vezetnek, mint a katonai alkalmasság és fizikai és szellemi teljesítőképesség kitolása! 3. Szemléleti frontot kell áttörnünk annak megértetése érdekében, hogy a testnevelés és a sport nyújtotta fizikai és szellemi kondíció, teljesítmény a szocialista testkultúrában már nem egyes kiválóságok megélhetésmegkönnyítő eszköze, hanem a sokoldalúan fejlett személyiség és a társadalom antropológiai egyensúlyának nélkülözhetetlen feltétele.

IRODALOM

1. TF Időszaki és Küzdősportok Tanszék iratai. TF tört. dok. 144 (XI)1945.
2. *Kerezi Endre*: Beszámoló a Magyar Testnevelési Főiskola 1945—46 tanévi működéséről. (TF levéltár. Igazgatói bizalmas. Iktatlan.)
3. Élni tudunk a szabadsággal. (Dokumentumkötet.) Bpest. 1969. Athenaeum, 19 p.
4. *Dr. Kun László*: Dokumentumok a magyarországi testnevelés és sport történetének tanulmányozásához. Bpest. 126. p. (kézirat.)
5. *Bátori Béla*: Visszaemlékezési napló 1945. (Kézirat.) 3 p. TF Időszaki és Küzdősportok Tanszék iratai. TF tört. dok. 196/V/1945.
6. *Bátori Béla*: I. m.: uo.: 4 p. *Vö. Kerezi Endre*: I. m.: uo. és *György István*: Két és félezen voltak. Népszabadság 1969. dec. 19., 20.
7. A Nagy Honvédő Háború története. Bpest. Zrínyi, 1969. IV. 333 p.
8. *Bartos Géza* szakfelügyelő és *Gárdos Magda* főiskolai tanár visszaemlékezései.
9. Életbe lépett a 37 000/1945. VKM rendelet alapján.

Felkészítés és felkészülés a tanárképzők testnevelési szakának felvételi vizsgáira

DR. KARDOS ALAJOS

A társadalmi igény mint rendező elv

A felnövekvő nemzedék szakszerű előkészítését, irányítását a társadalom igényeit kielégítő sokirányú munkára, az évente megismétlődő *pályaválasztási tanácsadás* előzi meg.

Az általános, illetve középiskolai tanulmányait eredményesen befejező ifjak ugyanis életpálya választására kényszerülnek.

A saját képességeik ismeretén alapuló és az életben boldogulást, megelégedést ígérő foglalkozás szabad megválasztását azonban számos tényező befolyásolhatja. Irányt szabhat pl. a *szülők* gyakran előítéletektől és elfogultságtól nem mindig mentes elgondolása, de megalkuvásra bírhatja a társadalmi szükségszerűség, a gazdasági alaptól meghatározott, így annak függvényeként jelentkező *társadalmi igény* is.

Gyakori, hogy a szülői elképzelés csak érzelmileg indokolt, ésszerűnek viszont nem minden esetben mondható, különösen akkor ha nem a realitások helyes felismerésén és mérlegelésén alapul. Döntőbb fontosságú azonban a társadalmi igény érvényesülése, amely az egyéni célkitűzéseket a közösségi érdekeknek, tehát egy magasabb rendű *rendező, irányító elvnek* rendeli alá. E megállapítás látszólagos ellentmondásossága megkülönböztetett figyelmet követel. Ismeretes ugyanis az, hogy társadalmi rendszerünkben a *közösség* és az *egyén* igényeinek realizálását tudományosan megalapozott gazdasági, politikai, ideológiai és kulturális irányelvek szabályozzák. S bár e tézisek a gazdasági és társadalmi élet tör-

vényszerűségeinek felismeréséből fakadóan a szükségszerűt tükrözik, gyakorlati érvényesülésük átmenetileg mégis problematikussá válhat, ha a közösség és az egyén érdekei összhangba nem hozhatók. Hogy társadalmi fejlődésünk jelen szakaszában még előfordul ilyen jelenség, annak oka a társadalmi igény meghatározta lehetőségek korlátozott voltában, főleg a társadalmi tudat lassúbb kibontakozásában lelhető meg. Ebből származik annak fel nem ismerése, hogy az egyén érvényesülése, boldogulása csak a társadalom érdekeivel összhangban, a közösség segítségével valósítható meg. Az ezzel ellentétes gondolkodásmód és egocentrikus magatartás már a *családi nevelés* során kialakulhat, mikor a gyermek még tudatára sem ébredt léte értelmének, fizikai és pszichikai tulajdonságai, képességei értékének. Legszűkebb környezetében ugyanis már fejlődésének e korai szakaszában megkezdődik egy számára megnyugtató életforma kiválasztására való ráhangolás. A szülőket általában az nyugtatja meg, ha a gyermek ellenkezés nélkül elfogadja a választandó pályára tett javaslatot. A csalódás azonban akkor következik be, amikor az érett ifjú képességei ismeretében, saját vágyainak beteljesítése érdekében a szülőkkel történő megállapodástól eltérően, befolyásmentesen választ magának élethivatást.

Amíg a pályaválasztás problémája csak a családi körre korlátozódik, a keletkezett konfliktus az északok érve alatt rendszerint az ifjú javára feloldódik.

Súlyosabb helyzet áll elő akkor, ha a szülők és gyermek összehangolt, reális elgondolásán alapuló célkitűzése a választandó pályát illetően, a tervszerű munkaerő-gazdálkodás által meghatározott *társadalmi igény* megszabott keretei között, egyes foglalkozási ágak vonatkozásában nem valósítható meg. Az ilyen esetek megelőzését segíti a pályaválasztási tanácsadó azáltal, hogy számos életpálya szépségének és hasznosságának megismertetésével és ajánlásával áthidaló megoldást keres.

A pályaválasztási tanácsadás ezért szo-

cialista rendszerünkben épp olyan társadalmi szükségességből fakad, mint a felvételi *vizsgarendszer*. Lényegében mindkét módszer célja azonos. Mégpedig az, hogy a legkülönbözőbb foglalkozások eredményes műveléséhez szükséges tulajdonságok és képességek ismeretében a rendelkezésre álló képzési, továbbtanulási keretet lehetőleg a legmegfelelőbbeknek, illetve az arra érdemeseknek biztosítsa. Különösen a tanácsadó képes — a társadalmi szükséglet, a betölthető helyek, keretszámok számszerű adatainak birtokában — valóban közérdekű tevékenységet kifejtetni a soron következő évfázatok elhelyezkedésének irányításával. Jelentősége azért is nagy, mert ezáltal lecsökkenti az egyes szakra felvételi esély nélküli pályázók, illetve a túljelentkezés miatt lemaradók számát. Államrendszerünk társadalmi struktúrájának lényegéből eredően természetes az, hogy e^e téren segítő kezet nyújt a tehetséges *munkás- és parasztyermekeknek*. Gyakorlatilag ez azt jelenti, hogy az uralkodó osztályt megillető felvételi keretet, vagyis helyet biztosít az egyes intézményekbe való bejutás érdekében.

Az eredményes felvételi vizsga előfeltételei

A társadalmi gondoskodásnak azonban ez csak az egyik oldala. A jelentkezőket a sikeres *felvételre* fel is kell készíteni. Olyan alapot kell teremteni, amely a tanulmányi követelmények maradék nélküli teljesítését garantálja és biztosítja a zökkenőmentes előrehaladást, illetve a tanulmányok sikeres befejezését is. Ez ugyanis az egyén és a társadalom közös érdeke. Valamely intézetbe való felvételét tehát úgy kell értékelni, mint a társadalom megbecsülését, előlegezett bizalmát, erkölcsi és anyagi támogatását. Hogy ez az *erkölcsi és anyagi* tőke kárba ne vesszék, hazánkban ma már szervezeten működnek felsőfokú intézmények *felvételére előkészítő tanfolyamok*. Jó ez azért is, mert még időben ráeszmélteti a pályázót arra, hogy képességei, felkészültsége alapján meg tud-e felelni a ráváró feladatoknak, vagy csak hiú ábránd

vezérli elhatározását. Azonban az előkészítés során tapasztaltak és az elért eredmények a választott pályához fűződő ragaszkodást, az elhatározást meg is szilárdíthatják. Ez az *elhivatottság* pedig mind társadalmi, mind egyéni szempontból alapvető fontosságú. Régi megállapítás ugyanis az, hogy szakmájának igazi mestere csak az lehet, akinek megvannak az adottságai, pszichikai tulajdonságai és fizikai képességei a termékeny alkotómunkára, ezáltal az életben való boldogulásra. Különösen vonatkozik ez a követelmény azokra, akik az emberek nevelésével, oktatásával szándékoznak foglalkozni, vagyis a hivatástudatot feltételező foglalkozást választó személyekre, a *pedagógusokra*.

A nemzet *nevelőire* ugyanis legyen az óvónő, tanító vagy tanár, felelősségteljes és sokirányú feladat megoldása hárul. A társadalmi, gazdasági és politikai élet fokozott követelménnyel lép fel velük kapcsolatban. Bár fő tevékenységük az oktató-nevelő és korszerűbb módszereket kereső kutatómunka, ezenkívül számos társadalmi funkció ellátására is készen kell állniuk. Ezért a nevelőképző intézeteknek a legkorszerűbb eszközökkel és eljárásokkal olyan nevelőket kell képezniük, akik a *ma problémáinak* megoldásán túl az *elkövetkező időszak feladatait* is képesek *öntevékenyen, célszerűen, előremutatóan, tehát korszerűen*, a társadalom mindenkori előírásainak megfelelően elvégezni. A nevelő intézetek *oktatói* azonban ezeknek a megtisztelő és nagy felelősséget kívánó feladatoknak csak akkor tehetnek eleget, ha sikerül megfelelő eljárással e pályát választók közül azokat kiemelni, akik nem megalkuvásból, számításból vagy egyéb más okból kísérlik meg a pedagóguspályán való elhelyezkedést, illetve boldogulást. Mert e pályán örömet és megelégedettséget csak azok nyernek, akik a szocialista erkölctől, a humanitástól, az ember szeretetétől és legfőképpen a *hivatástudattól* áthatva választják ezt az önzetlenséget, mérhetetlen türelmet, megértést és lankadatlan cselekvőkészséget kívánó életformát.

Az ilyen mentalitású és *materialista világnézetű* egyének kiválasztásához nyújt segítséget a felsőoktatási intézményekbe való felvételt (a művészeti szakiskolák kivételével) szabályozó 3/1968./V. 26./ MM sz. *rendelet*. A rendelet végrehajtása során kerül igazán életközelségbe, s erkölcsi értéke annyi lesz, amennyi intézkedéseiből annak szellemében megvalósul. S miután ezt emberek hajtják végre, a legjobb szándék mellett is előfordulhat tévedés. Ezt viszont csak akkor csökkenthetjük, ha az évek során összegyűjtött *tapasztalatokat* okulással felhasználjuk.

Ebből az elgondolásból eredően és megfelelő tanulságok levonása érdekében ismertetem a *Szegedi Tanárképző Főiskola* testnevelési szakán, az utolsó 5 év folyamán összegyűjtött tényanyagot. Ezt abban a reményben teszem, hogy sikerült olyan hasznosítható konklúziókat levonni, amelyek a helyes *felkészítést és felkészülést* illetően meggyőzőek lesznek a nevelők, illetve a testnevelő tanárok és a testnevelés szakot választó ifjak számára egyaránt.

Szakcsoportok

A tanárképzőkben jelenleg *kétszakos* képzés folyik. Ez gyakorlatilag azt jelenti, hogy a heti, átlag 28—30 tanóra, az alaptárgyak és a két választott szaktárgy között, általában harmad részesedéssel oszlik meg. 1968-ig a testnevelés orosz, történelem, biológia vagy földrajz tudományágakhoz kapcsolódott. Ettől kezdve a történelem-testnevelés szakcsoportra a felvétel megszünt. Az egyes szakcsoportok felvételi keretszáma, az évfolyam keretszámon belül, a társadalmi szükségességnek megfelelően változott. Jelenleg egyenlő, de a felvételi folyamán a keresettebb szakcsoport javára módosulás következhet be. Ez a jelenség amellet tanúskodik, hogy szükség esetén a szakcsoport-keretszámok megváltozhatnak. Az ésszerűség és a lehetőségek határain belül növekedhetnek, illetve csökkenhetnek. Mégis a *szakcsoportok felvételi keretszámának* meghatározott volta egyik oka annak, hogy amíg némely szakcsoporton

kevés jelentkező esetén alacsony pontszámmal is felvételt nyerhet a jelölt, addig a túl népes szakcsoporton, magasabb pontszám elérése esetén is lemaradhat. Reálisabb lenne a felvétel, ha a testnevelés szakon az *évfolyam keretszámát*, a szakcsoporttól függetlenül, az összjelentkezők rangsorolása után kialakult élcsoporthoz töltetné be. Ezzel a módszerrel már kezdetben magasabb színvonalon mozgó, a legjobban felkészült hallgatóság kiválasztására nyílna lehetőség, ezáltal megelőzhető volna a nagyobb arányú *lemorzsolódás* is. Gyakorlati megvalósíthatóságának egyetlen akadálya a mindenkori társadalmi igényeknek megfelelő szakcsoport kialakításának feladása. Kétségtelen azonban, hogy átmeneti bevezetése a testnevelőtanár-képzés szempontjából, tekintettel az országosan jelentkező testnevelőhiányra, minőségi és mennyiségi javulást jelentene.

A további következtetések levonására, illetve tapasztalataink igazolására álljon Szegeden, a testnevelési szakon 1965—1969-ig, felvételi vizsgán megjelent és felvételt nyertek statisztikája.

A kimutatás a testnevelés szak felvételi vizsgáján *megjelentek és a felvettek* számát, a kapcsolt tantárgynak, illetve a szakcsoportnak megfelelően mutatja. Az első pillantásra megállapítható, hogy legtöbbször a *testnevelés-földrajz* (218), majd ennek felénél alig többen a *testnevelés-biológia* (113) és végül ennél is kevesebben (94) az *orosz-testnevelés* szakra jelentkeztek. Nem szükséges tehát magasabb matematikai művelet annak megállapításához, hogy melyik szakon volt a jelöltnek nagyobb esélye alacsonyabb pontszámmal is a felvételre.

A testnevelés egyes szakcsoportjaira történő felvétel esélyét ugyancsak megállapíthatjuk a statisztika adataiból, ha figyelemmel kísérjük az évről évre felvételi vizsgán megjelentek, illetve a felvettek számát. Ez, az 5 év viszonylatában, a vizsgázóknak kb. 37—38 százaléka. Még közelebb jutunk a felvetett problémához, ha szaknyelven az ún. „*lemorzsolódást*” is

Év	Biológia		Földrajz		Orosz		Történelem		Összesen			Jelen- legi létsz.	Ki- mar- adt
	F. m.	F. ny.	F. m.	F. ny.	F. m.	F. ny.	F. m.	F. ny.	F. m.	F. ny.	%		
1965	16	8	38	17	18	8	17	12	89	45	49,5	—	—
1966	28	12	72	16	33	6	57	11	190	45	23,4	IV. 29	16
1967	23	11	29	16	17	6	37	12	106	45	42,3	III. 36	9
1968	20	9	36	12	15	8	7	7	78	36	43,2	II. 29	7
1969	26	12	43	17	11	11	—	—	80	40	50,0	I. 37	3*
5 év alatt	113	52	218	78	94	39	118	42	543	211	38,0	131	35

Megjegyzés: A jelentkezettek száma minden évben kb. 30%-kal több volt.

Rövidítések:

F. m. = felvételin megjelent

F. ny. = felvételt nyert

* = félév előtt

figyelembe vesszük, ami hozzátétőleg a negyedik év végére 30 százalékos veszteséget jelent. Ez pedig sem egyéni, sem társadalmi, főleg népgazdasági szempontból nem megnyugtató.

Ennek egyik, már ismertett okán kívül nyilván más meghatározója is van, amelyet további elemzéssel tárhatunk fel. Nyugtalanító e kérdés már azért is, mert a statisztikai adatok szerint a jelentkezettek száma váltakozóan 3–4-szerese a felvehetőeknek. A megfeleltek *felkészültsége* azonban általában alacsony szinten mozog. Így a bőséges választási lehetőség ellenére is a lemorzsolódás a negyedik év végére igen magas. A félreértések elkerülése végett meg kell jegyezni, hogy a nagyarányú lemorzsolódásnak nem csupán a testnevelési szak követelményeinek meg nem felelés az oka, hanem a kiegészítő tantárgyakkal kapcsolatos eredménytelenség is.

A szakcsoportok elemzése

A testnevelési szakra történő felvételnek egyik legproblematisabb kérdése merül fel a *kapcsolt tantárgyak* vonatkozásában.

Mielőtt e kérdés részletes vizsgálatához

kezdenénk, általános elvként el kell fogadni azt a tényt, hogy a testnevelés szakon csak az a hallgató boldogulhat, aki céltudatosan készül e szakmára azzal, hogy képességeit már a középiskolában tervszerűen fejleszti. A testnevelés iránti szeretetét és vonzalmát aktív sportolással, elért eredményeivel igazolja, s az alapvető sportágakból, mint a *torna, atlétika és sportjátékok*, a felvételtkor legalább az átlagon felüli teljesítményt nyújtja, vagyis a középiskolai tantervi anyagot kiválóan tudja. Az *általános követelmény* tehát a *sokoldalúság*, az említett sportágakban való jártasság és tájékozottság. Ez azért is fontos, mivel az általános iskolai testnevelő tanárnak iskolájában egyszemélyben kell oktatnia az alapvető sportágakat.

Általában nagy hiányosság állapítható meg a felvételi vizsgán a *versenyornában* való felkészültség terén. A mulasztás gyakran súlyos következményekkel jár. A tapasztalat ugyanis az, hogy 19–20 éves korban már nem lehet a megkívánt mértékben és kellő intenzitással fejleszteni e sportág űzéséhez szükséges *fizikai képességeket*, és nehézség nélkül formálni a személyiséget.

Előfordulhat azonban, hogy a második szaktárgyban felmutatott jó eredmény következtében — testnevelésből gyenge teljesítmény mellett is — felvételt nyer a jelölt. És ettől kezdve a megoldhatatlan feladatok tömege vár rá. Még a szorgalma-

sabbja is csak a legállhatatosabb akarat-erővel, hatalmas energiabefektetéssel és segítséggel tud eleget tenni az elfogadható sportági követelményeknek. A meddő igyekezet sok esetben kedvét szegi a hallgatónak. A testgyakorlásra fordított idő- és energiaveszteség kedvezőtlenül befolyásolja a második szak, illetve a többi tantárggyal való foglalkozás mennyiségét és intenzitását is. Ilyen esetben fordul elő, hogy felvételtkor a kapcsolt szaktárgyból kitűnően szereplő és reményekre jogosító, ezért gyenge testnevelési teljesítményei ellenére is felvételt nyert hallgató már félévkor csalódást okoz. Nem nehéz belátni azt, hogy esetleg más, nem testnevelés szakon a megpróbáltatások elkerülhetők lettek volna.

Elsősorban vonatkozik ez a folyamatos tanulást, illetve gyakorlást igénylő szakcsoportokra, mint pl. az orosz-testnevelés. Sikerre e szakon általában csak az számíthat, aki mindkét tárgyból megfelelő felkészültséggel rendelkezik, mert ha egyik tárgyból gyenge, a hiányok behozása rendszerint a másik tárgy rovására történik. Hátrányosabb helyzetben van az, aki testnevelésből gyenge, mert a nyelvi feladatok megtanulásához vasakarát és szorgalom kell csupán, de a testnevelési gyakorlati követelmények elfogadható teljesítéséhez ezenkívül a fizikai képességeknek olyan fokú fejlettségére van szükség, amelyet csak hosszú, rendszeres és fáradtságos gyakorlással, tehát nagy *energiafelhasználással* lehet megszerezni. A hajlandóság megléte mellett tehát idő kérdése is az eredmény elérése, amelyet valahonnan ki kell gazdálkodni. Ez úgy lehetséges, hogy kevesebbet foglalkozik a számára problémát nem okozó tantárggyal, ami rendszerint a színvonal csökkenésével jár.

Amennyiben, a tapasztalat birtokában, a hallgató a számára jobb eredménnyel kecsegtető tantárgy tanulására szánja el magát, és a másiktól pedig csak a minimális teljesítményt nyújtja, a bukás állandó veszélye kíséri tanulmányai alatt. Ezen túlmenően a gyenge eredmény befolyá-

solja a tanulmányi átlagot, amelytől a tandíjkezdvmény, illetve a tanulmányi ösztöndíj nagysága is függ. Mindez ugyancsak azt igazolja, hogy a *szakcsoport helyes megválasztásának* döntő jelentősége van a hallgató főiskolai pályafutása szempontjából.

Valamivel kedvezőbb helyzetbe kerül az a hallgató, akinek jó felkészültsége következtében nem okoz gondot a testnevelési szak követelményeinek teljesítése. Mert aki kevesebb időráfordítással és minimális fáradtsággal sajátítja el az elméleti és a gyakorlati követelményeket, az viszonylag *pihentebben* végezheti a nyelvgyakorlást, ebbeli hiányainak pótlását. Figyelembe kell ugyanis azt venni, hogy az intenzív gyakorlás okozta fáradtság után a koncentrált *szellemi munka nehezebb*, mint a szellemi tevékenységet követő, kikapcsolódást, *aktív pihenést*, tehát felüdülést jelentő mozgás végzése.

A legtermészetesebb szakcsoport a *testnevelés-biológia*. Mindkét tantárgy középpontjában az *ember* áll. Hogy a testnevelés-oktatás eredményessége szempontjából e *tartalmi közösség* mit jelent, különösebb igazolásra nem szorul. Mégis a fentebb vázolt nehézségek, ha nem is azonos mértékben, de jelentkeznek, mivel mindkét szak *gyakorlatigényes*. A két szak ily irányú követelményeinek tehát megfelelő alapok, jó felkészültség nélkül, egyenlő mértékben eleget tenni nemigen lehet. Éppen ezért aki erre a szakra jelentkezik, annak az egyik tantárgyat kiválóan, a másikat legalább közepesen kell tudnia, hogy az évek során fokozatosan nehezülő követelményeknek kisiklás nélkül eleget tudjon tenni.

A teljesség kedvéért meg kell említeni a *testnevelés-földrajz* szakcsoporttal kapcsolatos tapasztalatokat is. A legszívesebben választott, így a legnépesebb létszámú szakcsoport. Leginkább a sportrajongók, vagyis azok választják, akik abban a téves hitben ringatják magukat, hogy kényelmesebben, kevesebb tanulással és energiafelhasználással juthatnak a révbé, szerezhetnek diplomát. A meglepetés azonban

rendre nem marad el. Az első félévi erőpróba rendszerint kijózanítóan hat, és komoly erőfeszítésre serkent. Bár tartalmilag a két szak szoros kapcsolatban nem áll egymással, a nevelési cél elérésére felhasznált eszközei és módszerei tekintetében szerencsésen kiegészítik egymást.

A megoldás lehetőségei

A szakcsoportokkal kapcsolatban felmerülő tapasztalatok elemzése után logikus feltenni a kérdést, vajon miként oldhatók meg a problémák az egyén és társadalom érdekeinek megfelelően. Mik a sikeres felvételi vizsgának előfeltételei és az eredményes főiskolai munkának alapjai?

Mindenekelőtt le kell szögeznünk azt a tényt, hogy bármennyien is jelentkezzenek egy-egy szakcsoportra, a felvehető száma meghatározott. Ilyen körülmények között a *felvételi bizottságokra* az a feladat hárul, hogy a rendeletnek megfelelően, a jelentkezők közül elméleti és gyakorlati felkészültségük, valamint politikai-ideológiai tájékozottságuk és rendszerünkhöz való hűségük, továbbá erkölcsi magatartásuk felmérése alapján kiválogassák azokat, akik a társadalom bizalmára érdemesek. A felvételi vizsgán megszerezhető maximális pontszámot (10) nyilván csak azok érik el, akik korábban ébredtek *hivatásuk tudatára*, és így éveken át céltudatosan készültek arra, hogy a felvételi vizsga követelményeinek kiválóan megfeleljenek. Az általános iskolai testnevelő tanári pályára lépni kívánó ifjaknak ugyanis felkészülésük során arra kell törekedniük, hogy szeretett *sportáguk versenyszerű üzése mellett sokoldalúan gyakoroljanak* és fejlődjenek. A gyakorlati felvételi vizsga sikeréhez, azt követően pedig a főiskolai tanulmányok eredményes végzéséhez ugyanis feltétlenül szükséges a több sportágban való jártasság, gyakorlottság. Elsődlegesek azok a testgyakorlati ágak, amelyek az általános iskola testnevelési tantervében szerepelnek, és az oktatás bázisát alkotják. Ezek a torna, az atlétika és a sportjátékok közül pedig a kézilabda,

labdarúgás és kosárlabda, valamint az úszás. Ezeket a testgyakorlati ágakat az általános iskolai testnevelő tanárnak kivétel nélkül, egy személyben tanítania kell. Ezért sokirányú a gyakorlati követelmény. Következésképpen nem szerezhetnek elegendő pontot azok, akik az előkészület során csak egy-egy testgyakorlati ágra, még hibásabban csak egy-egy versenyszámra specializálják magukat.

A testnevelés szakot választó ifjú tehát akkor jár el helyesen, ha továbbtanulási szándékát évekkal előbb közli *testnevelő tanárával*, akinek szakvéleménye feltétlenül döntő lehet a szak megválasztását illetően.

Amennyiben az illetőt alkalmasnak találja a tanári pályára, minden bizonynyal megkülönböztetett gonddal, a kívánalmaknak megfelelően fogja előkészíteni a felvételi vizsgára és ébredező hivatástudatának kibontakoztatására.

Ilyen módon, már a pályaválasztást megelőző időszakban, megkezdődhet az egyéni képességeknek megfelelő szakra való irányítás. Továbbá segítené még a vizsgabizottságok munkáját, és csökkentené az eltanácsolandók és fel nem vettek számát az is, ha a testnevelő tanár a testnevelési szakra jelentkezőkkel megbeszelné az itt felvetett problémákat, és közös munkával, felelősségtudattal készülnének fel a felvételi vizsgára.

A felvételi vizsga anyaga, követelményei

A felvételi vizsgára történő előkészülethez ajánlatos tanulmányozni a Művelődésügyi Minisztérium Tájékoztató a magyar felsőoktatási intézményekről c. évente megjelenő *kiadványát*. Ez részletes felvilágosítással szolgál a jelentkezés és a felvételi rendjéről, a képzés időtartamáról, a felvételi vizsga anyagáról és egyéb hasznos tudnivalókról.

A tanárképzők testnevelési szakán a felvételi vizsga tárgykörét és követelményeit azzal a megjegyzéssel közlöm, hogy ez csak a testnevelésre vonatkozik.

A sikeres felvételihez tehát a jelöltnek a másik választott tantárgyból is eredményesen kell vizsgáznia, következésképpen mindkét tárgyból alapos felkészülés szükséges.

1. A testnevelés szakot választó jelölteknek a felvételi vizsgán be kell mutatniuk a mellkasröntgen-leletet, a Wassermann-leletet, érvényes sportorvosi igazolást (minősítési könyvecskét), valamint az iskolaorvos véleményezését a testnevelési szakra jelentkezéssel kapcsolatban.
2. Időben fel kell készülni a gyakorlati követelmények teljesítésére:

Torna : férfiak :

függeszkedés időre kötően,
szabadon választott talajgyakorlat,
szabadon választott korlátgyakorlat.

nők :

szabályos mászás kötően,
szabadon választott talajgyakorlat,
szabadon választott felemáskorlát-gyakorlat.

Atlétika : nők—férfiak :

100 m síkfutás,
magasugrás,
súlylökés (nők 4 kg-os, férfiak 7,25 kg-os s.)

Sportjátékok : nők—férfiak :

kézilabda vagy kosárlabda, labdavezetés, a labda átadása -átvétele, kapura, illetve kosárra dobás, labdavezetésből átadás után.

Úszás : nők—férfiak :

50 m úszás, szabadon választott úszásnemben.

A vizsgázó által bemutatásra kerülő *tornagyakorlatok* legalább 6—8 elemből álljanak. A kivitelezettség előírásos és szép, begyakorlotságot és kellő jártasságot tükröző legyen.

Az *atlétikai* teljesítmények elbírálása a főiskolai tanterv vizsgakövetelményeinek megfelelően történik, tehát az egyes szá-

mokban minősítést csak az szerezhethet, aki legalább a kollokviumi alapszintet eléri. A kiváló minősítésért ezért a legjobb teljesítményre kell törekedni, miközben nem szabad megfélemlkezni a helyes technikai végrehajtásról sem.

A *sportjátékok* gyakorlatai annak megállapítására irányulnak, hogy milyen technikai felkészültséggel, illetve játékrutinnal, fizikai és szellemi adottságokkal rendelkezik a vizsgázó. Ezért szükséges a választott sportjátékot mérkőzéseken begyakorolni.

Az *úszni tudás* kívánatos, mert megkönnyíti az úszásórák megterhelésének elviselését. Döntően nem befolyásolja a felvételi vizsga eredményét.

A gyakorlati vizsgát a *szóbeli vizsga* egészíti ki. A választott másik szaktárgy vonatkozásában a gyakorlati vizsgát dolgozatírás helyettesíti, amelyet szintén szóbeli vizsga követ. A testnevelési szakon a szóbeli vizsga célja annak megállapítása, milyen tájékozottsággal rendelkezik a testnevelést választó jelölt a testkultúra, közelebbről a testnevelés és sport egyéni és társadalmi jelentőségével kapcsolatban. Valóban a tárgy iránti érdeklődés és a vonzalom vezérlő választásában, illetve rendelkezik-e azzal az intelligenciával, amely bizonyosságul szolgálhat a helyes szakválasztásnak, és garanciája lehet a főiskolai testnevelési és sportmunkának. A szakmai felkészültség mellett azonban még tájékozottnak kell lennie a *politikai élet* eseményeivel kapcsolatban, továbbá a *materialista világnézeti-ideológiai megalapozottságának*, és rendszerünkhöz való *hűségének* is tanúbizonyságát kell adnia.

A vizsgaeredmények elbírálása

A felvételi vizsga eredményeinek alapján történik az elért *pontszámok* megállapítása.

Ezzel kapcsolatban tudni kell, hogy az elérhető maximális 20 pont „hozott” és „szerzett” pontokból tevődik össze.

Az érettségi minősége és a szaktárgyakból elért osztályzatok alapján a *hozható* legmagasabb pontszám 10, tehát a felvételi

vizsgán elérhető pontszámmal azonos. Ez a tény a jeles érettségi megszerzésére ösztönző, de a középiskolai tanulmányi eredmények nagymérvű értékelését is igazolja. Az eddigiekből az is kitűnik, hogy az érettségi és a választott szaktárgyak év végi jegyeinek milyensége meghatározza a hozható pontok számát.

A *felvételi vizsgán* mint jeleztük, a választott szakcsoport tárgyaiból tett vizsga eredményeként 5–5, vagyis összesen 10 pont szerezhető akkor, ha a gyakorlat és írásbeli, valamint a két szóbeli vizsga kiváló eredménnyel végződik. Így tehát a testnevelés szakon maximális, azaz 20 pontot az a vizsgázó érhet el, akinek a hozott és szerzett pontjainak összege 20.

A vizsgabizottság a felvételi vizsgákon elért pontszámok alapján, szakcsoportonként külön-külön rangsorolja a jelölteket, és a felvételi bizottság elé terjeszti.

A *felvételi bizottság* alapos tanulmányozás és közös döntés alapján a rendelkezésre álló keretszámnak megfelelően jelöli ki a felvehető névsorát, továbbá azokat, akik helyhiány miatt nem nyerhettek felvételt, végül az elutasítottakat, akik a felvételhez szükséges minimális pontot sem érték el.

A *döntés* mindenkor, mindenki számára nagy felelősség, különösen akkor, amikor emberi sorsokat kell mérlegelni. A bizottságok ettől a tudattól áthatva végzik munkájukat abban a reményben, hogy mindenkor a legérdemesebbeket sikerül kiválasztani, s ezzel számukra a továbbtanulást biztosítani.

A *felelősség* azonban nem kisebb azok részéről sem, akiknek kötelességük időben megadni a jelöltnek azt a segítséget, amely a sikeres vizsga letételéhez és a továbbfejlődés biztosításához szükséges. Így a *szülő* a megfelelő felvilágosítással, a *tanár* a kellő előkészítéssel és végül a *pályázó* a lelkiismeretes felkészüléssel, illetve a felvétel követő szorgalmas, eredményes munkával, tanulással járulhat hozzá a társadalom élőlegezett bizalmának megérdemeléséhez.

Azonos értékű-e a testnevelési jegy a többi osztályzattal?

TURI IMRE

Mostanában igen sok szó esett a testnevelés szakemberei körében a testnevelési osztályzat létéről, jogosultságáról. Kell-e osztályozni a középfokú iskolákban a testnevelési órákon mutatott minőségi és mennyiségi tevékenységet?

Szakemberek rendkívül sokat vitatkoztak már erről a kérdésről. Úgy véltem, meg kell kérdezni a legilletékesebbeket, a diákokat is erről a kérdésről.

Felmérést végeztem 3 teljes létszámú osztályban (II., III., IV. o., összesen 77 tanuló) tekintet nélkül arra, hogy milyen osztályzatuk volt testnevelésből az egyes tanulóknak.

Két kérdésre kellett választ adni:

1. Más tárgyak osztályzatával összehasonlítva mi a véleménye a testnevelés-osztályzatról?

2. A testnevelési anyag számonkérésekor milyen érzései vannak? (félelem, nyugalom; gátlás; versenyláz.)

A válaszokat név nélkül kellett megadni. Így azt reméltem, hogy a nyilatkozatok őszintébbek lesznek.

Az 1. kérdésre a következő táblázatot állítottam össze a kérdések alapján:

I. táblázat

A táblázatból kitűnik, hogy a III. osztály a legjobb a testnevelés szempontjából. Ezt bizonyítja egyébként az is, hogy a három osztály közül itt a legtöbb az aktív sportoló. 86,2%-a egyenértékűnek, 13,7%-a nem tartja a testnevelési jegyet egyenértékűnek, vagy nincs véleménye ezzel kapcsolatban.

Osztály	Félelem — gátlás — izgalom	Nyugalom	Nincs véleménye	Létszám
II.	17	8	—	25
	68%	32%	—	100%
III.	18	10	1	29
	62%	34,4%	3,4%	99,9%
IV.	13	7	3	23
	56,5%	30,4%	13%	99,9%

A IV. osztály 82,6%-a az egyenértékű testnevelési jegy, 17,3%-a pedig a nem azonos értékű testnevelési jegy mellett foglalt állást.

A II. osztály véleménye a legkedvezőtlenebb. 80%-a egyenértékűnek veszi ugyan

a testnevelési jegyet, de 20%-a nem tartja egyenértékűnek, illetve feleslegesnek tekinti az osztályozást testnevelésből.

Arra a kérdésre: a testnevelési anyag számonkérésekor milyen érzései vannak? — a következő táblázatot állítottam össze:

II. táblázat

Osztály	Egyenértékű	Nem egyenértékű	Felesleges	Nincs véleménye	Létszám
II.	20	2	3	—	25
	80%	8%	12%	—	100%
III.	25	3	—	1	29
	86,2%	10,3%	—	3,4%	99,9%
IV.	19	4	—	—	23
	82,6%	17,3%	—	—	99,9%

A legkedvezőbb a helyzet a III. osztálynál, mert a 62% nyugtalanul viselkedővel szemben 34,4% nyugodtan viselkedik számonkéréskor. A IV. évfolyam statisztikai adatai kedvezőbbnek látszanak a III. évesekénél, de ez csak látszat, mert 13%-ának nincs véleménye. Ez az érettségi előtt álló tanulók jellemző sajátossága. Azokat a tárgyakat, amelyekből nem érettségiznek, nem veszik elég komolyan. Legkedvezőtlenebb a helyzet e kérdésnél is a II. osztály válaszainál alakult ki. 68%-a nyugtalan (főleg a félelem játszik fő szerepet). Ezzel szemben 32% nyugodtnak mondja magát.

A két táblázatot összehasonlítva meg-

állapíthatjuk, hogy az az osztály, amely többre értékeli a testnevelési osztályzat értékét, viszonylag nyugodtabban viselkedik ellenőrzéskor. Ez azzal magyarázható, hogy ezek a tanulók jobban értik a testnevelési osztályzat lényegét. A százalékos megoszlás azonban mutatja, hogy a tanulók szemléletében nincs megfelelő arány a testnevelés és a többi tárgyak között. A tanulók véleménye is kifejezi, hogy sokan nem tekintik a testnevelést a többi tárggyal azonos értékűnek.

Ezek tények, s ezek csak úgy változtathatók meg, ha a testnevelés tanításának módszertani színvonala jelentősen emelkedik.

Testnevelőtanár-képzés és sportpszichológiai kutató a kölni Sportfőiskolán

DR. RÓKUSFALVY PÁL

I.

Az elmúlt esztendő novemberében tanulmányutam során módomban állt néhány napot töltenem Kölnben a Német Sportfőiskolán. Mint pszichológus természetesen főként a Pszichológiai Tanszék munkája után érdeklődtem, de lehetőségem nyílt más tanszékek életébe és kutatásaiba is bepillantanom, sőt a főiskola rektorával, Dr. Hollmann professzorral való személyes megbeszélésem során a főiskolai reformtervezéssel is megismerkedhettem. Tapasztalataimat a következő kérdések köré csoportosítva foglalom össze:

1. A testnevelőtanár-képzés formái a Német Szövetségi Köztársaságban és a kölni Sportfőiskola helye e képzési rendszerben.

2. A kölni Sportfőiskola jelenlegi oktatási rendszere és fejlesztési tervei.

3. A Főiskola Pszichológiai Tanszékének oktatási és kutatómunkája.

4. A Főiskola Fiziológiai és Biomechanikai Tanszékének kutatómunkája.

5. Egyéb tudományos és szervezési problémák.

II.

A testnevelőtanár-képzésnek különböző szintű formái vannak. Az ún. testgyakorló-intézetekben („Institut für Leibesübungen”) folyó képzés az általános iskolákban végzett testnevelésre készít elő, és csak erre képesít. Ugyancsak az általános iskolai testneveléshez ad diplomát a kölni Sport-

főiskola 3 éves képzése és még két másik emelt szintű testgyakorló-intézet. E három intézményből kikerülő „diplomás sportoktatók” („Diplom-Sportlehrer”) magasabb képesítése abban jut kifejezésre, hogy míg a testnevelő tanárok előző kategóriája nem, addig ezek egy kiegészítő szak elvégzése és görög-latin, valamint sportállamvizsga letétele után középiskolákban, ill. gimnáziumokban is oktathatnak. A kölni Sportfőiskola elsőse az egész NSZK-ban abban nyilvánul meg, hogy egyrészt a 3 éves képzés esetén a magasabb fokú iskolai képesítéshez szükséges feltételek közül a sportállamvizsgát elengedik, másrészt egy 4 éves képzés közvetlenül középiskolai tanári diplomát ad.

III.

A kölni Német Sportfőiskolát a világ időben első testnevelési főiskolájának tekintik (egyenes jogutódjaként az 1920-ban Berlinben megalapítottnak, mivel mindkettőt Carl Diem szervezte meg, ill. szervezte újjá). Jelenleg 1200 hallgatója van, köztük mintegy 250 külföldi vendéghallgató 50 különböző államból. Hármasképzés — a rektor (W. Hollmann professzor) megfogalmazásában —: kutatás, oktatás, gyakorlat.

A képzésnek a főiskolán belül is különböző formái lehetségesek:

1. Az általános iskolai testnevelő tanári képzés (3 év).

2. Középiskolai és magasabb szintű testnevelő tanári képzés (4 év).

3. Kiegészítő szak már képesítéssel rendelkező külföldi hallgatók részére (1 1/2 év). Ezekon kívül még speciális kiegészítő képzés folyik gyógytestnevelés területén. Továbbá a Főiskola keretein belül egy külön edzőképző akadémia működik.

A tanulmányi tárgyak három főcsoportja: 1. tudományos (ezen az elméleti tárgyak értendő), 2. módszertani és 3. gyakorlati tantárgyak.

A tudományos oktatás előadásokból és szemináriumokból áll a következő tárgyak

szerint: testnevelés-történet, pedagógia, pszichológia, anatómia, fiziológiai, higiénia és iskola-egészségtan, gyógytestnevelés alapjai és elsősegélynyújtás.

A módszertani képzés feladata: bevezetés az iskolai gyakorlatba osztálykeretben történő tanítási gyakorlatok útján 2 féléven át.

A gyakorlati, ill. szaktárgyi képzés (ők „mozgásnevelésnek” nevezik) kötelező és szabadon választott sportágakban történik. Kötelező: testgyakorlat és ritmikus mozgásfejlesztés, népi és társas tánc, könnyűatlétika (beleértve a téli gyakorlatokat is), torna, úszás, evezés, kosárlabda, labdarúgás (csak férfiakkal), kézilabda, röplabda, baleseti ismeretek és elsősegélynyújtás, sportmasszázs. Szabadon választható: jégkorongozás, tenisz, vívás, korszolyázás, sízés, ökölvívás, cselgáncs és gyógytestnevelés.

A 3 éves testnevelő tanári képzés menetében pontosan meghatározott Vizsgarend szabályozza a képesítés megszerzésének a feltételeit. Ezek: 1. elővizsga — legkorábban a 3. félév után, 2. diplomamunka (szakdolgozat), 3. fővizsga — már elfogadott szakdolgozat esetén, legkorábban a 6. félév után.

Az elővizsga tárgyai: A) elméletiek: anatómia, fiziológia, B) gyakorlatiak: a korábban felsorolt tárgyak. A szakdolgozati témát a hallgató választja a megadott lehetőségek közül. E diplomamunkájában a tanárjelöltnek „az önálló tudományos munkára való képességét” is bizonyítania kell. A minősítéskor a szakdolgozat felépítését, kiállítását és stílusát is figyelembe veszik. A fővizsga tárgyai: A) elméletiek: 1. írásbeli négy szabadon választható témakör valamelyikéből (testnevelés-történet, testnevelés módszertana, fiziológia és higiénia), 2. testnevelés-történet, 3. pedagógia, 4. pszichológia, 5. testnevelés módszertana, 6. szociológia és szervezéstan, 7. higiénia- és iskolaegészségtan, 8. sportsérülések és elsősegély. B) gyakorlatiak ill. úgynevezett muzikális csak női hallgatók számára): 1. ritmikus mozgásfejlesztés, 2. mozgáskisé-

ret zenével. C) tanítási gyakorlat osztályközösségben. D) Azok, akik élsportolók vagy edzői tevékenységet folytatnak, még külön szakvizsgát tehetnek valamely sportágból.

A Főiskola tanulmányi és vizsgarendje felsorolja az egyes tantárgyak követelményeit is. A jelen cikkben csupán szemléltetésként mutatunk be ezek közül néhányat.

Az elővizsga gyakorlati tárgyai közül:

— könnyűatlétika:

futás: 100 m 13,0 s (férfi), 75 m 12,0 s (nők)
ugrás:

távol: 5,20 m 3 75 m

magas: 1,40 m 1,15 m

dobás:

gerely: 32 m 20,00 m

súlylökés: 8,50 m 7,50 m

diszkosz: 24,00 m 22,00 m

— úszás (100 m):

pillangó 1:38 min. 1:53 min.

hát 1:38 min. 1:53 min.

mell 1:40 min. 1:55 min.

gyors 1:30 min. 1:45 min.

A fővizsga elméleti tárgyai közül:

Pedagógia. Egy pedagógiai mű mélyreható ismerete és a hozzátartozó korszak áttekintése, vagy egy pedagógiai irányzat, mozgalom, vagy egy meghatározott pedagógiai kérdéskör ismerete. A jelenkor pedagógiai problémáiban tájékozottság.

Pszichológia. A pszichológiai tudást és gondolkodásmódot egyaránt értékeli. A téma a jelölt választása alapján egy mű vagy egy speciális probléma. Ezen túl megkövetelt ismeretanyag: az általános lélektan, a fejlődéslélektan és a sportra valamint a játékra vonatkozó pszichológiai elméletek.

A Főiskola 1978-ig végrehajtandó háromlépcsős grandiózus (százmillió márká nagyságrendű) fejlesztési terve egy általános főiskolai reformmal együtt kerül megvalósításra. E fejlesztési tervben szerepel egyébként egy a világ — úgymond — legkorszerűbb könnyűatlétikai csarnokának fel-

építése is, ahol a padlóba beépített elektronikus berendezésekkel nemcsak a versenyek lebonyolítását kívánják pontosabbá tenni, hanem kutatási célokat is megvalósítani szándékoznak. A fejlesztési program elvi nyitányát jelentené idén az a rendelet (a reform), amely a főiskolát az eddig „államból” „tudományossá” nyílvánítja, ez többek között — a „sporttudományokban” a doktoráltatás és magántanári habilitálás jogával jár együtt. E nagyarányú fejlesztésnek egyik sajátos rugója, hogy az észak Rajna-vesztfáliai állambeli Köln megakarja őrizni jelenlegi prioritását az NSZK-ban az olimpia évében szintén nagy fejlesztés elé néző bajor állambeli Münchennek, annak hasonló profilú, de még nem főiskolai szintű intézményével szemben.

IV.

A *Pszichológiai Tanszék* vezetője E. Ulich professzor, aki munkatársaival együtt munkapszichológia területéről jött. Jelenleg — kívül 5 pszichológus dolgozik a tanszéken kettős feladatkörrel. Az *oktatási* program a következő pszichológiai tárgyakat tartalmazza: fejlődéslelektan külön gyakorlatokkal, „Sport és munka mint a pszichológiai kutatás tárgya” szemináriumi foglalkozásként, pszichológiai speciálkollégium, mely utóbbit az érdeklődőbb hallgatók kis előadásai tarkítanak. Az általános pszichológiát a következő tanévtől vezetik be. További tervek, pszichológiai stúdiumok és gyakorlatok: pedagógiai pszichológia, szociálpszichológia, bevezetés a matematikai statisztikába. A *kutatások* főként két téma köré csoportosíthatók: a) az edzés és b) az igénybevétel kérdései köré. Mindkettőt tulajdonképpen a munkalelektan területéről ültették át. Különösen ígéretesnek tűnnek az edzés témájában azok a kutatások, amelyek az ún. „mentális tréning” kérdéséhez kapcsolódnak. Bár e témakutatókat a tanszék kollektívája közösen végzi, egyéni érdeklődésből végzett vizsgálatokra is sor kerül. Így pl. W. Essing a labdarúgás csoportpszichológiai

vonatkozásaival, G. Nengelken a testnevelő tanárok tevékenységének megszervezésével. W. Volpert a kezdeti teljesítmény és a transzfer kapcsolatával, I. Udri a hallgatók autoritatív vagy liberális beállítódásának és a későbbi oktatói magatartásuknak az összefüggésével foglalkozik. A tanszék műszeres felszereltsége meglehetősen jó (pl. műszeres vizsgálati adataik feldolgozásához asztali digitális kompjuterrel is rendelkeznek). Évi költségvetési keretük jelenleg mintegy 30 000 nyugatnémet márka. A fejlesztési tervek egyébként itt is imponálóak (pl. 400 m² alapterület 22 helyiséggel, 10 főnyi tanszéki személyzet, 30 folyóirat stb.). Egyébként a német sportpszichológia fellendítésére a közelmúltban hoztak létre egy sportpszichológiai munkaközösséget, melynek rendszeres kiadványsorozatából („Jahrbuch der Sportwissenschaft”) most van sajtó alatt az első szám.

V.

A további két tanszék, amelynek kutatómunkájába bepillantottam, a Fiziológiai és a Biomechanikai Tanszék.

A *Fiziológiai Tanszék* vezetője J. Stegmann professzor. Az itt folyó kutatások zömmel alapkutatások. A témák közül csupán néhányat említünk meg. Az egyik kutatási témacsoport biokémiai jellegű, s főként a vérnek különböző terhelésekre bekövetkező kémiai elváltozásaiával kapcsolatos. (Röhler dr.) A kísérlet egy részében állatokat is felhasználnak. Sok kerékpár-, ergométeres vizsgálatot is végeznek. Ezeknek célja az optimális taposási frekvencia megállapítása (Ulmer dr.). Az optimális kritériuma: a vér savtartalmának alakulása. Érdekes, új témakutatás: a hosszas (8 órás) vízben tartózkodás fiziológiai hatásainak a vizsgálata. A szituációt bizonyos mértékig analógnak tartják a súlytalanság állapotával.

A *Biomechanikai Tanszék* gárdája teljesen új. Vezetőjével: Groh professzorral együtt valamennyien Saarbrückenből jöttek át. A Tanszék munkájában elsősorban

az ötletes kísérletek és a rendkívül precíz műszeres metodika a figyelemre méltó és értékes. A mozgás elemzését jóformán teljesen elektronikus berendezésekkel végzik. Néhányat ezek közül röviden megemlítünk. A hagyományos eljárások közül a filmtechnikát is alkalmazzák. A zömmel 200—300 felvétel/s. sebességű filmfelvételek kiértékelése automatikusan, gépi úton történik. Atlétákkal végzett vizsgálatokhoz telemetrikus lépésmérő és elrugaszkodási erőmérő berendezéseket használnak. Ez utóbbi lelke egy saját gyártmányú (*dr. Baumann* fizikus) elektronikus minitechnikával előállított s a futócípő talpára szerelhető érzékelő egység. A futók gyorsulását szintén telemetrikusan mérik. A hátraszerelhető mintegy 600 grammos adó jelzéseit 9-csatornás vevő regisztrálja. A csontrendszer mozgás közbeni fényképezése egyelőre meglehetősen fájdalmas kísérlet, így a v. sz. szerepére maga a professzor vállalkozott (!), akinek az éppen vizsgált végtagsontjaiba — a kísérlet idejére — fémcsavarokat erősítenek. Ezekről veszik le a fényjeleket mozgás közben. A csontok teherbíró képességét, elaszticitását egy klinikai csoport állatokon méri. Több kísérletet végeznek nyúlásmérő híd, ill. bélyeg alkalmazásával. Pl. a távolugró pályába — 10^{-8} érzékenységgű — érzékelőelemeket építenek be, melyeknek impulzusait — 7 csatornán — magnóra rögzítik. Hasonló elv alapján végeznek tornászoknál a nyújtón vektordiagram-szerkesztést, ill. -elemzést. Sokat ígérő tervük a jövőre: *a Pszichológiai Tanszékkel közösen* egy olyan *mozgólaboratórium* építését tervezik, amely az edzések alkalmával, esetleg versenyeken

is a telemetrikus berendezések nyújtotta adatok alapján ad a helyszínen tanácsot, taktikai útmutatást a versenyzőknek.

VI.

Ott-tartózkodásom idejére esett éppen a „golyák” immatrikulációs ünnepélye. A kedves eseményt — a Főiskola történetében először — összekötötték a Főiskola fejlődését, reformját (fejlesztési program, diákönkormányzati kérdések, tudományos szemléletmód problémái stb.) elemző nyilvános vitával, amelyben valamennyi jelenlevő (az első éves hallgatók is) részt vehetett. Az NSZK diákmozgalmi, az új idők új dalai ezen az ünnepélyen igen fegyelmezett mértéktartással nyilatkoztak meg. A vitát vezető *Hollmann* rektor magatartásából s a vele folytatott megbeszélésekből egyértelműen sugárzott az a kétirányú reformtörekvés, mely egyrészt — bizonyos mértékig — elébe megy a diákság igényeinek, másrészt a Főiskola tanszéki oktató és kutató személyzetének felfrissítésével is a *tudományos szemléletmód alakítását és az oktatás, valamint a kutatások színvonalának emelését* kívánja szolgálni. Főként ez utóbbiakat tartja a Főiskola tudományos átminősítése, a reformmegvalósítás legfontosabb feltételeinek.

Az igen szívélyes légkörben folytatott szakmai megbeszélések során mind *Hollmann professzor*, a Főiskola rektora, mind *Ulich professzor*, a Pszichológiai Tanszék vezetője kifejezésre juttatták készségüket, sőt igényüket a Magyar Testnevelési Főiskolával, annak szakembereivel való folyamatosabb együttműködésre.

Közlekedésbiztonság építése két keréken

KOCSIS MIHÁLY

Istenments, hogy sportági propagandát folytassunk. Ám — bár semmi szégyelleni való nem lenne abban, hogy a tanulóifjúság számára a különösen hasznos sportág népszerűsítésére vállalkoznánk. A kerékpározásra — s kicsit a kerékpáros sportra is — gondolunk, amely eleddig inkább a baleseti krónikák elszomorító hírverésén keresztül jutott el hozzánk. A hirtelen befordulások, a szabálytalan előzések tragikus következményeit ismerve felvetődhet bennünk: vajon törvényszerűek-e ezek a balesetek, esetleg megelőzhetőek, vagy elkerülhetőek volnának? A tó, a folyó szintén veszélyeket rejt magában. Mégis ebben az esetben sem az eltiltást választjuk, hanem az úszástanítást és a vízi alapismeretek oktatását.

A közlekedés biztonsága érdekében a KRESZ oktatását is ilyen célzattal vettük be az iskolák falai közé. Ám ugyanakkor alig fordítunk gondot a kerékpározásra, amely pedig természetes közlekedési és sporteszköze a fiataloknak, különösen vidéken, de a főváros külső területein is.

A közelmúltban a Központi Sportiskola héttagú kerékpáros sportdelegációjával Olaszországban jártunk. Az olasz szövetség meghívására Forliban kéthetes továbbképzésen és korosztályos versenyeken vettünk részt. Két személyautóval és a kerékpárokat szállító utánfutóval Jugoszlávián át utaztunk Forliba, s így alkalmunk volt alaposan megismerkedni a jugoszláv és az olasz közlekedési viszonyokkal.

Hazánkban a külföldiek elég sok autó-

balesetet szenvednek. Jelentős számmal szerepelnek ezek között olaszok is, s ezért hajlamos az ember azt hinni, hogy száguldásuk déli temperamentumukból fakad. Éppen ezért aggodással töltött el bennünket a hosszú autótúr. Szerencsére félelmünk alaptalannak bizonyult. A közlekedés olyan fokú biztonságával és fegyelmeivel találkozunk Olaszországban, ami számunkra elképzelhetetlen volt. Merész dolog az általánosítás, de megkockáztatjuk, mert a Zágráb—Ljubjana—Fiume—Mestre—Ravenna—Forli útvonalon kívül ezt tapasztaltuk az Autostrada del Sole-n, Bolognában, Firenzében, Faenzában, Riminiben, San Marino köztársaságban, mindenütt, ahova csak elvittek bennünket. Kerestük, kutattunk mi is lehet ennek az oka. Aligha tévedünk, ha a fegyelmezettséget jelentős mértékben a kerékpározásnak, a kerékpáros közlekedésnek tulajdonítjuk. Forliban például, ebben a 120 000 lakosú mezőgazdasági központban nincsen villamos, trolibusz, s a távolságiakon kívül mindössze egy autóbuszjáratot fedeztünk fel. A közlekedés kerékpárral, mopeddal, robogóval, kevés motorkerékpárral és rengeteg autóval bonyolódik. De nem ám akármilyen közlekedés! Csúcsforgalomban a Viale Roma-n, ahol szálláshelyünk, az Albergo Moderne volt, bizony művészet volt átvergődni a szabályos átkelőhelyeken is. Ennek az útnak a két oldalán a keskeny gyalogjárda mellett kb. másfél méter széles kerékpáros közlekedési út húzódott, padka- és élősövénykorlással az úttest felé. Itt kerékpárosok és mopedosok is közlekednek. Természetesen gyalogosok is, akik leszorultak a gyalogjáróról, vagy elkalandoztak. Két hét alatt sem összeszólalkozást, sem szitkozódást nem sikerült elcsípnünk. A járművek zsonglőrügységességgel kerülgetik a gyalogosokat. Ha nincs más, megállnak, leteszik a lábukat, kívárnak, s kölcsönösen keresik az előnyös megoldást. Hasonló biztonsággal közlekednek az idősebb „fejkendős nénikék”, akiknek ruházata és szélfúttá arca arról árulkodik, hogy a környező tanyavilágból jöttek be ügyes-bajos dolguk

elintézésére. Mindössze néhány teenagert láttunk sportos kis motoraikkal „dőfni” vagy blokkház borítóra tett lábbal feszíteni ez ülés hátulján oldalülésben utazó szívük hölgyével. A közlekedés persze korántsem balesetmentes. S ez a méreteket tekintve természetes is. Az újságok azonban exponálják az eseteket, és képes riportokkal, a balesetet szenvedettek arcképével igyekeznek döbbenetet és fokozottabb felelősségérzetet kelteni.

A kerékpározás valóságos reneszánszát éli Olaszországban, főként a helyi közlekedésben, s a nagyvárosok autóközlekedési zsúfoltsága miatt — mondották barátaink. Az összerakható, nálunk Camping kerékpár néven ismert típus a divat. Az alacsony kerekek és a váz kiképzése lehetővé teszi a leállást, a letámasztást, a gyors fordulatokat, a kerékpáros akrobatamutatványokat, amelyek mind-mind a közlekedés biztonságát segítik elő. Ezt a géptípust használják a kisiskolás gyermekek, a nagyobbak és a felnőttek is. Hazai értelemben vett ún. közhasznú kerékpárt alig lehet látni. A sportos hajlamú fiatalok inkább a testméretre szabott szingós, sebességváltós versenygépeket favorizálják. Természetesen az útviszonyok is megfelelnek a járműveknek, az aszfalt, a bitumen, a beton.

Hogy a kerékpáros közlekedés az iskolás gyermekek életében milyen jelentősszerepet tölt be, azt példázza az a néhány kép is, amelyet egy általános iskola kerékpár-megőrzőjéről készítettek. De láttunk gyermekjátsszóparkot, ahol 70 kölcsön minibicikli (Camping rendszerű parányi kerékpár) állt a csöppségek rendelkezésére. Jártunkban-keltünkben kis vidéki helységeinkben sok kerékpárkölcsönzőt találtunk, amelyek a helység gyermekeinek szórakozását szolgálták. Lépten-nyomon azt kellett tapasztalnunk, hogy a gyermek szinte együtt növekszik fel a kerékpárral, s így hallatlan mozgásbiztonságra tesz szert; egyben fokozatosan alkalmazkodik a közlekedési szabályokhoz is.

Egész olaszországi utazásunk alatt mindössze három ízben találkoztunk olyan ún.

„gépkocsivezetői vagánysággal”, amely a közlekedés rendjét, biztonságát veszélyeztetni látszott. A budapesti közlekedésben az egy főre eső napi átlag ennél jóval több.

Érdemes azon kissé elgondolkozni — összehasonlításuképpen — hogy hazánkban mit is tesz a tanulmányi iskola annak érdekében, hogy a járműközlekedés terén a fiatalság fejlődjék, hogy felnőjön a követelményekhez. Nincsen tudomásunk arról, hogy a KRESZ-oktatáson kívül valamiféle átfogó, szervezett gyakorlati oktatás történne. Néhány úttörő-, KISZ-túrakezdeményezésen kívül alig egynéhány kismotoros szakkör akad, itt-ott gokarral is foglalkoznak, s a politechnikai oktatás keretében néhány középiskolában, technikumban autóvezetéssel is kísérleteznek. A közlekedés azonban tömegméretű jelenség. Tömegméretezésű megoldást kellene tehát találnunk ezen a területen is, ha elő kívánjuk készíteni a fiatalságot jövő szerepére. Tömegméretekhez hazánkban is csakis a kerékpározáson keresztül lehet eljutnunk.

Mint legkézenfekvőbbre, a kerékpárral rendelkező tanulók tömörítésére kell első sorban gondolnunk. Mozgalom jellegű vertikális tömörítésre kellene törekedni, aminek szervezési gyakorlata már nem ismeretlen előttünk. Tartalmilag pedig technikai minimum és KRESZ-vizsgáztatás sem elképzelhetetlen a tagok számára.

Kidolgozható valamiféle helyi és országos túrarendszer is, amely az erőkifejtést (fizikai hatást) és a környezetismeretet egyaránt (Ismerd meg hazádat!) figyelembe veszi. A teljesítményszint okos normázása elkerülhetetlen. Minden iskolatípusban bizonyára akadna diákszervezet, amely meg tudna birkózni a lebonyolítással.

Harmadik lépcsőfokként a kerékpáros akadályversenyzést mint diák- és iskolavetélkedést ajánlhatnánk. Ezzel a lehetőséggel, amely főként az NDK-ban honos, hazánkban sajnos még egyáltalán nem élünk. Ennek a versenyzési módnak variálási lehetősége olyan sokrétű, hogy mind az egészségügyi, mind a közlekedésbiztonsági célok is beledolgozhatók. A moped-diákklubok és

egyéb motoros tanfolyamok hálózatának kiépítése sem utópia hazánkban. Az MHS révén, illetve segítségével sokkal átfogóbban és sokkal hatékonyabban lehetne dolgozni egy egységes koncepció jegyében.

A gépjárműközlekedés elképesztő arányokkal bontakozik ki. Ez számos gazdasági, technikai műszaki problémát vet fel, mint ahogy külföldön is felvetett. De talán sehol sem jelentkezett olyan mértékben az emberek alkalmassá tételének a szükségessége, mint hazánkban. A géppel való megbarátkozásra, a korszerű közlekedésben való részvételre már korán kell felkészíteni fiataljainkat. Azt hiszem, senki sem kívánja tartósítani a 40–50 éves tanulóvezetők státusát.

Olaszország a kerékpárossport hazája. A kerékpározás most reneszánszát éli — mondották. Ennek ellenére a kerékpáros versenysport náluk is hanyatló tendenciát mutat. Az igazolt versenyzőkszám 300 000-ról 150 000 főre csökkent. A fogyasztói társadalom kényelemszeretetének jele ez. A második legnépszerűbb sportág azonban nem nyugszik bele a hanyatlásba. Öt kerékpárosport-iskolát hoztak létre Olaszország-szerte (Róma, Nápoly, Firenze, Forlì és a szicíliai Noto), és így — kiválasztással és korszerű képzési módszerrel — kívánják biztosítani a világszínvonalon való szereplésüket. A tömegek egészséges testedzéséhez pedig közlekedési igények oldaláról jut el a kerékpározás, valamint a túrázás különféle válfajai segítségével. A kerékpározás a piciny gyermekkortól az élemedett korig hasznosan szolgálja a gépjárművezetés támasztotta közlekedési követelményeket is. E hatékonyságával a kerékpározás jogosan követel magának nagyobb teret a jövő generáció formálásánál.

A tömegtestedzés és a közlekedésbiztonság szolgálata felismerésén kívül természetesen számos sporttapszlatot is szerez-

tünk. Jóleső érzéssel konstatáltuk, hogy a KSI-sek a hazainál jóval magasabb versenykövetelményeknek is megfeleltek, és jó helyezéseket értek el. A 13–14 évesek Lugóban 37,5 km-es körversenyen szerepeltek. Harmadik és hatodik helyezést szereztek.

A 15 évesek Fiumanában a „XIX. Piccolo Giro di Romagna”-n vettek részt, három hegyi szakasszal nehezített 70 km-es pályán. Itt az eredmény egy hatodik, tizennegyedik és tizenhatodik helyezés volt. A pálya távja és nehézségi foka legalább is a duplája volt a hazai követelményeknek.

Három héttel e versenyek után idehaza e csapatok ismét nyeregbe szálltak, a november 7-e tiszteletére rendezett versenyen. A kicsik 10, a nagyobbak (serdülők) 20 kilométeres távon és sík terepen versenyeztek, mintegy torz visszaját adva a kinti erőfeszítésnek. A kísérő kocsiban nosztalgiaival gondoltam a predappiói magaslatra, a szökevény élboly tempómenésére, taktikai harcára, amiben olyan elismerésre méltóan állta a sarat Bürger Ferenc, a KSI fiatal ipari tanulója az olasz bajnok Ivan Benedetti mellett. És ő itt most szinte tét nélkül kerekedett. És akkor váratlanul egy túrázó kerékpáros csoport jelent meg, öreg, kimustrált közhasznú gépekkel, púpozott hátizsákokkal, felkulacsozva, felsátrazva, s erőlködve taposták az alig 12 kilométeres tempót. A kispálya fordulójánál (5 km) a vezető „nyeregből”-t vezényelt, s megkezdődött az árokperti pihenő. Az emberben önkéntelenül felvetődött; nem kellene-e az árok partjára hajítani a versenyzésben és túrázásban fellelhető idejétmúlt nézeteket és gyakorlatot? És nem kellene-e ebben az elkényelmesedő világban újból elővenni a kerékpárt, mint közlekedési és sporteszközt, és az iskolás gyermekek körében jobban népszerűsíteni?

Játékos bordásfal- gyakorlatok

BÉKEFI LÁSZLÓ

10–14 éves korban a tanulók rohamos fejlődési szakaszban vannak. Ez a megállapítás vonatkozik mind a szellemi, mind a testi fejlődésre. Nem lehet számunkra közömbös, hogy a fejlődésnek ebben a szakaszában tanulóink milyen élményeketszereznek, milyen felfogásuk alakul ki a testnevelésről, a testfejlesztésről, a test egészséges ápolásáról. Az alsó tagozatban még főleg ösztönös, érzelmi jellegű a kapcsolat a testneveléssel, a mozgással, melyet később a tudatosság, a belátás, olykor kritikus viszony jellemez. A tanítás tartalmának, órávezetésünknek, módszereinknek olyan élményeket kell nyújtania a gyermekeknek, hogy a testnevelést, a sportolást a maguk ügyének tekintsék. E cél felé haladva számtalan akadállyal találkozunk. Az akadályokkal, buktatókkal teli helyzetekben valamennyiünket a gyermekek, az ügy iránti szeretetünk, pedagógiai felkészültségünk segíthet ki.

A testnevelés tanulóinktól sok esetben komoly hozzáállást, a nehézségek leküzdését igényli, vagy éppen a gátló, a visszahúzó hatások (félelem, alkati különbségekből fakadó nehézség, a testsúly, a mozgáskoordináció zavarai stb.) feloldását kívánja meg. Egy játékos gyakorlat magában foglalhatja a gyakorlat lényegét, de kötetlenül, kényszerítő helyzet nélkül. Jellegénél fogva a kevésbé tehetséges, ügyes tanulót is ösztönzi, felkelti érdeklődését. Megpróbálja, mert nincs teli megkötésekkel, szigorításokkal. Megpróbálja, mert a játékot a legtöbb tanuló szereti, mert követelmé-

nye közelebb áll képességeihez. Igyekszik végrehajtani, mert elérhető sikert lát benne, mert átszöheti egyéni színezettel.

Játékos gyakorlatokat azért célszerű alkalmaznunk, mert

a) változatosságot jelentenek az órávezetésben,

b) segítenek közelebb hozni a tanulót a pedagógushoz,

c) segítenek megismerni a tanulók sokoldalú személyiségét,

d) segítenek elfelejteni azt a nézetet, hogy a bordásfal a kötöttségek, a szigorú alkalmazkodások szere.

Hiba lenne azt gondolni, hogy a játékoság az egyedüli út az eredmény eléréséhez. A játékoság csak gazdagítja az órát, hozzájárul eredményességéhez. A játékos gyakorlatoknak is van mennyiségi és minőségi skálája. Itt említem meg a versenyszerű játékokat és vetélkedőket, melyek az eredményesség jó mutatói.

A játékos mozgásanyagot úgy válogattam össze, hogy gyakorlatai közül mód legyen választani valamennyi általános iskolás korú tanuló számára. A megadott osztályjelzések nem azt jelentik, hogy csak abban az osztályban alkalmazhatók, mert azt mindig a tanulók fejlettsége, igénye, mozgásműveltsége szabja meg.

A gyakorlatok legtöbbje könnyíthető, pl. fogás alacsonyabban, zártabb fogás, függés helyett támaszfüggésben, továbbá lefelé vagy felfelé való mozgásnál kevesebb fok kihagyással történik a haladás.

A páros játékos gyakorlatok némelyike vetélkedő jellegű. Ezek többletélményt nyújtanak, mert alkalmazásukkal a tanulók nemcsak felüldülnek, hanem alkalmuk nyílik társuk legyőzésére is. Ha valamelyik gyakorlat utánzó jellegű, a könnyebb megértés végett tekintsünk el a szakmai megnevezéstől. Játékos bordásfalgyakorlatoknál a bemutatás célja: a) a gyorsabb megértés, b) a pontosabb munkára ösztönzés, c) a lényeg kihangsúlyozása.

Rokon természetű gyakorlatok kombinálhatók egymással.

Egy-egy órán legfeljebb 2–3 játékos

gyakorlatot alkalmazzunk kiegészítésül a kötött gyakorlatokhoz. A játékos gyakorlatok aktív pihenést jelentenek a tanulóknak.

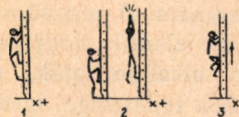
Testnevelési tantervünk rendkívül nagy gondot fordít az érdekes, a vonzó és a pozitív érzelmekben gazdag tanításra. Kifejezésre juttatja azt a kívánságot, hogy a testnevelési órákon jelentős szerepet kell kapnia a gyermekek kezdeményezésének, a helyesen motivált tevékenységnek. A játékokban felszínre jutott aktivitás minden bizonnyal kedvező hatással lesz a testnevelés más helyzeteire is.

Ne feledjük el: az a tanuló, aki élményt kapott az órán, élményt fog nyújtani is. Jobban meg fogja érteni, hogy nehezebb feladatok esetén is számítunk rá, segítőtje lesz a közös munkának.

1. Járás felfelé, sántítva (1–3. osztály).

2. Szökdelés egy lábon és taps. Tapsolás a kiemelkedés fázisában. (2–5. osztály).

3. Járás felfelé térden 3–4 fokként, a haladást kézzel is követni kell (3–6. osztály).



4. Járás felfelé medvejárással (1–5. osztály).

5. Négykézláb járás. Egyik kéz a bordásfalon.

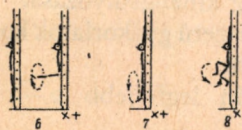
5–6 összefüggő bordásfalnál folyamatos haladás, a tanulók egymás mögött (2–5. osztály).



6. Körzés páros lábbal (5–8. osztály).

7. Páros lábkörzés nyújtott függésen át (6–8. osztály).

8. Biciklizés (2–6. osztály).



9. Csiga, ellencsiga. A lábbal mindig kisebb köröket kell leírni (5–8. osztály).

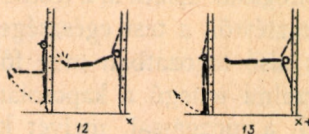
10. Függésben lengés oldalt. Ingamozgás. (6–8. osztály).

11. Függésben lengés oldalt, a fogás váltogatott elengedésével (5–8. osztály).



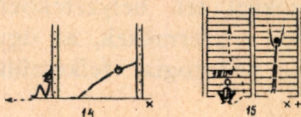
12. Láblendítés bokázással. Egyik láb lendítése oldalt, majd a másik láb zárásával bokázás. (6–8. osztály).

13. Páros láblendítés oldalt, zászló. (7–8. osztály).



14. Futás előre-hátra (2–6. osztály).

15. 180 fokos fordulattal ugrás függésbe és vissza. Az elfordulás növelhető vagy csökkenthető (4–6. osztály).



16. Forgás a test tengelye körül fogásváltással (7–8. osztály).

17. Haladás felfelé és lefelé utánfogással. Az alsótagozatos tanulóknál kevesebb fokkihagyással (3–8. osztály).

18. Fogócska. Jobb oldalon felfelé, bal oldalon lefelé haladással (2–7. osztály).



19. Rugózással átülés bal sarokról a jobb sarokra (3–8. osztály)

20. Haladás oldalt kézzel a bordásfal egyik oldaláról a másikra (4–8. osztály).

21. Fogáscsere karlökéssel (ellökéssel). (3–8. osztály).



22. Rugózással átugrás a bordásfal egyik oldaláról a másikra. Végezhető a fogás pillanatnyi elengedésével is. (4–8. osztály).

23. Haladás oldalt, egyik kéz a bordásfalon, másik a talajon. (7–8. osztály).

24. Járás a talajon helyben kézen. (6–8. osztály).

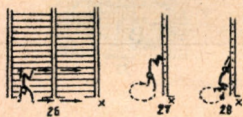
25. Járás helyben kézen és lábon. (7–8. osztály).



26. Mint 25., de a tovahaladás több bordásfalon keresztül történik (6–8. osztály).

27. Járás körben a talajon kézen. (6–8. osztály).

28. Szaladás a lábbal oldalt indulva körbe a talajon (5–7. osztály).



29. Bokázás (4–8. osztály).

30. Szaladás a kézen előre és hátra (3–6. osztály).

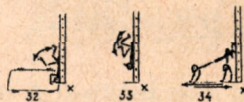
31. Zsugortámaszfüggésben biciklizés, fejtámasz szőnyegen (8. osztály).



32. Zsugorfejállásban ollózás, térdben hajlított lábakkal (7–8. osztály).

33. Zsugorfüggésben biciklizés (7–8. osztály).

34. Futás kézen előre-hátra, a párok ellentétes irányban (4–8. osztály).



35. Járás lábbal felfelé fekvésből a társ hátán (8. osztály).

36. Ülés a társan, törzshajlítás előre és hátra. (6–8. osztály).



37. Társ húzása a fogásbiztonság mértéke szerint (8. osztály).

38. Merevember. Társ emelése és süllyesztése (8. osztály).



39. „Védd a bordásfalat”. A bordásfalon levő helyezkedve igyekszik társa elől elzárni a bordásfalat. (5–8. osztály).

40. Ki marad a bordásfalon? Egymásnak oldalt támaszkodva a társ kiszorítása (4–8. osztály).



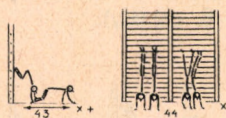
41. Tempóban átfutás a társ alatt (a fekvőtámasz helyzetében). (6–8. osztály).

42. Egymással szemben birkózás (3–8. osztály).



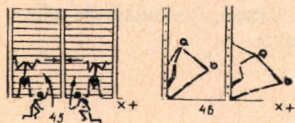
43. Társas járás előre-hátra (7–8. osztály).

44. Társ kiszorítása bordásfalról, oldallal támaszkodva egymásnak (6–8. osztály).



45. Ne engedd a bordásfalhoz! A védő zsugorkézállásban testével akadályozza a négykézláb támadó társát. (7–8. osztály).

46. Társemelés és sülyesztés. (7–8. osztály.)



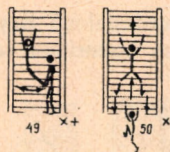
47. Talicskázás (egyik kéz a bordásfalon), folyamatos haladással a bordásfal mentén. (3–6. osztály.)



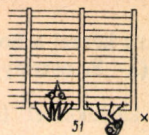
48. Vadszamar. Ülő társ lerázása. (6–8. osztály.)

49. Társ hintáztatása oldalt, bokafogással. (5–8. osztály.)

50. Felfelé haladás átbújással a társ alatt, lefelé terpeszjárás. Feladatcsere a bordásfal tetején és földetéréskor. (7–8. osztály.)

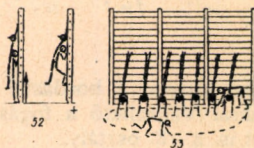


51. Egymásnak háttal birkózás (6–8. osztály).



52. Társemelés törzsfeszítőbe (7–8. osztály).

53. Fogójáték átbújással, kisebb csoportokban. Megfogás esetén másik párt kell kijelölni (6–8. osztály).



54. Üldözd az előtted levőt! (Fogójáték egérrúttal). Aki utóléri az előtte levőt, játékban marad, sőt előzhet is. Két csoportban is játszható: az egyik csoport a bordásfal felső, a másik az alsó részén (első fokon haladva) üldöz. (5–8. osztály.)



55. Folytonos helycsere. A jobbra induló szorosan a bordásfalhoz simulva, a balra induló a társa mögött halad.



Apródi Jenő rajzai

Hová fejlődik az atlétika?

Beszélgetés Zarándi Lászlóval

Az elmúlt évtized újabb rohamos és fantasztikus fejlődést, előrelépést hozott az atlétikában. Létjogosult az a szinte közhelyszámba menő kérdés: milyen elképzelhető határokig növelhetők még a teljesítmények?

Csak egy példát. A mexikói olimpia legnagyobb eredménye, Bob Beamon győztes ugrása 890 cm volt. Hihetetlen... , de valóság. Aztán tíz vagy húsz év múlva az ismeretlenből jön egy versenyző, és egy cm-rel nagyobbat ugrik. Lehetséges! És mi a szakemberek véleménye? Szakállas rekordok lehetnek, de megdönthetetlenek soha, amíg egy cm-rel vagy egy századmásodperccel jobbat lehet elérni...

Fejlődik maga a sportág is. A tudományok egész sora kapcsolódik a sporthoz, és ez alól az atlétika sem kivétel. Javulnak a felszerelések, tudatosabb, szakszerűbb a felkészítés, korai kiválogatással hosszabbodik a beérési idő. A fejlődéssel párhuzamosan szükség van új szabályok alkotására, a régiéket módosítására. Nem egyszeri döntésről van itt szó, hanem évek folyamán kialakult, tudatos, átgondolt változtatásokról.

Részben az atlétikai szabálymódosítások ügyében, más oldalról az atlétika egészének, különös tekintettel a futó- és ugrószámok fejlődésének a kérdésével Zarándi Lászlóhoz, a Testnevelési Főiskola atlétikai tanszékének tanárához fordultunk tájékoztatásért.

— Szeretnénk, ha vázolná szóban az atlétikai szabálymódosítások létjogosultságát, jelentőségét, főként a futó- és ugrószámokban.

— Az atlétika mérhető, időeredményekkel, centiméterekkel, méterekkel viszonyítható sportág. Éppen ezért örökké mozgó, változó rendszerben szükségszerű az előrelépés. Az edzők, a versenyzők babérok akarnak, és ehhez megfontolt, tervszerű és elsősorban újszerű felkészülésre van szükség. A fő kérdés: hogyan lehetne még jobban, erőteljesebben, robbanékonyabban, fejlettebb technikával, jobb, korszerűbb felszerelés segítségével az élre törni, a csúcspontot megdönteni. És ezzel párhuzamosan módosulnak a már elavulttá vált szabályok, és

az újak ésszerűsítéseket, változtatásokat eredményeznek pozitív, de sokszor negatív értelemben is. A „negatív” megjelölést azonban idézőjelbe kell tenni, helyesebben úgy fogalmazhatnánk: gátló, korlátozó intézkedésekről van szó, melyeknek minden esetben alapos oka van. Carlos, az amerikaiak egyik csodafutója nemrég világsúcsokat futott az ún. süncipóval. A Nemzetközi Atlétikai Szövetség az eredményeket nem hitelesítette és a világhírű lábbeli használatát megtiltotta. Negatív jellegű intézkedés, de ha hatását mérlegeljük (egyenlőtlen versenyzési feltételek), akkor érezhetjük a határozat helyességét.

Előnyös döntés született a váltófutásban. Hozzá kell tennünk, erre igen nagy szükség is volt. A régi szabály meghatározta, hogy a váltóbot átadásának egy 20 méteres zónán belül kell megtörténnie. Sok esetben nagy nehézséget okozott az óriási sebességgel futó sprintereknek a megfelelő időzítés. Szinte századmásodpercekre érzniük kellett az indulás pillanatát. Ha túl korán indult a váltó következő tagja, túlváltás következett be vagy elejtette a botot. Ha túl későn, törés következett be az átadásban, gyengébb lett az időeredmény. Az új, előnyösen, ésszerűen módosított szabály kimondja, hogy a váltózóna 20 m-től 30 m-ig emelhető, ezen belül tetszés szerinti variációban. Ezzel a határozattal jórészt felszámolták az előzőekben említett nehézségeket, másrészt az időeredmények jelentősen javultak. A bot szinte törésmentesen mehet kézről kézre.

Magasugrásban az új szabály engedélyezi az emelt cipő használatát. Magasságát azonban megköti, és azt maximálisan 13 mm-ben állapítja meg. Természetesen ez előnyös a magasugróknak. A magasugrás szabályai változatlanul ragaszkodnak az egy lábás elrugaszkodáshoz, de a lécc feletti, illetve a légmunkát nem kötik meg.

A távolugrásban különösebb szabálymódosítás nem történt. Azt talán mégis megemlíthetnénk, hogy a talajfogásnak már nem kell két lábbal történnie. Az új szabály lehetőséget biztosít az egy lábás talajérésre is.

Jelentős változások történtek viszont a rúdugrásban. Ez az eredmények ugrásszerű javulásán is lemérhető volt. A szabályok ugyanis érvényesnek mondták ki az üvegrúddal végrehajtott ugrásokat, használatát a Nemzetközi Atlétikai Szövetség hitelesítette. Fémrúddal 480 cm volt a legjobb eredmény, és üveggel rövid időn belül majdnem egy méterrel lett magasabb a szint. Sokak számára hihetetlenül hangzott, amikor először ugrották át az öt métert. Az üvegrudas technika mint ugrásforma is jelentősen különbözik a régi fémrudas technikától.

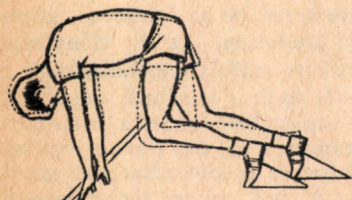
— Ez valóban érdekes. Hogyan módosultak a technikák a szabályváltozások hatására?



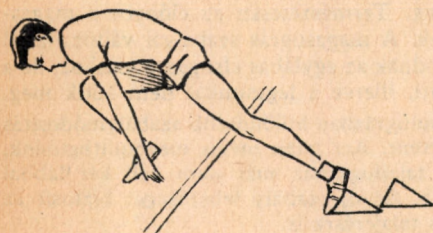
„elkészülni” helyzet



hátul levő láb lendítése



..... „vigyázz” helyzet első képe
 — „vigyázz” helyzet utolsó képe



elöl levő láb elrugaskodása

— Ezt a kérdést nem lehet csupán szabálymódosítások hatásaként vizsgálni. Különböző tényezők kölcsönhatásáról van tulajdonképpen szó, mely a fejlődést eredményezte. Tény, hogy érdekes, újszerű megoldások keletkeztek. Sok friss hajtást nem is tekinthetünk tudományosan megalapozottnak, mégis az eredmények — ha egyedi esetekben is — bizonyítanak, és ez a fontos. Ekkor már érdemes elemezni is.

Nézzük talán a futást. Jelen pillanatban tan-zsékünket igen élénken foglalkoztatja az amerikai sprinterek által viszonylag nem régen

kialakított indulási mód, az ún. rakétarajt. A mexikói olimpián bizonyítottak az USA-rövidtávfutók, hiszen meglehetősen szép számú aranyérmét szereztek. Ez az eredményesség pedig annak bizonyítéka, hogy az Egyesült Államok atlétáinak edzésmódszerei és az imént említett rakétarajt létjogosultak és követésre méltóak, de feltétlenül hasznos ennek a mozgásformának beható elemzése, hiszen meglehetősen le vagyunk maradva rövidtávfutásban világviszonylatban. A filmkockák, melyeket Koltai Jenő felvételei alapján behatóan elemeztünk, a következő igen érdekes megállapításokra adnak lehetőséget.

Lényeges, mondhatnám döntő megállapításunk, hogy ez az indulási forma alapjaiban, elgondolásában gyökeresen szakít a hagyományos végrehajtási móddal. Az „elkészülni” helyzet részletes elemzése már döntő eltérést, más elgondolást mutat, mint a régi. A támlák jóval hátrább kerültek az indulási vonaltól, és a testsúly a hátul levő lábakon nyugszik. Miért előnyös ez a helyzet? Azért, mert így lehetőség nyílik a felső test ellazulására, ami természetesen igen előnyös a későbbi cselekvés szempontjából. A „vigyázz” helyzetnél többszöri alapos megfigyelés után egy érdekes tényt figyelhetünk meg. Egy olyan állandó, szabad szemmel ki nem vehető — valójában szabálytalan — előremozgást, melyet a hagyományos formánál úgyszintén hiába keresnénk. Az természetes, hogy egy előremozgó testhez lényegesen könnyebb mozgási energiát csatolni. A súlypont mozgása egyébként először előre, majd felfelé történik, és az elől levő láb igen keveset emelkedik csak a talaj fölé.

Milyen erők hatnak a rakétarajttal történő indulás esetén? A súlypont „vigyázz” helyzetnél annyira előretolódott, hogy az elrugaskodó erővonalába kerül. Ugyanakkor a test dőlési szöge is igen kedvező, lényegesen laposabb a hagyományos formánál, és ez a légellenállás szempontjából is előnyös. Érdekes továbbá hogy nem a hátsó lábbal rugaskodnak el. Van olyan pozíció, amikor a hátul levő lábbal már emelkedik, de a kéz még támaszkodik. Az elrugaskodás csak az elől levő lábbal történik, erőt csak ez fejt ki. Ennek következménye az, hogy a kisebb erőbefektetés miatt a rajt is lassúbb, kisebb a sebesség. Figyelemre méltó azonban, hogy a táv második felében az így rajtoló vágtázók elhagyták azokat, akik az első 50 m-en előttük vezettek. Úgy látszik, hogy különböző energiafelhasználásról van szó. Tisztázandó ezért, hogy melyik energiafelhasználás az okosabb. A hagyományos rajtolás esetében a rajt nagy energiát követel, így a táv végére kevesebb marad. A rakétarajt kevesebb energiát kíván, és a megőrzött energiát a táv végén hasznosítani tudja a vágtázó.

A sebesség problémája persze nemcsak a

vágtafutásban jelentős, hanem az ugrásoknál is. A mérések azt mutatják, hogy magasugrásban is növekszik a lécre való ráfutás sebessége. Az átlagos sebesség eddig négy és fél m/s volt, és ez most hét és fél m/s-ra emelkedett. Ilyen módon természetes, hogy az elugró lábra lényegesen nagyobb terhelés hárul. Csökken az ugrásoknál a kitámasztás szöge, és a lendületnek egyre nagyobb a szerepe az emelkedésben. A technikák egyre inkább alkalmazkodnak, alakulnak a páros vagy nyújtott karú és lábú lendítésekhez. A léccel feletti munka a legkülönfélébb egyéni színezeteket, variációkat mutatja. A legmeredekebb emelkedésektől, a gazdaságatlanabb, távolabbi elugrásokig, a bukótechnikák hasmánt és guruló változatban, és legfrissebb, legújszerűbb végrehajtási mód az olimpiai bajnok Fosbury által kialakított technika. És itt meg is állhatunk egy pillanatra. Ez utóbbi ugrásforma ugyanis számtalan kérdést vetett fel a szakemberek körében. Talán egy összehasonlításból indulhatnánk ki. A legkorszerűbb technikának, az elmúlt évtizedek legeredményesebbnek tartott ugrásformájának a hasmántot tartják. Hasonlítsuk össze a két technika előnyeit, hátrányait.

Fosbury ugrásánál az elrugaszkodás a léccel távolabbi lábbal történik. Ez hátrányos, hiszen így az ugrás éve nem lehet olyan meredek, mintha a léchez közelebbiről történne az ugrás. Ugyanakkor az elemzések bizonyítják, hogy az erők összegeződése a súlypont szempontjából jobb, kedvezőbb, mint a hasmántnál. Itt ugyanis a kitámasztás helyzeténél nem hajlik, nem dől ki annyira a test, az erőközlés inkább függőlegesen felfelé történik. A léccel feletti munka különbözősége ellenére sem állítható, hogy egyik a másiknál gazdaságosabb, előnyösebb. A Fosbury-technikát lényegében az tette lehetővé, hogy a habzivacs elterjedt, homokba ugyanis ezt az ugrást nem lehetne végrehajtani. Egy érdekességet itt meg is említhetnénk. Az olimpia óta igen szép számmal tértek át az ugrók az új technikára, de nemzetközileg is számottevő eredményt, tehát kétméter-tizen felüli ugrást Fosburyn kívül csak a magyar Major ért el. Ez pedig korántsem teljes bizonyítéka az új technika előnyeinek. A lasított filmfelvételek alapján megállapítható, hogy még e két hasonlóan ugró versenyző mozgásá-

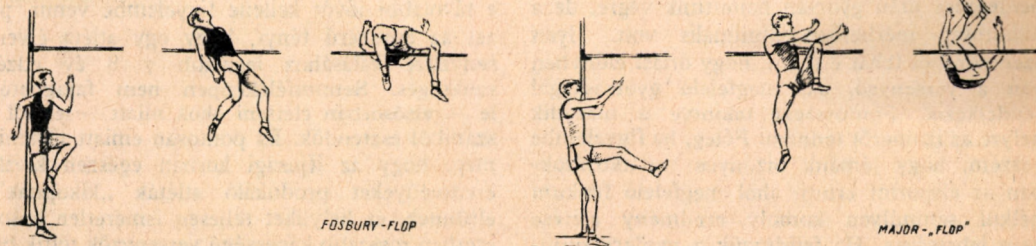
ban is alapvető eltérések vannak. Összehasonlítva ugyanis ugrásukat első látásra is több különbséget fedezhetünk fel. A ráfutás Fosburynél ívben történik, míg Major egyenesen fut a lécre. Ezenkívül a léccel feletti munkájuk is különböző, mert Major kissé féloldalasan indít, és van a léccel fölött, míg Fosbury teljesen háttal kerül át a léccel túlsó oldalára. Egy megjegyzés még ehhez a témához: Ausztriában már öt évvel ezelőtt foglalkoztak elméletileg ilyen ugrással. Ilyen szempontból tekintve tehát az ugrásforma kialakítása nem elsősorban és véglegesen Fosbury tevékenységének köszönhető. Ehhez kapcsolódik egy kis magyar vonatkozású hír. Egy tizenöt éves magyar kislány 168 cm-t és ezzel ifjúsági csúcstot ugrott a Fosbury-technikával.

— *Milyen változások, technikai módosítások történtek a többi ugrásban?*

— Éppen erre akartam rátérni. Távolugrásban elsősorban az ugrások végrehajtásának tökéletesítésére vannak törekvések. Bár a Sportélet hasábjai említést tesznek egy újfajta távolugrásról, mely elvileg a Fosbury-technika átszarmaztatása a távolugrásra, de véleményem szerint ez az ugrásforma nem hozhatja meg a kívánt eredményt, mert sem a légmunka, sem a talajforgás nem eléggé gazdaságos ahhoz, hogy komoly eredmények születhetnének. Az egyetlen eredménnyel kecsegtető törekvés az, hogy a versenyzők az elrugaszkodást igyekeznek felgyorsítani. A tapasztalat azonban az, hogy az elrugaszkodás felgyorsulásától az elrugaszkodó láb terhelése nőtt, és ez az ugrás ívét laposabbá tette, és ezáltal a nyert előnyt elvesztett. Eddig a kedvező ugrási szög 21 fok körül volt, az elrugaszkodás sebességváltozása miatt ez 18 fokra csökkent, és ez kedvezőtlenül befolyásolta a légmunkát.

— *Mi a feladat a kedvező összehangolás elérése érdekében?*

— Véleményem szerint annyira kell növelni a láberőt, hogy az ugróképesség váljék a felgyorsult elrugaszkodás mellett is az optimális elugrási szög megtartására. Ha ez sikerül, jelentős fejlődés várható a távolugrásban. Egyelőre azonban nem nagyon hiszem, hogy Bob Beamon világcsúcsát közelesen megdönti valaki. — A hár-



FOSBURY - FLOP

MAJOR - FLOP

masugrásban egyébként hasonlóak az elvek az elrugaskodás szögét és gyorsaságát tekintve. Itt egyébként az ugrások végrehajtási módja kétféleképpen történt. A lapos és a meredek technikával. E két forma ötvözése látszik jelen pillanatban a legmegfelelőbbnek és leggazdaságosabbnak. Még annyit a hármásugrásról, hogy megváltozott a felkészítés módja ebben az atlétikai számban. Ma már speciálisan képezük a hármásugrókat, nem vonjuk egybe a távolugrók edzéseivel, felkészítésével, mint ez régebben történt.

Talán a rúdugrásról mondhatjuk el, hogy a legnagyobb változás ennél az atlétikai ugrószámban következett be. Miután a szabálymódosítások révén az üvegrúd tért hódíthatott, egészen más lett a felkészülés, és más szempontok érvényesültek a kiválasztásban is. Melyek az alapvető különbségek a fémrudas és az üvegrudas technikák között? A lényegesen merevebb fémrúd miatt az ugrásnál jelentős volt az energiavesztés, helyesebben az energiaátvitel volt kedvezőtlenebb. Kisebb volt a fogásmagasság, és éppen a jelentős mennyiségű energiavesztés miatt az ugróknál nem volt döntő a futógyorsaság sem. Az üvegrúdnál az ugrás lényegesen simább, törésmentesebb lett, és így a versenyek folyamán nagyobb előnyhöz jutnak a kiváló adottságú, képességű ugrók. Természetesen az sem hagyható figyelmen kívül, hogy a rúdugrás összetettsége miatt nem közömbös, sőt elsőrendű fontosságú a jó mozgásérzékelés, jó koordinálóképesség is.

— Egy kérdést a képességekről. Sorrendben melyiket tartja a legfontosabbnak az ugró- és futószámokban?

— Ezt a kérdést nem lehet különválasztva vizsgálni, de ha már boncolgatjuk, vonatkoztassuk rögtön az atlétika egészére. A legfontosabb képességek a gyorsaságot tartom, és rögtön hozzátehetem, hogy azért, mert ez fejleszthető a legkevésbé. Ez adottság. Híres edzők kísérleteztek azzal, hogy az izomerő növelésével elősegíthető-e vágtázóknál a jobb eredmény, és a végeredmény sokszor az izomrostok túlzott megvastagodása következtében inkább negatív volt. Az egyébként nem vitás, hogy bizonyos eredmények — hozzátehetnénk: részeredmények — születtek, ha bizonyos gyakorlatokat a mozgás beidegzése után gyorsan hajtottunk végre, de a különbség mérhetően minimális volt. Ilyen szempontból tehát érthető, hogy óriási előnyben van a versenyző, aki megfelelő gyorsasággal rendelkezik. Fontosságát tekintve a második helyre az izomerőt tenném. Főleg, ha figyelembe veszem, hogy témánk bizonyos vonatkozásokban az élsportot érinti, ahol megfelelő fizikum nélkül semmilyen komoly eredmény elérése nem lehetséges. Ha felidézük a modern olim-

piák hőseit, az élvonalban végzett szinte valamennyi érmes versenyző meglehetősen jó fizikummal rendelkezik, akár a rövidtávfutókat, akár az erős lábízomzatú ugrókat nézzük is, nem is beszélve a dobó óriásokról.

Az izomerő fejlesztése lényegesen könnyebb feladat, mint a gyorsaságé. Ezzel kapcsolatban jelen pillanatban — ez bátran állítható — sok a hibás elképzelés. Vagy az általános erőfejlesztés túlzott a versenyzőknél, vagy egyoldalúan a speciális erőt növelik. Igen kevesen érzékelik az erőfejlesztés ésszerű és optimális határfokát biztosító munkát. A tudományos vizsgálatok és egyéni tapasztalataim azt bizonyítják, hogy ez a folyamat több skálán keresztül zajlik le.

1. Általános erőfejlesztés,
2. Általános és speciális erőfejlesztés,
3. 60—70 százalékos speciális erőfejlesztés.

Ennek a sorrendnek megközelítő betartása okos és értelmes lenne, és hozzá kell tennem, ez az élversenyzők felkészítésében meg is valósul. Helyes lenne, ha a szakemberek tudatosan térnének rá ennek alkalmazására, és a gyakorlatban eleget tennének ennek az elképzelésnek, bevált módozatnak.

Az állóképességről pár szót. Tudott dolog, hogy ez szintén általános és speciális is, és igen fontos a versenyekre való felkészülésben a megfelelő szinten való tartása. Jellemző példa, hogy az amerikai sprinterek napi 15 mérföld körüli adagokat futnak, egyrészt a pontosabb mozgáskoordináció elérése, másrészt általános, és speciális állóképességük magasabb szinten tartása érdekében, és ezzel szemben a mi élvonalbeli vágtázóinknak közel háromszor kevesebb az edzésadagja. A hosszútávú egyenes futások minden ellenkező híresztelés ellenére sem okoznak a vágtafutásoknál a mozgásvégrehajtásban lassulást, ellenkezőleg a jobb mozgásbeidegzés révén a futó bizonyos előnyhöz is jut.

— Van-e egy-két észrevétele az atlétikával foglalkozó szakemberek számára?

— Sajnos van egy igen szomorúnak mondható jelenség nálunk. Az edzők és az elsősorban az ifjúságiakkal foglalkozó szakemberek igen korán nagy eredményeket akarnak a fiatal versenyzőkből „kiperéslni”. Az így agyonhajszolt fiatal atléták idő előtt kiégnek, nem képesek „beérni”. Az edzések tervezésénél, a versenyeztetésnél pedig a távolabbi jövőt kellene figyelembe venni, pl. azt az egyszerű tényt, hogy egy atléta élversenyzővé válásához legalább 7—8 év edzés szükséges. Semmiféleképpen nem faraghatók le — elsősorban élettani okok miatt — ebből a számból esztendőket. És pontosan emiatt történik meg, hogy az ifjúsági korban egészen kiváló eredményeket produkáló atléták „kikopnak”, eltűnnek, és helyüket teljesen ismeretlen éssok esetben rosszabb képességű versenyzők töltik be.

Ezeket a tényeket egyébként nem egy sportágban a statisztika is bizonyítja. Mi nagyon sok és kiváló módszert ismerünk. De az alkalmazás? Az még kérdéses.

— *Vannak biztató ígéretek a magyar atlétika utánpótlásában jelenleg?*

— Ígéretek mindig vannak. Jelenleg az utánpótlás-nevelésben lényegesen szervezettebb és eredményesebb munka folyik, mint az elmúlt években. Ennek ellenére az athéni EB bizony sága és a számadatok alapján is az állapítható meg, hogy inkább visszafejlődünk ebben a sportágban.

— *Lesz-e valaha jó rövidtávfutónk?*

— Ebben a számban vagy számokban sajnos ma sem rendelkezünk olyan versenyzőkkel, akik nemzetközi viszonylatban számításba jöhetnének. Hogy valakiből jó sprinter legyen, az nemcsak az edzőn múlik, hanem kiváló adottságok is szükségesek hozzá. Ilyen atlétához egy-egy edzőt csak a szerencse segíthet. Aztán az esetleg kiváló képességű gyermekeket elsősorban a labdajátékok tizedelik meg, és kevés jut el az atlétikai sporthoz. Nyugodtan mondhatom, hogy ebben a tekintetben jó 15 évvel vagyunk lemaradva külföld mögött. Összegezésként és egyúttal befejezésként még csak annyit szeretnék mondani, hogy szerintem a sportág további fejlődése elsősorban és döntően a kiválasztástól függ. Ez egyébként a mai sport egyik legjelentősebb problémája. Ha olyan kiválasztási rendszert tudunk kialakítani, mely megfelelő, és a gyermekek képességeiknek megfelelően osztályozza, sokat nyerhet vele a magyar atlétika...

Somorjai László

Szakirodalmi figyelő

Medizin
und
Sport

ТЕОРИЯ
и ПРАКТИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

Theorie und Praxis
der
KÖRPERKULTUR

KULTURA
FIZYCZNA

ВЪПРОСИ НА
ФИЗИЧЕСКАТА
КУЛТУРА

TEORIE
A PRAXE
FYZICNE
VYCHOVY

WORLD SPORTS

● Próbák az edzettség mérésére

„Az iskolában, a sportegyesületekben a legdrágább termék, az ember formálása folyik. Egyéni és társadalmi érdek, hogy ez a tevékenység sikeres legyen. Alapvető követelmény éppen ezért az, hogy a sikeres munka valamennyi — megteremthető — feltételét számbavegyük. Így jutunk el a próbákhoz, a méréshez, a vizsgálatokhoz, amelyek segítenek az oktatásban és a nevelésben. Segítenek, mert felvilágosítást adnak a végzett munka hatásosságáról. Közvetlen feladatokat állítanak a testnevelő tanárok, az edző elé, amelyek végrehajtása közelebb hozza az embert és formálóját.”

A fenti idézet N. Gombos Marianna: „Próbák az edzettség mérésére” című könyvéből való. A TTT által kiadott kötet rendkívül hasznos segítséget adhat a testnevelői munka színvonalának emeléséhez, és méltán nevezhetjük hiányt pótló munkának. Fiatal testnevelés-tudományunk előrelépésének egyik legfontosabb feltétele az egzakt vizsgálatok kidolgozása, illetve elvégzése. Ehhez pedig mérésre van szükség. Mondhatnánk azt is — egy régi mondást idézve —: „A tudomány a méréssel kezdődik”.

A könyv első fejezete a próbák elméleti alapjait ismerteti, és a legegyszerűbb mérési eljárásokat közli (állóképesség-mérés, izomerőmérés, gyorsaság, hajlékonyság és ügyesség mérése). A II. fejezet összetett tulajdonságok mérését tartalmazza.

A mérések és a próbák szorosan kapcsolódnak a különböző orvosi eljárásokhoz. A fejezet első sorban a speciális edzettség mérési lehetőségeit és az egyes sportágakban fellelhető problémákat elemzi, így főleg edzéseket is vezető testnevelők hasznosíthatják ezt a részt. A III. fejezet a *pszichológiai eljárások* bemutatását tartalmazza. A szerző előjáróban tisztázza a pszichológiai tényezők szerepét a nevelőmunkában és a sportedzésben. Az egyszerű pszichológiai eljárások ismertetése meggyőzi az olvasót arról, hogy ez a terület igen sok lehetőséget kínál az edzői és a testnevelő tanári munkához. Az utolsó fejezet a kapott eredmények értelmezésével foglalkozik, valamint közli az alapvető statisztikai eljárásokat, matematikai alapokat.

Véleményünk szerint a könyvben szerencsésen találkozunk a *praxis* és a *teória*, így segítséget ad az elvi alapok megértéséhez, de a gyakorlatban is hasznosan alkalmazható. Reméljük, hogy sok testnevelő tanár ezt a lehetőséget realizálja, és ténylegesen elvégzi azokat a méréseket, próbákat, amelyekre lehetősége van, illetve amelyek legjobban segítik konkrét munkáját akár az iskolában, akár a sportegyesületekben.

A szerző bevezetőjében hangsúlyozza: „Nagyon hasznos lenne, ha a próbákat és a mérési eljárásokat alkalmazók tapasztalataikról beszámolnának. Szakfolyóirataink sem zárkóznának el — feltehetően — egy-egy igényes, kellő áttekintést nyújtó dolgozat közlése elől.” Nos, a „Testnevelés tanítása” — mint az egyik illetékes szaklap — nemcsak „feltehetően” nem zárkózik el ilyen cikkek közlése elől, hanem egyenesen igényli a tudományos igényű és pontos mérésekre támaszkodó tanulmányokat.

TF tudományos közlemények

1969/III

Nehéz feladat bemutatni a Tudományos Közlemények III. számát, mivel már csupán mennyiségre is jelentős súlyt képvisel a 37 tanulmány. A kiadvány — a második kötethez hasonlóan — a Testnevelési Főiskolán tartott tudományos ülésanyagát tartalmazza. A teljesség igénye nélkül néhány tanulmányt emelünk csak ki, főleg azokat, amelyek közelebbről érintik az iskolai testnevelési és sportmunkát. A pedagógiai és lélektani szekció előadásai közül említésre méltó *dr. Kőte Sándor*: „Az aktivitás elve és a korszerű tanárképzés” című előadása, amelyhez kapcsolható *dr. Radnai Béla* és *dr. Faludi Szilárd* hasonló témájú előadása. *Dr. Woloszyn Stefan*, a varsói Testnevelési Főiskola rektora előadásában egy mindinkább aktuális témát érintett: az edzés és a nevelés problémáit; előadásának pontos címe: „A sportszerű nevelés irányának megjelenése az edzők részére szükséges nevelési kódex létrehozásának érdekében” „A testnevelés-tanítás optimalizálásának lehetősége a módszeres eljárások néhány változtatásának segítségével” — ez volt a címe *Reljic Jelica* zágrábi dékánhelyettes előadásának, amelyben a korszerű testnevelés lehetőségeit vizsgálta. A szekció 4 utolsó előadása kimondottan pszichológiai aspektusból közelített a sport és testnevelés egyes kérdéseire, és nagyban segíti a sporttevékenység komplex szemléletének kialakítását. (*Dr. Bartha Lajos*: „A beszéd szerepe az akaratlagos cselekvés szabályozásában”, *dr. Gerbner Mátyás*: „A cselekvés pszichofiziológiai mechanizmusának néhány kérdése”, *dr. Nádori László*: „A sporttevékenység sajátos pszichológiai jellemzői”, *dr. Makkár Márta*: „A reakcióidő mérés néhány általános sportlélektani vonatkozása”).

A módszertani szekció előadásai szinte kivétel nélkül érintik az iskolai testnevelés valamelyik területét és ennek problémáit. A teljesítménycsökkenés általános módszertani problémáit több előadás is érintette, ugyancsak több előadó foglalkozott a technika szerepével a sportfelkészítés és a teljesítmény fokozásában.

Az utóbbi témakörből cím szerint is megemlítünk néhány előadást, mivel ezek közvetlenül is érintik az iskolai oktatást; *Ionov, P. D.*: leningrádi rektor „A technika szerepe és helye a sportfelkészítés folyamán”, *Fidelus Kazimierz* (Varsó) „A sporteredmények, a mozgástechnika és a motorikus tulajdonságok közötti összefüggések”, *Zalka András*: „A technika szerepe a sportjátékokban a teljesítmény fokozásánál”, *Páder János*: „A képességek és a technika kapcsolata a sportjátékokban”, *Tarnawa Ferdinánd*: „A technika szerepe a teljesítmény növelésében a röplabdában”.

zónánál." Hat tanulmány foglalkozik az atlétika módszertani problémáival, két előadás az úszás kérdéseit érinti, olvashatunk az intervall edzés lehetőségéről a labdajátékokban, a versenyszabályok és a teljesítmény kapcsolatáról, a társtudományok tornára gyakorolt hatásáról, stb.

Összefoglalóan: a Tudományos Közlemények harmadik számáról is méltán elmondhatjuk, hogy tartalmas és hasznos írásokat ad közre, amelyek gondolatébresztőek, és a magyar nyelvű sportszakirodalom gazdagítását szolgálják.

Sport és pszichológia

Ezelőtt egy évtizeddel még mosolyt fakasztott a brazilok kísérlete, hogy a válogatott labdarúgó-csapatuk mellé pszichológust szerződtettek. Napjainkban már nem csodálkozunk azon, ha együtt látjuk a sport és a pszichológia szavakat. Hazánkban is elindult ez az új — és tegyük hozzá: nagyon hasznos — tudományág a fejlődés útján. Sőt lassan kezd kiőnni az úgynevezett, „gyermekcipőket”, és egyre „felnöttebbé válva” hatékony segítséget ad a testnevelési és sportmozgalomnak.

A hazai sportpszichológiának egyik legjelentősebb szervezeti formája a Magyar Pszichológiai Tudományos Társaság Sportpszichológiai Szekciója. Az alábbiakban rövid ismertetést adunk a szekció céljáról és eddigi tevékenységéről.

A Sportpszichológiai Szekció 1966 őszén jött létre, és az alakuló ülés óta változatlanul hármas cél vezérli munkáját. Az első: a sportpszichológusok továbbképzése, amelyet jelenleg elsősorban előadások, tudományos ülések és rendszeres referátumok rendezésével kívánunk megoldani. A másik, nem kevésbé fontos cél: közvetíteni a gyakorlati szakemberek felé a pszichológiai kutatások eredményeit, amelyeket felhasználhatnak az oktató-nevelő munkájukban. A szekció harmadik célkitűzése, hogy elősegítse a kutatók rendszeres tapasztalatcseréjét. A Sportpszichológiai Szekció elnöke: dr. Büchler Róbert, titkára dr. Nemessuri Mihály és dr. Nádori László, a vezetőség tagjai pedig: dr. Arató Ottó, dr. Tóth Dezső, dr. Nagy György és Mónus András. A szekció tagja a Nemzetközi Sportpszichológiai Társaságnak.

Az elmúlt évben a Testnevelési Tudományos Tanácsal közös rendezésben sikeres előadás-sorozatot tartottak edzők és gyakorlati szakemberek számára, ahol a sport nevelési problémáin kívül a mozgástanulással és az edzés pszichológiai problémáival foglalkoztak. Ugyancsak a múlt év során hangzott el dr. Büchler Róbert „A sportpszichológiai kutatás módszertana” című előadása, amelyben az előadó a kutatómunka legfontosabb metodikai problémáira hívta fel a figyelmet. A szekció 1969-ben tartott utolsó ülésének témája a következő volt: dr. Arató Ottó: „Napjaink sportpszichológiai irodalma”, dr. Nádori László: „Néhány aktuális probléma a sportpszichológiából” és dr. Nemessuri Mihály: „Újabb eredmények az emberi mozgások kutatásában”.

A szekció elnökével folytatott beszélgetésből kiderült, hogy jövőben az élsport és a mozgástanulás problémáin kívül egyre inkább előtérbe kerül az iskolai testnevelés is. Ezt bizonyítja az idei első ülés, amelynek témája: „Az iskolai gyógytestnevelés néhány pszichológiai problémája”. A sikeres előadáshoz — melyet Mónus András főiskolai adjunktus tartott — korreferensként hozzászólt Gárdos Magda főiskolai tanár, Pergovátz Erzsébet tudományos kutató és Csider Tibor testnevelő tanár. A szekció további tervbe vett témái között is jelentős helyet kap az iskolai testneveléssel — közvetlenül vagy közvetetten — való foglalkozás. Az egyik ilyen téma például „A nevelés pszichológiai feltételei a testnevelési foglalkozásokon”, amely hasznos útmutatást adhat minden gyakorló testnevelő számára (erre az ülésre kb. márciusban kerül sor). Májusban a Magyar Pszichológiai Tudományos Társaság „Ifjúságkutatás és pszichológia” címmel konferenciát tart, amelyen a Sportpszichológiai Szekció is részt vesz 6 előadással, és itt szintén főleg az iskoláskorú fiatalok problémáit elemzik majd.

A szekció tagjai — az alapszabály értelmében — csak diplomás pszichológusok lehetnek, de bárki kérhet meghívót az előadásokra a társaság elnökétől (dr. Büchler Róbert, Bp., XII., Alkotás u. 44.). Egyelőre az egyes témák iránt részletesen érdeklődőknek azt ajánlhatjuk, hogy forduljanak a szerzőkhöz, ha el szeretnék olvasni az eddig elhangzott tanulmányokat. A későbbiek során — remélhetőleg még az idén — a szekció vezetősége szeretné évi négy kiadványban megjelentetni az elkészült előadásokat, és így tájékoztatni a testnevelési és sportszakembereket a sportpszichológia legújabb eredményeiről. Érdeklődéssel várjuk a kiadványt — melynek megjelenéséről lapunk Szakirodalmi Figyelőjében beszámolunk — és további eredményes munkát kívánunk a Sportpszichológiai Szekció tagjainak.

(—tf—)

● A szovjet testnevelési rendszer alapszint-követelményeiről

Az akceleráció miatt időszerű új testnevelési normatívák kidolgozásának elméleti és gyakorlati jelentősége egyaránt fontos. *Szolvjova* (1966) adatai szerint a nemi érés napjainkban két évvel korábban kezdődik. *Neubert* (1966) javasolta a testnevelési program revízióját, mivel a mai 12–16 évesek az évekkel ezelőtti 14–18 éveseknek szánt gyakorlatokat különösebb nehézség nélkül elsajátítják. *Gromadzskij* (1966) ugyancsak elismeri a revízió szükségességét az új morfológiai helyzetnek megfelelően, mert az 1958-ban a tömegsportpróbákhoz (GTO) összeállított gyakorlatkomplex a fiatalabb évjáratok erőteljesebb fejlettsége miatt már nem felel meg az aktuális életkörülménynek.

Az iskolai testnevelés tantervét nem lehet csak átlagkoradatok alapján megszerkeszteni, mivel a nemi érés folyamata azonos születési adatú személyeknél sem zajlik le azonos tempóban, hanem fluktuálva, igen variábilisan. Ennek megfelelően különböző a teljesítőképességük is. Pl. két teljesen azonos napon született gyermek (14 éves) adatai között a következő eltéréseket találta: súly: 20,7 kg, magasság: 21,3 cm, mellkaskerület: 13,3 cm, hátizomerő hajlítás: 6 kg, nyújtás: 43,8 kg, helyből távolugrás: 24 cm különbség.

A különbség szembeötlő, ezért természetes az a régi törekvés, hogy az alapszinteket a nemi érés idejére különösképpen a születési adatokon kívül a biológiai fejlettség fokozottabb figyelembevételével állítsanak össze valamilyen módszer szerint. *Zacigorszkij* és *Aresztov* korábbi közleményében kor, testmagasság és súly számításba vételével igyekeztek 11–15 éves fiúk részére normatívákat kidolgozni. Parciális és összetett koeficiens segítségével akarták kiszámítani, hogy a fenti három tényező milyen százalékban deter-

minálja valamely sportágban elért eredményt. Pl. a nekifutással végzett magasugrásban megállapították, hogy a kor, a testsúly és a magasság 74,64%-ban, egyéb tényezők pedig 25,36%-ban határozzák meg a teljesítményt. (A magasság a legkevésbé befolyásoló: 2,43%-ban részesedik az eredményben.) A testgyakorlatok eredményének antropometriás adatoktól való fentebb igazolt függősége miatt jogos az az igény, hogy az alapkövetelmények megállapításánál a koron kívül a többi biológiai mutatót is figyelembe vegyék. A szerző sokparaméteres formulákat javasol. Pl.

magasugrás nekifutással

$$x_1 = 0,30 \cdot x_2 - 0,28 \cdot x_3 + 1,07 \cdot x_4 - 87,26 \pm 14,14;$$

2 kg-os medicinlabda-lökéshez

$$x_1 = 3,94 \cdot x_2 + 17,03 \cdot x_3 - 3,10 \cdot x_4 + 24,0 \pm 199,2,$$

ahol x_1 = sporteredmény számított szintje,

x_2 = életkor hónapokban,

x_3 = testsúly kg-ban,

x_4 = testhossz cm-ben.

A formula utolsó tagja a számított eredmény pontosságát határárt jelzi. Egyes személyek adatainak behelyettesítésével próbára tették a formulák valódiságát a pályán elért eredményhez viszonyítva, és a különbség az értékelhetőség határain belül 5% alatt maradt. Pl. M. A. tanuló adatai: kor: 14 év és 8 hónap, súly: 63,0 kg, magasság 167 cm. A tömötlabda-lökésben a számított eredménye: 12,72 m, a ténylegesen elért labdalökési eredménye pedig 12,50 m volt.

Gyakorlatonként hasonló módon, individuálisan megállapított egységes normarendszer sokkal helyesebb a mozgástevékenység értékelésére különösen serdülő korúaknál, mint a korcsoport átlagos adataira épített eljárás. (Szerző: Ju. M. Aresztov. Teoria i Praktika Fiz. Kult. 1967. 4. szám.)

Dr. Herendi V.

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 2 1970 г.

δ-р Ласло Кун: 25 лет тому назад мы начали путь социалистической физкультуры ... 33

δ-р Алайош Кардош: Подготовка к приёмным экзаменам на пединституты 37

Имре Тури: Являются ли равноценными отметки физкультуры и отметки других учебных предметов? 44

δ-р Пал Рокушфальви: Подготовка учителей физкультуры и психологические исследования по спорту в Немецком Институте Спорта в г. Кёльн (ФРГ) 46

Михай Кочши: Воспитание к безопасному транспорту на двух колёсах 50

Ласло Бекеффи: Игровые упражнения на шведских стенках 53

В каком направлении развивается атлетика? (Беседа с Ласло Заранди) 57

ОБЗОР

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 2/1970.

Dr. László Kun: Vor 25 Jahren haben wir den Weg der sozialistischen Körperkultur angetreten 33

Dr. Alajos Kardos: Vorbereitung zu den Aufnahmeprüfungen der Pädagogischen Hochschulen 37

Imre Turi: Sind die Zensuren der Körpererziehung gleichwertig mit den Zensuren anderer Fächer? 44

Dr. Pál Rókusfalvi: Lehrerausbildung und sportpsychologische Forschung an der Deutschen Sporthochschule in Köln 46

Mihály Kocsis: Erziehung zur Verkehrssicherheit auf zwei Rädern 50

László Békefi: Spielerische Übungen an der Sprossenwand 53

Wohin entwickelt sich die Athletik? (Ein Gespräch mit László Zarándi) 57

RUNDSCHAU

FACHLITERATUR

(Itt levágandó. Kérjük a megrendelőlapot borítékban címünkre beküldeni.)

MEDICINA KÖNYVKIADÓ

Budapest, V.,

Beloianisz u. 8.

Előfizetési megrendelő

Alulírott előfizetek „A sport és testnevelés időszerű kérdései” című könyvsorozatra. Tudomásul veszem, hogy az egyes köteteket utánvétes küldeményként szállítják címemre, és a portóköltés engem terhel.

Név:

Pontos cím:

.....

Kelet:

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Csekkszám: 61.256

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán
feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól
kezdve kéri!

INDEX: 25.824

A testnevelés tanítása



143



1970 JUN - 8

A MŰVELŐDÉSÜGYI
MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
VI. ÉVFOLYAM

1970.

3.





Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Burka Endre főiskolai docens, Budapest, dr. Kun László tszv. főiskolai docens, Budapest, dr. Nagy György főiskolai adjunktus, Budapest, Nagy Tamás MTS OT munkatársa, Budapest, Nyíri János MM főelőadó, Budapest, Somorjai László tanár, Budapest, Takács Ferenc főiskolai adjunktus, Budapest.

TARTALOM

<i>Dr. Kun László: V. I. Lenin</i>	65
<i>Nyíri János: A középiskolai testnevelés Franciaországban</i>	69
<i>Dr. Nagy György: A sport és testnevelés nevelési feladatai egy szülői közvélemény-kutatás tükrében</i>	73
<i>Burka Endre: Adalékok a tantervelmélethez (I)</i>	76
<i>Nagy Tamás: A célbadobás didaktikai elemzése</i>	80
<i>Hová fejlődik az atlétika? Beszélgetés Koltai Jenővel</i>	86
<i>Középfokú iskolák pontversenye</i>	90

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21
OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238
228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó,
Budapest V., Szalai u. 10—14 — A kiadásért felelős:
dr. Vágvölgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta
— Elfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél,
a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap
Irodánál (KHI. Budapest V., József nádor tér 1. sz.)
közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszám-
latszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint át-
utalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfi-
zetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok
beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76.
sz. alatti hírlapboltban
Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft
70.4144 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

SZEMLE



1870-1970

V. I. Lenin

DR. KUN LÁSZLÓ

Az ismeretlen erőktől való félelem, a tehetlenség érzete, a tömegek elérhetetlennek tűnő vágya éppúgy megszülte időről időre a maga isteneit, mint az egymáson uralkodó embercsoportok osztályérdekének öngazolása. Képzelet formálta alakjuk és szerepük a célnak megfelelően változott. Létük összefonódott alkotóik sorsával. Kultuszuk elmúlását az idő és nem egyszer konkurrens is elősegítette. Új hódítók hozták a maguk bálványait, és azt vagy összeháza-

sították a leigázottakéval, vagy a régit leöntve a helyére állították. Agyagba, kőbe merevített jelképeik ígézetétől megfosztott múzeumi emlékké váltak. Mint kultúrtörténeti kortanúk nem létező önmagukról mit sem regélhetnek: inkább azok életét örökítik és tükrözik, akik hittek bennük, áldoztak nekik, és akaratukat rajtuk keresztül is megvalósítani szándékoztak.

Népi kollégista csoporttársaimmal, többségünkben a protestantizmus konfirmációs hittételeivel a vállunkon, találkoztunk először Lenin eszméivel. Több-kevesebb árnyalati eltéréssel hasonló tehertételeket cipelve jutottak el hozzá tanáraink és szemináriumvezetőink is. S talán épp ezért tudtak oly meggyőző hittel beszélni róla — Leninről —, hogy a bibliai „mindenható” iránti félelem szinte máról holnapra elmosódott képzetünkben. Rövid félév után egy önkritikaesten — amikor egyikük nekünk szegezett egy váratlan, fura kérdést: tulajdonképpen kibem hisztek, istenben-e avagy Leninben — habozás nélkül hitet tettünk Lenin mellett. Valamennyien úgy éreztük, lejátszódott életünk nagy világnézeti korszakváltása. Azt, hogy valójában ez történt-e mindenkinél, avagy kinél-kinél a lerombolt túlvilági istenkép helyébe egy emberarcú bálvány is kerülhetett, senki sem latolgatta. Én is csak akkor döbbentem meg, amikor az egyetem első évében Lukács György professzor előadásain felbuzdulva, az eredeti művekbe merülve, egy másik, egy élő Leninnel találtam magam szembe. Kegyetlenül kiábrándított. Széttörte bennem saját korábbi képmását.

A második konfliktusom már TF-es tanársegéd koromban a „sportoló Lenin” volt. Az 1950-es évek Lenin évfordulói kiválóan alkalmasnak bizonyultak arra, hogy az egyes szakterületek publicistái preparátumot készítsenek belőle, és öngazolást találjanak a rivalda fényében. Sokdimenziós életművéből a testkultúra vélt kívánalmának megfelelően kitellett egy modern sportosított bálvány is; aki korcsolyázott, sakkozott, vadászott, túristáskodott. „Elvitte” a szibériai gyerekek közé a sí és

a korcsolyázás művészetét, avagy a sport egyéb szakágaira „tanította” az ifjúságot. „Csak bokros teendői és elhivatottság érzete akadályozta meg abban, hogy egy-egy sportágban nem tudott magasabb szintet elérni.” Nem tudtam, hogy a leírtak láttán bosszankodjam-e vagy szégyenkezsem. Miért kell nekünk is a görög, a germán és az indiai testkultúrateremtő istenek mintájára bálványt építeni, és olyasmit tulajdonítani neki, amit előtte évszázadokkal, ha nem évezredekkel az emberek már megalkottak.

Egyszer azonban mégis szerettem volna, ha Lenin villámló Zeusszá változik. Az 1960-as évek elején egy kísérleti sportpolitikai tananyagot készítettem sportvezető és edzőképző tanfolyamok számára. A harmadik kiadásnál a „Mi a teendő”-t és a „Két taktiká”-t tanulmányozva nem tudtam kivonni magam Lenin szuggesztíója alól, miszerint a politika nemcsak a gazdaság koncentrált kifejezése, hanem a cselekvés tudománya is. Abban az időben túl soknak találtam tankönyveinkben és értekezleti hozzászólásainkban az idézethalmazást. Nem tudtam belenyugodni „amatőr” labdarúgásunk problémamentes „felfelé” íveléséről írottakba, iskolai testnevelésünk határfokának manipulatív kimutatásaiba. Úgy láttam, hogy hallgatóink százainak edzés- és nevelési tervei egyre inkább nélkülözik az idő- és személyiségkoordinátákat. A testnevelési foglalkozásokon és az edzéseken a „játék” mindinkább fizikai munkává nehezebb, és ön maga tagadásába csap át. A sportvezető szakosok munkastílusából hiányzik a helyzetelemzés és a kockázatvállalás. Úgy éreztem, hogy az absztrakt kinyilatkoztatók helyett ezekkel a problémákkal való szembenézésre kell az új anyagnak oktatnia. Fel kell készíteni az aktívákat arra, hogy a szocialista testkultúra fejlődése sem automatikus, törés- és torzításmentes. A hibákon csak úgy tudunk úrrá lenni, ha ismerjük a fejlődés tendenciáinak pontos mutatóit, felfedjük a torzulások okait. A jegyzet nem jelent meg! Az egyik magyarázat: „Túl sok ez az edzőknek!” A másik: egy hivatkozás Leninre. Szerzője máig is inkog-

nitóban levő szakbíráló, aki az amerikai reakciós mozgalommal kapcsolatos kifejezéseket következetesen megkérdőjelezte, és megjegyezte, hogy „Ez meg mi?” Talán reakciós akar lenni? Ez már meg van írva Leninnél is. Stílusosabb lett volna, ha azt írja: „Megvagyom írva...” Azt hiszem szükségtelen annak magyarázata, hogy a két fogalom azonos voltáról még egy tételes dogmává torzított nem létező Lenin mögé bújva sem tudott meggyőzni.

Lenin legkorszerűbb utódellenfelei között ma már olyanok is feltűnnek, akik kompjuterbe táplálják műveinek egyes kitételeit, hogy a szemantikai elemzés fényénél felleljkék 50—70 év távlatából mindazt, amit nem igazolt a történelem. Mások azt kutatják benne, amivel a világmegváltó eszmék, a vallásdogmák szintjére degradálhatnák. Egy-egy célszerűen kiragadott „be nem igazolódott” részmegállapítást biztosan találnak, de aki a csalhatatlanság isteni bálványának jellemvonásait keresi benne, az hiába koptatja kompjuterjeinek transzmisszióit. Lenin maga volt a megtestesült dogmatagadás; a dolgok, a makacs tények vallatója.

És a deheroizálás! Egyik történészünk közelmúltban írt cikke ez irányú aggodalmának adott kifejezést. Vita helyett csak annyit, mit is jelent valójában ez a definíció? Vajon többet-e, mint egy történetpublicisztikai köntösbe öltöztetett jólétesültség? Aligha! Miközben az előző időszakok hérosz romantikája által ráaggatott nimbusztól megfosztja a kiszemelt történeti személyiséget, fókuszpontba állítva annak vélt vagy valódi kicsinyességeit, emberi botlásait, torzít és zavart kelt. Ami Lenint illeti, számára ez már életében sem volt új dolog. Elvi és politikai ellenfelei jóvoltából ettől már ideje korán immunissá vált. Maga a kor tette azzá!

1870-ben született Szimbirszkben. Apja tanárember volt. Egyik bátyját, Alexandr Uljanovot egy cárellenes összeesküvés kapcsán kivégezték. Jogot végzett. 25 éves korában már Szibériai száműzött. Hazatérte után, 1900-ban Svájcba emigrált.

lekszünk helyesen, ha nem teremünk magunknak ki-ki a maga szakterületén „tanító”, „sportoló”, „filozófus”, „politikus” vagy „ifjú Lenint”, hanem az egész lenini életmű adta útmutatás figyelembevételével tanácskozzuk meg gondjainkat, bajainkat. Testnevelési és sportmozgalmunk az utóbbi évek során e téren is jelentős kezdeményezéseket tett. Kezddünk szembe nézni a vezetői elhivatottság és csalhatatlanság dogmáival, a manipulatív jelentésekkel, a cselekvésképtelenség okaival, s azzal a problémával, hogy fejlődési torzulásainkat nem elhallgatni kell, hanem azok okait elemezni és kiküszöbölni. Testnevelés-tudományunk társadalmi szakterületeinek fejlődésével egyre több szakemberünk meggyőződésévé válik, hogy testnevelési és sportmozgalmunk nem függetlenítheti magát hazánkban és a szocialista országokban lezajló valóságos társadalmi mozgásoktól. A fejlődéstendenciák ismerete, a döntés és a kockázatvállalás, valamint a döntő láncszem felismerése nélkül élsportunkban sem születhetnek megfelelő eredmények.

Ne maradjunk azonban az általánosságok szintjén, nézzünk egy nagyon időszerűvé sarkított kérdést, az úgynevezett „generációs problémát”. Az Extázis 7—10-ig c. film és a nyomában jelentkező sajtónyilatkozatok, illetve rádió- és tv-kerekasztalok, irodalmi és ifjúsági folyóirataink, pedagógiai szaklapjaink az utóbbi évek során mind erősebben visszatérő refrénje: az „érthetetlen”, „furcsa” ifjúság. „Más világban élnek ezek a farmeresek! Nem értjük szavaikat, értékítéletüket, zenéjüket, erkölcsi világlukát.” — „Csak a testnevelőtanárok és a sportembernevelők körében ritka ez a panasz! S miért?” — Ez a nyitott kérdés, testnevelésünk fáradhatatlan publicistájának, Mohás Liviának tollából származik. Töprengés helyett feleljenek egy szociológiai mintavétel adatai. (Szolgáltató: 120 jelenlegi, illetve volt Testnevelési Főiskolás levelező hallgató 5—10 éves tanári tapasztalattal.) A megkérdezettek közel 20 százaléka nem érti a problémát! Azt hiszem, ezt is válaszként foghatjuk fel. A

további 61% szórt választ ad: „Nem érzem problémának”, „Nem ütközik ki az óráimon”, „Eleinte nálam is próbálkoztak velem néhányan, de leszoktattam őket”, „Megfigyeltem, hogy csak az hivatkozik a korára, aki még nem (!) vagy már nem (!) tud megállni a lábán” stb. A legfigyelemreméltóbb azonban egy kb. 8—10 százalék válasza: „Az igazi testnevelőtanár nem engedheti meg magának azt a luxust, hogy generációnak kiáltsa ki önmagát, de nincs is rá szüksége”, „Az igazán haladó, az állandóan újat kereső testnevelők és sportoktatók nem „öregedhetnek” hozzá sem a tíz éve, sem a most, sem a jövő évben végző tanítványaikhoz, mert akkor a testnevelés és a sport rohanó követelményei lépnek túl rajtuk”, „Amikor én a gyereket tanítom, gondolatban a felnőtt embert formálok”, „Nálam tekintélyt csak a kemény munkával szerzett ügyesség, állóképesség, erő, technika és a kombinálóképesség révén lehet szerezni”, „A testnevelés és a sport oktatója kezdettől fogva arra törekszik, hogy növendéke túlszárnyalja az ő teljesítményeit; s nyilván ez a célja az életrevaló tanítványnak is”, „A jövőt kereső, a korszerű testnevelő és a valóban haladó szemléletű fiatal között nincs generációs választóvív.” Az utóbbi megjegyzés nem szóbotlás! A kronológiai értelemben abszolutizált életkor egymagában még nem zárja ki a biológiai életkori és a társadalmi antropológiai értelemben vett konzervatívizmust.

A mintavétel tanúsága szerint pozitív szemléletű testnevelői garnitúránk óriás többsége megértette Lenin tanítását. Tudja, hogy a társadalom diszharmóniái nem az embernek önmagához, korához vagy neméhez való viszonyából fakadnak; épp ellenkezőleg, a társadalom orvosolatlan diszharmóniáiból következnek a rétegek és ha úgy tetszik, a korosztályok kisebb vagy nagyobb csoportjainak tragikus életérzései. Törvényszerű, hogy minden kor ifjúsága más motívációk, indítékok alapján jut el a szocializmus eszméihez és nyilván a szocialista testkultúrához is. Apáik normái rájuk nem erőltethető. A tanítványok megítélésekor azt

tartja alapvetőnek, hogy az ifjúság a társadalom szerves része; s a sokat emlegetett ellentétek társadalmi szinten nem a generációk, hanem a régi és az új, az elavult és a haladó szemlélet képviselői, illetve megtestesítői között kulminálnak.

Aki ezekben a centenáriumi napokban tevékeny részese az iskolai életnek, a lenini emlékünnepség és a felszabadulás negyedszázados évfordulójának összefonódott, elmélyült készülődései láttán átérzi, hogy ez a két ünnep akkor is egybe tartozna, ha „a kronológiai véletlen” folytán nem is kerültek volna egymás mellé. Annak megérte- tése, hogy egyik a másiknak következmé- nye — kölcsönösen oka és okozata — a történelemtanárok megtisztelő és nem köny- nyű feladata. Abban viszont, hogy a Lenin által felvázolt szellemi és fizikai tökéletes- ség ideálja megvalósuljon, a testnevelőnek van döntő szerepe. Tíz- és tizenéveseink egy olyan korban válnak majd társadalmunk „nemzetfenntartó pilléreivé”, amely ma még alig belátható bonyolult feladatokat és megpróbáltatásokat is tartogat számunkra. Amivel azonban ebben az optimális periódusban az alkotó gondolkodás és a motoriku- m területén Lenin szellemében felvér- teződnek, az megmarad, arra bármit épí- teni lehet. Csak bálványt nem!

A középiskolai testnevelés Franciaországban

NYÍRI JÁNOS

I. A testnevelés tanterve

Mielőtt a tanterv ismertetésére rátérnénk, célszerű, ha néhány magyarázó megjegy- zést teszünk.

A francia középiskolák hét évfolyamosak. Az évfolyamok (osztályok) sorszámozása, eltérően az általános nemzetközi szokások- tól, az iskolakezdekskor nem az első osztály- lal kezdődik, hanem a hatodikkal. A hét évfolyamból az utolsó évfolyam már nem sorszámú, hanem úgynevezett „befejező” osztály.

A tantervi tanítási anyag előírása nem az egyes évfolyamokra (osztályokra) külön- külön bontottan szerepel, hanem három osztálycsoportra összevontan. Az első cso- portba közölt anyag a középiskola hatodik (kezdő évfolyam) és ötödik osztályaira vo- natkozik. A második csoportba a negyedik, harmadik és második osztályok tartoznak, s végül a harmadik osztálycsoportba közölt anyag az első és a befejező osztályra vonat- kozik.

A hatodik osztály tulajdonképpen a kö- zépiskolai tanulmányokra előkészítő osz- tály, a befejező utolsó osztály pedig az érettségire felkészítő, ismétlő, a középisko- lai tananyagot rendszerező osztály.

A fiú és leány tanulók számára előírt tanítási anyag már a kezdő évfolyamban eltér egymástól. A későbbi években pedig a nemek jellegének megfelelően tovább dif- ferenciálódnak.

1. A *tanterv anyaga* 3 fejezetre osztott, egymástól elhatárolt tevékenységi formá- kat tartalmaz.

Az I. fejezetbe a természetes környezethez alkalmazkodó gyakorlatok, valamint a hivatásra (felnőttkorra) előkészítés és az ahhoz célszerű egyéni testgyakorlati ágak anyaga szerepel.

A II. fejezet a torna- és az úgynevezett kifejező jellegű gyakorlatokat, valamint az ide tartozó sportágakat tartalmazza.

A III. fejezet a csapat- és egyéni sportjátékok anyagát foglalja magába.

Mindhárom fejezeten belül további tevékenységi típusra oszlik a tanítási anyag.

Az I. fejezet tevékenységi típusai: atlétika, úszás, szabadtéri sportok (természetjárás) és az úgynevezett célzatos és hivatásra felkészítő testnevelés (ez utóbbi alatt a technikai fejlődés, az urbanizáció következményekénti „elpuhulás” ellensúlyozását, illetve a váratlan, de erőfelfejtést igénylő feladatok megoldására való felkészítést kell érteni).

A II. fejezet tevékenységi típusai: versenytorna (szer- és talajtorna), alaptorna, amely alatt lényegében eszközzel vagy anélkül végzett gimnasztikai gyakorlatokat kell érteni. Ide tartozik a tánc és mozdulatművészet.

A III. fejezet tevékenységi típusaiban a testnevelési játékok, a csapatjátékok, az egyéni küzdősportok, valamint egyéb sportágak (tenisz, súlyemelés) szerepel.

A tanterv az úszást és a síelést fakultatív anyagként írja elő. Ezek oktatása a helyi adottságok és az időjárás függvénye.

Az úszásra fordítható évi óraszám a többi tevékenységek óraszámának 25%-a. A síelésre fordítható óraszámot a tanterv még hozzávetőlegesen sem határozza meg. Konkrétan csak arra utal, hogy megfelelő helyen és időben kívánatos minél több időt erre a tevékenységre fordítani. Természetesen a síelésre fordított idő arányában kell csökkenteni a többi tevékenységre előírt óraszámot.

A testnevelés és sport évi órászáma évfolyamonként 170, természetesen külön a fiú és leány tanulók számára.

2. Az egyes tevékenységi típusok százalékos aránya az évi óraszámban

Az I. fejezetbe sorolt tevékenységi típusokra (atlétika, szabadtéri sportok, hivatásra előkészítő testnevelés) a hatodik és ötödik osztályban a fiúk és leányok számára egyaránt az évi óraszám 30 százaléka, a negyedik, harmadik és második osztályokban, fiú-, leányosztályokban egyaránt 35 százaléka. A tanterv az első és befejező osztály számára nem ír elő ilyen százalékos arányt.

A II. fejezetbe sorolt tevékenységi típusokra (torna, tánc, mozdulatművészet) a hatodik és ötödik osztályokba, a fiúk számára az évi óraszám 35 százaléka, a leányoknál az évi óraszám 40 százaléka, a negyedik, harmadik és második osztályokban, hasonlóan az ötödik és hatodik osztályokhoz, fiúknál 35, leányoknál 40 százaléka az évi óraszám. A tanterv ebben a fejezetben sem ír elő az első és a befejező osztályok számára százalékos arányt.

A III. fejezet tevékenységi típusaira (testnevelési játékok, csapatjátékok, sportjátékok) a hatodik és ötödik osztályos fiúosztályokban 35 százalékos, a leányoknál 30 százalékos, a negyedik, harmadik és második osztályokban a fiú osztályokban 30, a leányosztályokban 25 százalékos arányt állapít meg a tanterv. Az első és a befejező osztályok számára ebből a fejezetből sem ír elő százalékos arányt.

3. Az egyes fejezetekbe sorolt tevékenységi típusok évi órászáma

a) *Atlétika* hatodik, ötödik osztályokban, fiú-, leányosztályok számára egyaránt 34 óra (az évi összórászám 20 százaléka).

Negyedik, harmadik, második osztályokban fiúk számára 42 óra (az évi összórászám 25 százaléka), leányok számára 34 óra (az évi összórászám 20 százaléka).

Az első és a befejező osztályokban egyik tevékenységi típus testgyakorlati ágára sem közöl a tanterv órászámot.

b) *Hivatásra felkészítő sportok.* Hatodik és ötödik osztályokban fiú- és leányosztá-

lyok számára egyaránt 17 óra (az évi összóraszám 10 százaléka).

Negyedik, harmadik és második osztályokban fiúk számára 17 óra (az évi óraszám 10 százaléka), a lányok számára 25 óra (az évi összóraszám 15 százaléka).

c) *Sporttorna*. Hatodik és ötödik osztályokban a fiú tanulók számára 51 óra (az évi összóraszám 30 százaléka), leány tanulók számára 34 óra (az évi összóraszám 20 százaléka).

Negyedik, harmadik, második osztályokban fiúosztályok számára 60 óra (az évi összóraszám 35 százaléka), leányosztályok számára 34 óra (az évi összóraszám 20 százaléka).

d) *Alaptorna*. Hatodik és ötödik osztályokban, csak a leány tanulók számára 17 óra (az évi összóraszám 10 százaléka).

Negyedik, harmadik és második osztályokban szintén csak a leány tanulók számára 17 óra (az évi összóraszám 10 százaléka).

e) *Tánc- és mozdulatművészet*. Hatodik és ötödik osztályokban a *fiú tanulók* számára 8,5 óra (az évi összóraszám 5 százaléka). A leány tanulók számára 17 óra (az évi összóraszám 10 százaléka).

Negyedik, harmadik és második osztályokban, csak a leány tanulóknak 17 óra (az évi összóraszám 10 százaléka).

f) *Testnevelési játékok*. Hatodik és ötödik osztályokban a fiú tanulók számára 17 óra (az évi összóraszám 10 százaléka), a leány tanulók számára hasonlóan 17 óra.

Negyedik, harmadik és második osztályokban sem a fiú, sem a leány tanulók számára már nem tartalmaz előírást a tanterv.

g) *Sportjátékok*. Hatodik és ötödik osztályokban a fiúk számára 34 óra (az évi összóraszám 20 százaléka), a leányoknál hasonlóan 34 óra.

Negyedik, harmadik, második osztályokban fiú- és leány tanulóknak egyaránt 42—42 óra (az évi összóraszám 25 százaléka).

h) *Küzdősportok*. Hatodik és ötödik osz-

tályokban csak fiú tanulóknak 8,5 óra (az évi összóraszám 5 százaléka).

Negyedik, harmadik és második osztályokban szintén csak a fiú tanulóknak 8 óra.

Az első és a befejező osztályok tevékenységi típusai:

Fiú- és leányosztályok számára egyaránt: atlétika, úszás, szabadtéri sportok, hivatásra előkészítő testnevelés, sporttorna, alaptorna, sportjátékok, egyéb sportok (tenisz). Csak a fiúknak a fentiek mellett: küzdősportok, súlyemelés stb. Csak a lányoknak a fentiek mellett: tánc, mozdulatművészet.

II. Az egyes tevékenységi típusok tartalma

1. Atlétika. Hatodik, ötödik osztály:

a) *Futások*. A járás és a futás módjainak ismerete. Különböző iramú és irányú futások, futás különböző akadályok leküzdésével.

Gyorsaság fejlesztése; a futólépés technikájának az elsajátítása, a gyorsfutáshoz szükséges izmok erősítése. Az indulás (rajt) megismerése. A célba érkezés helyes testtartásának a megtanulása. *Állóképesség fejlesztése*, kitarató futás (8—10 percig) egyenletes, majd változó iramban.

Váltakozó sebességű futás (fiúknál 5—600 méter, lányoknak 3—400 méter, 150—200 méteres szakaszokban). Terepfutás, a szabadban változatos útvonalon (ellenállóképesség fejlesztése a fáradtsággal szemben).

Akadályfutás. Különböző akadályokon való átfutás, az akadályok magasságához és távolságához való alkalmazkodás a futás lendületének megtörése nélkül. A mozgásritmus kialakítására való törekvés.

Váltófutások. A váltóbot átadásának elsajátítása játékos formában, a futás irányába való továbbhaladással. A relatív sebesség fogalma, két mozgásban levő test sebességének összegegyeztetése. Játékos váltóversenyek.

b) *Ugrások*. A szabályos nekifutás fogalma. A tudatos kitámasztás. A gyorsítás

fogalma. A futás és a lendületvétel összehangolása. Magasugrás átlépő technikával 3—4—5 lépésből. A hasmánt technika rávezető gyakorlatai (elsősorban a fiú tanulók számára, de a lányok számára sem tilos). A függőleges emelkedés fejlesztését elősegítő gyakorlatok. Távolugrás. A futás és az elugrás összekapcsolása. Széles elugrósávból meghatározott lépésszámmal (pl. 5—11-ig) elugrás. Távolugróversenyek.

Kiegészítő gyakorlatanyag a fiúk részére: hármásugrás, rúdugrás. Az alapvető technikai elemek elsajátítása. Ugrások helyből és rövid rohammal. A rúdugrás futómozgása, a rúd leszúrása, a függés fogalma.

c) *Dobások.* A különböző dobásféleségek mozgásérzékelésének tudatosítása, a szerek fogása, a kéz, kar, törzs helyzete, a kidobó helyzetek és a különböző szerekkel végzett dobó- (hajító-) mozgások lényeges, karakterisztikus tényezőinek tudatosítása, a dobások (hajítások) előkészítő és kifejező helyzetei. A kidobó- (hajító-) mozgás üteme, a különböző dobószerek térbeli mozgása, a dobás (hajítás) mozdulatainak gyakorlása, helyből és a technikai elemek fokozatos bekapcsolásával, mozgásból. Labdahajítás távolba, súlylökés becsúszással (a kiindulási helyzet meghatározásával). Gerelyhajítás és diszkoszvetés előkészítő gyakorlatai.

Negyedik, harmadik, második osztály

Irányadó szempont: a már tanult mozgásformák tökéletesítése speciális gyakorlatok alkalmazásával. Hangsúlyozott figyelemfordítás a tér- és időérzékelés finomítására, a mozgástechnika magas szintű elméleti ismeretére. Ez alatt a képzési időszak alatt a tanulókat fel kell készíteni arra, hogy a második osztály végén képesek legyenek egy egyéni edzés levezetésére. A képzési időszakban az előző osztályok anyagára támaszkodó új, eddig még nem tanult speciális gyakorlatok alkalmazására kell felkészíteni a tanulókat. A képzés ezen időszakában nagy gondot kell fordítani a serdülő korra jellemző élettani sajátosságok figyelemmel kísérésére, különös gondot fordítva a szív és a tüdő reakcióinak megfigye-

lésére, főleg az intervallumos munka folyamán.

a) *Futások.* A gyorsaság fejlesztése. A futólépés tökéletesítése, a lényeges elemeket tartalmazó különleges gyakorlatok (láb, fej, térd, lendítő erő stb.) alkalmazásával. Rajtgyakorlatok, rajtgép alkalmazása. Gyors indulásra való maximális törekvés 20—30—40 m-es nekifutásokkal. Váltófutás, a váltások tökéletesítése, a futás sebessége a váltózónában, váltófutás gyakorlása a váltás- és futógyorsaság fejlesztésére. Az állóképesség fejlesztése. Kitartó futás egyenletes és változó iramban (a fiúk részére 12—15 perc időtartamig). Iramfutás (példa: fiúk részére 600—800 méter 25 mp-es 100 méter iramában, kétszer 300—400 méter 22/23 mp-es 100 méter iramában, lányok részére: 400—600 méter 26/28 mp-es 100 méter iramában, kétszer 300 méter 24/25 mp-es 100 méter iramában). Gyorsasági gyakorlatok (például 2×300 méter vagy 3×200 méter). Intervallumos edzés (példa: 10×60 méter vagy 10×80 méter) — figyelve a szív és a tüdő ellenőrzésére. Egyéni adottságok alapján: fiúknál 600—1000 méter, lányoknak 400—600 méter lefutása. Gyaloglás változatos terepen a természetben.

Terepfutás csoportosan, csapatversenyek keretében (csak fiúknak).

Gátfutás, stílusjavító gyakorlatok, a futómozgás ritmusának kialakítása, fokozatos alkalmazkodás a gátak szabályos magasságához és a gátak közötti távolsághoz.

b) *Ugrások.* Magasugrás. Kimért nekifutás. Gyakorlaskor rövidített nekifutásból végrehajtott ugrások. A fiúk részére kötelező a hasmánt technika megtanulása, a lányok részére pedig egy ugrótechnika kiválasztása. Távolugrás. A nekifutás pontos kimérése. A lendületszerzés megtanulása (a futás rohamának és a láblendítésnek a magasugrástól eltérő megkülönböztetése). Az elugrás technikai javítása. Hármásugrás. (Csak fiúknak.) Csökkentett (5—11 lépéses), de kimért nekifutás. Az ugrásritmus javítása, a nekifutás rohamának töretlensége. Rúdugrás (csak fiúknak). A rúddal való futó mozgás, a roham és a leszúrás

összekapcsolása. A függésre való törekvés. A légmunka és a talajérés megtanulása.

c) *Dobások*. A különböző dobásféleségeknek technikai csiszolása (a szer felgyorsítása, az erőközlés egymásutánisága). Erős és rugalmasságfejlesztő gyakorlatok eszközökkel (tömött labda, súlyzók).

Súlylökés (3–4 kg). Helyből és becsúszással, a mozgás ritmusára és a befejező mozdulat helyességére (a szer hosszú úton való kísérése) való törekvéssel.

Diszkoszvetés (1 kg-os) és gerelyhajítás (600 gramm), a rohammal történő végrehajtás technikai csiszolása. Versenyszerű formák alkalmazása.

Első-Befejező osztályok

A szabadon választható foglalkozások keretében a tanulóknak lehetőségük van a tökéletes specializálódásra. A specializálás feltételezi a technika alapos ismeretét, az egyénnek legjobban megfelelő stílus tökéletesítését, az állóképesség fejlesztését, az ízületek lazaságára és az izomerősítésre szolgáló gyakorlatok alkalmazását.

Az utolsó két évfolyam anyaga a vizsgakövetelményekben van lerögzítve. Ennek során a tanulók edzéseken és versenyeken vesznek részt a futás, ugrás és a dobások köréből választott versenyszámban.

A sport és testnevelés nevelési feladatai egy szülői közvélemény-kutatás tükrében

DR. NAGY GYÖRGY

1969 májusában az MTS központi sportiskolájában a szülőktől kérdőíven megkérdeztük, hogy miért tartják előnyösnek gyermekük sportolását. Az eredményről e folyóirat hasábjain beszámoltunk (Nagy Gy. 1970). 905 értékelhető válasz alapján 8 kategóriába soroltuk az elvárásokat.

E vizsgálat kontrolljaként 1969 őszén 6 vidéki és 4 budapesti testnevelési szakosított tantervű általános iskolában 651 szülőtől kértük, hogy az előző vizsgálatunk által megállapított 8 lehetséges indokot rangsorolják:

„A testnevelés és sport hasznos gyermekem szempontjából, mert:

Rang-
sorszám

Megőrzi és fejleszti egészségét; egészséges életmód kialakítását lehetővé teszi számára;

Szabad idejét hasznosan, felügyelet mellett töltheti el; felesleges energiáját levezeti vele;

Mozgás- és játékszükségletének kielégítését biztosítja; örömet jelent a számára; tehetségénél és rátermettségénél fogva érdeklődik a sport és testnevelés iránt és igényli azt;

Jellemét, személyiségét kedvezően alakítja, azaz önbizalmát, fegyelmezettsgét, akaraterejét, bátorságát stb. fejleszti;

Az egészség biztosításán túlmenően testi képességeit — erejét, gyorsaságát, ügyességét és kitartóképességét fejleszti edzettebb lesz;

Sportbeli tehetségét kifejlesztheti; eredményes, jó sportolót nevelnek belőle;

Megteremti az egészséges testi és lelki egyensúlyt; rendszeres, kiegyensúlyo-

zott életmódra nevel, és jobb tanulmányi eredményre serkent;
 Jó közösségi ember válhat belőle, aki megtanul a kollektívához alkalmazkodni, másokat becsülni, továbbá magatartásával mások elismerését és megbecsülését kivívja."

Feltételezésünk az volt, hogy ez a rangsorolás értéksorrendet jelent. A kategóriák 1-től 8-ig történő besorolása tehát az elsődleges igénytől (1-es sorszám) az elutasításig (8-as sorszám) terjedő skálán mutatja meg a szülők elvárásait.

1. sz. táblázat.

	Nem sportoló		Sportoló		Együtt		Az I. helyezési pontszámhoz viszonyított %-os értékek
	Pontszám	Rang-sor	Pontszám	Rang-sor	Pontszám	Rang-sor	
Megőrzi és fejleszti egészségét; egészséges életmód kialakítását lehetővé teszi számára	1918	1	1820	2	3738	1	100%
Szabad idejét hasznosan, felügyelet mellett töltheti el; felesleges energiáját levezeti vele	1332	6	1174	7	2506	7	67%
Mozgás- és játékszükségletének kielégítését biztosítja; örömet jelent számára; tehetségénél és rátermettségénél fogva érdeklődik a sport és testnevelés iránt, és igényli azt	1532	4	1490	5	3022	4	81%
Jellemét, személyiségét kedvezően alakítja, azaz önbizalmát, fegyelmzettségét, akaraterejét, bátorságát stb. fejleszti	1743	2	1845	1	3583	2	96%
Az egészség biztosításán túlmenően testi képességeit — erejét, gyorsaságát, ügyességét és kitartóképességét — fejleszti, edzettebb lesz	1561	3	1527	4	3088	3	83%
Sportbeli tehetségét kifejlesztheti; eredményes, jó sportolót nevelnek belőle	908	8	1025	8	1933	8	52%
Megteremti az egészséges testi és lelki egyensúlyt; rendszeres, kiegyensúlyozott életmódra nevel és jobb tanulmányi eredményre serkenti	1446	5	1533	3	2979	5	79%
Jó közösségi ember válhat belőle, aki megtanul a kollektívához alkalmazkodni, másokat becsülni, továbbá magatartásával mások elismerését és megbecsülését kivívja	1220	7	1370	6	2590	6	69%

Feltűnőnek tartottuk a „sportbeli tehetség kifejlesztésének, az eredményes, jó sportolóvá való nevelésének” a szignifikánsan utolsó helyét, vagyis feltételezésünk szerint az elutasítását. Ennek okát kiderítendő egy olyan budapesti iskolában, ahol a legtöbben adták a 8-as sorszámot e kate-

A választ adó szülőket aszerint, hogy sportoltak-e versenyszerűen, sportoló és nem sportoló kategóriákba soroltuk. A válaszokat súlyoztuk, tehát az 1-es rangsor gyakorisági értékeit nyolccal szoroztuk, a 2-esét héttel stb., míg a 8-as rangsorét eggyel.

Az 1. sz. táblázat a kategóriák súlyozott gyakoriságát és a rangsorban elfoglalt helyét mutatja a nem sportoló (324 fő) és a sportoló (327 fő) szülők rangsorolása alapján:

góriának, ismételt felmérést végeztünk a szülők között kérdőív segítségével (lásd a következő oldalon).

A választ adó 59 szülő közül 52 (88%) igényli gyermekének jó és eredményes sportolóvá való nevelését, míg mindössze 7 (12%) utasítja ezt el.

Gyermekek jó és eredményes sportolónak való nevelését

igénylem, mert :

1. Bár a minél jobb eredmény elérése a gyerek sok idejét lefoglalja, de megtanul az idővel jól gazdálkodni, s ez a továbbtanulásban is segíti.
2. A jó sportolónak sok edzésen, versenyen kell részt vennie, de a gyereket csak fokozatosan terhelik, így edződik és erősödik.
3. A jó eredmény elérése s a fokozódó követelmények miatt sem válik a sportolás életcélá, sőt segítséget adhat a gyerekeknek a helyes pályaválasztáshoz.
4. A jó és eredményes sportolót az egészséges önbizalom jellemzi. Erejét és ügyességét a gyerek önmaga és környezete segítségével felhasználhatja.
5. A jó sportolót, eredményei fejlődésével párhuzamosan, anyagilag is jobban megbecsülik. Ez nem alakít ki szükségképpen a gyerekekben anyagias szemléletet, és nem befolyásolja károsan személyiségfejlődését.

Egyéb okból (okokból) :

Néhányan kitöltötték az „Egyéb okból” rovatot is. E vélemények közül hármat bemutatunk.

Elutasítás : „A mai edzők egyik fő célja az élsportolók kinevelése. Szeretném, ha gyermekem sokat sportolna, de sosem versenyszerűen, és nem egyféle szakon, hanem sokoldalúan. A sportolás fő célja szerintem az egészség megvédése. Nem vágyom dicsőségre, és szeretném, ha gyermekem sem dicsőségért vagy anyagi, illetve helyzeti előnyökért sportolna.”

Elutasítás és igény együttesen : „A legtöbb sportágban ma már olyan magasak a követelmények, hogy versenyszerű gya-

nem igénylem, mert :

1. A minél jobb eredmények elérése következtében a sportolás és edzés egyre jobban lefoglalja a gyerek szabad idejét, s ennek a továbbtanulás látja kárát.
2. A jó sportolónak sok edzésen, versenyen kell részt vennie, ez túlterheli a szervezetét, ezért egészségileg károsodik a gyerek.
3. A sportolás nem lehet életcél senki számára. Jó eredményt viszont a fokozódó követelmények mellett csak úgy lehet elérni, ha a sportot a gyerek életcélként tekinti.
4. A jó sportolók túlzott önbizalommal rendelkeznek, környezetükkel szemben önzöek, és gyakran kíméletlenek, nem akarjuk, hogy a gyerek ilyen legyen.
5. A jó sportolónak eredményei fejlődésével párhuzamosan emelkednek az anyagi igényei. Ez a — sokszor túlzottnak mondható — anyagias szemlélet károsan befolyásolja a gyerek személyiségfejlődését.

Egyéb okból (okokból) :

korlásuk már nem az egészséget szolgálja. De nem zárkoznánk el egyes sportágak versenyszerű gyakorlása elől, mint pl. kosárlabdázás, diszkosz, gerelyvetés, tenisz, asztalitenisz — ha a gyerekeknek is kedve van hozzá.”

Igény : „A modern embernek a szellem kultúrája mellett a test kultúrájának fejlesztését is szorgalmaznia kell. A versenysport nagymértékben elősegíti a jellembeli és akarati tulajdonságok helyes kifejlesztését, melyek az élet más területén is kedvezően érvényesülhetnek. A fiatal a sportoláson keresztül jobban megtalálja baráti körét, könnyebben kialakítja — a munka becsüle-

A 2. sz. táblázat a kérdőívre adott válaszokat összesíti :

2. sz. táblázat

	Igényli					Nem igényli				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	okból					okból				
Nem sportoló	10	7	8	10	1	4	3	1	1	1
Sportoló	16	16	13	23	2	2	—	3	1	—
Együtt	26	23	21	33	3	6	3	4	2	1

(Megjegyzés: A szülők átlagban a közölt 5—5 indokból kettőt jelöltek meg)

tén keresztül — helyes életszemléletét. Ha mindezen keresztül még dicsőség és kedvezőbb anyagi megbecsülésben is részesül, az jó és kellemes. Ez utóbbi azonban feltétlenül csak ráadás és nem cél.”

Összefoglalás, következtetések :

1. A több mint 1500 (905+651) szülő válasza alapján feltételezhetjük, hogy a sport és testnevelés hasznosságát rögzítő nyolc kategória egyben megközelítő hűséggel tükrözi az oktatási és nevelési feladatokat is.

2. Az a feltételezésünk, amelynek értelmében az 1-től 8-ig terjedő rangsorolás egyúttal értékskálát is jelent — tehát nemcsak igényt, hanem elutasítást is —, hibásnak bizonyult. A szülők — s ezt a vizsgálatok alapján nagy valószínűséggel állíthatjuk — a nyolc szempontnak *együttesen* tulajdonítanak jelentőséget.

3. Fel kell azonban figyelnünk arra a jogos szülői igényre, hogy a tanulás és a sportolás megfelelő egyensúlyban legyenek egymással. Ez annak szükségességét veti fel, hogy *tudományos igényű anyagkiválasztással és új módszerek alkalmazásával, de az időkeretek kibővítése nélkül* oldjuk meg a tanulók jó sportolóvá, edzett, egészséges emberré való nevelését.

Adalékok a tantervelmélethez (I.)

A sport tartalmi kérdései

BURKA ENDRE

A tantervi munkák — akár új tantervek készítéséről, akár módosításról van szó — mindig felvetnek, nagyon sokszor kiéleznek megoldatlan problémákat, felszínre hoznak félbemaradt elgondolásokat. Az is előfordul, hogy korábbi tantervi munkák során lezárt kérdéseket újabb kutatások, újabb megfontolások megkérdőjeleznek. Amikor határidők miatt szükségszerűen le kell zárni a tantervek kidolgozását, még mindig maradnak kérdőjelek, melyeknek ponttal való behelyettesítését egy következő tantervi munkára kell hártani. Abban a reményben, hogy ilyen problémák publikálása segíthet mai gondjaink megértésében, közreadunk néhányat főként azzal a megfontolással, hogy ez az együtt gondolkodást is elősegíti.

A. N. Leontyev (3) a gyermeki pszichikum fejlődési sajátosságai és a játéktevékenység fejlődése közötti szoros összefüggésre rámutatva fejti ki a játék fejlődésének törvényszerűségeit. Tárgyunk szempontjából megállapításai közül az alábbiakat szükséges kiemelni:

a) A játék fejlődése általánosítási tendenciákat tartalmaz. A gyermek cselekvése lényegében már *a szerepjátékokban is általánosított cselekvés: játékában* pl. nem egy konkrét sofört ábrázol, hanem általánosságban az autóvezető tevékenységét tükrözi. Még inkább így van ez a feladatjátékok, a szabályjátékok esetében. Itt még a cselekvő személytől is elvonatkoztat, és a *feladat, a szabály válik dominánssá*. Éppen ez a változás von határt a szerep- és a feladatjátékok közé. A szerepjátékokban nyílt a szituáció, nyílt a szerep, de rejtett a feladat (a gyermek azt cselekszi, amit szerepe

meghatároz). Ezzel szemben a feladatjátékokban a feladat kap domináns szerepet, a feladat nyílt, és a szerep és szituáció rejtett (pl. fogójátékban érdektelen, hogy milyen képzelte szituációban, és kit személyesítenek meg a játszótársak). „A szabályjáték fejlődése voltaképpen a játékfeladat fokozott tudatosodásával és kiemelkedésével függ össze.” — írja Leontyev.

Azok a cselekvési feladatok, cselekvési műveletek, amelyek a feladatjátékokban a játék cselekményét alkotják, voltaképpen egészen különböző személyek sokféle cselekvési helyzetében lehetnek a tevékenység alkotórészei. Éppen ezért az akadályok leküzdésének különféle módjai: az ellenfélről való rejtőzés, az ellenfél üldözése, az ellenféllel való test-test elleni küzdelem stb. játékfeladatokként emelkednek ki, és függetlenek konkrét vagy képzelte szituációtól és személyektől. Ezért állapíthatja meg Leontyev, hogy a gyermek, amikor játszik: „nem dramatizál, nem egy adott cselekvő személyre jellemző különleges vonásokat közöl, hanem a tipikusokat, az általánost ábrázolja játékcselkményeiben, az egyes játékműveletekben”.

b) A másik lényeges megállapítás, hogy *a játékban a cselekvés és a konkrét műveletek nem feltétlenül felelnek meg egymásnak.* A pálcavágásban — mint Leontyev rámutat — a cselekvés tulajdonképpen a lovaglás, de a művelet nem a lovaglásnak, hanem a pálcának felel meg, a műveletet ugyanis a játékban a tárgyi feltétel (pl. játékeszköz) határozza meg. „Csak a játék jellegű cselekvésekben fordulhat elő, hogy a szükséges műveleteket más műveletekkel s a cselekvés tárgyi feltételeit más tárgyi feltételekkel helyettesítik, s közben maga a cselekvés tartalma teljesen megmarad.” Valójában ez a magyarázata annak, hogy a gyermek elfogadja ároknak a földre rajzolt párhuzamos vonalakat, a magasugróléc vagy egy zsinór pedig bármely természeti akadályt helyettesíthet. A gyermek kétségtelenül akadályt ugrik, de a művelet a játékeszköznek felel meg: az ugrásmód megválasztásában a sérülést nem okozó, viszony-

lag kis kiterjedésű akadályhoz, az ugróléc-hez, a zsinórhoz alkalmazkodik.

A sport mint játék

Több érv szól amellett, hogy a sportot — lényegét tekintve — játéktevékenységként fogjuk fel. Ha a gyermekek vetélkedését futásban vagy célba dobásban játéknak minősítjük, akkor nehéz lenne érvelni az ellen, hogy a sportot — és nemcsak a kifejezetten sportjátékokat — ettől lényegesen eltérő tevékenységként fogjuk fel. Ezt lényegében szentesítjük is a gyakorlatban azzal, hogy a gyermekeket a sportfoglalkozásokon vagy az iskolai testnevelésben a játékon, a feladatjátékokon keresztül vezetjük el a sportágakhoz. És ezt az utat mi természetesnek tartjuk, mint ahogy valójában az is.

Viszont ugyanakkor jogosan lehetne érvelni azzal szemben is, hogy a sportágakat teljesen *azonosítsuk* a feladatjátékokkal. Minden jel arra mutat, hogy a sporttevékenység, mint játéktevékenység a játékoknak egy *más minőségét* képviseli, mint a feladatjátékok. Ez mindenekelett *az általánosítás egy új szintjében* mutatkozik meg.

Ez egyes esetekben már az elnevezésben is kifejezésre jut. A „magasugrás” elnevezésében is arra utal, hogy tulajdonképpeni tartalmát *nem egyszerűen egy konkrét akadályleküzdés* alkotja, hanem *valami általánosabb*, egy olyan feladat, amelynek *minden más ugrásban is jelentősége van.* A magasugrás játékfeladata lényegében a függőleges elugrás, az optimális magasságyerés megoldása, s ezt tükrözi vissza az ugrástechnikák fejlődése is. Az már természetes, hogy maga az ugrásművelet — mint a játékban általában — a tárgyi feltételeknek felel meg: a sérülési veszélyt kizáró ugróléc — mint akadály — és a rugalmas leérkező hely. Ez utóbbi befolyása különösen szembetűnően mutatkozik meg a Fosburytechnikában. (A habszivacs alkalmazása nélkül e technika ki sem alakulhatott volna.)

A feladatjátékok sporttá való alakulása jól megfigyelhető a régi német tornában

Gutsmuths és Jahn munkásságában. Gutsmuthsnál a játékeladat még így hangzott: Ki tud kéz segítségével nélkül felállni a gerendán? Ki tud egyszerre felállni a gerendára anélkül, hogy előzetesen érintené, hogy lovagolna rajta? Jahn már kialakítja a torna nagy diapazonnal rendelkező „játékszereit”, a tornaszereket, amelyek úgyszólván bármilyen természetes cselekvési helyzetet helyettesíthetnek. Ebben a játékban már csak az egyik feladat az újabb és újabb műveletek (gyakorlatok) keresése. Hamarosan megjelenik az az átfogóbb játékeladat, melybe ez előbbi szervesen beilleszkedik, és amelyben kiteljesedik: a cselekvés műveleti tervezése eleinte gyakorlatkapcsolatok, később összefüggő gyakorlatok formájában. Ebben kiderül, hogy egy művelet (gyakorlat) kiválasztását az előző és a következő cselekvési művelet befolyásolja; hogy az egyes műveletek, gyakorlatok nem rakhatók egymás mellé tetszőlegesen — mint ahogy a valóságban sem —, meghatározott szabályai vannak az ökonomikus, a törés nélküli átmeneteknek stb. Ez esetben is arról van szó tehát, hogy a cselekvési feladatok tekintetében egy újabb általánosítási szintet képvisel a torna mint sportág. A játék cselekménye, a műveletek persze ez esetben is a tárgyi feltételeknek felelnek meg.

Ha a játék fejlődése egy általánosítási folyamatot rejt magában, vagy ami ezzel ekvivalens: a lényeg felé való haladást, — akkor jogosan merül fel a kérdés: milyen többletet tartalmaz a sport a megismerés számára az egyszerűbb feladatjátékokhoz képest.

Mielőtt erre megkísérelnénk választ adni, fel kell hívnunk a figyelmet arra, hogy a feladatjátékokban a feladat kiemelkedésével az eredmény különös jelentőséget kap. Nem ez válik ugyan a játék motívumává — erre később visszatérünk —, de az eredmény a feladatmegoldás mércéjévé válik. Ez a körülmény a játék fejlődése során szükségszerűen felveti azt a problémát, hogy milyen cselekvési elvek, módszerek vezetnek a legjobb eredményhez, mi a feladatmegoldásban a legoptimálisabb struktúra. És a sport

éppen erre ad választ. Vajon a magasugrásban a konkrét cselekvési forma a leglényegesebb? Vajon az a legfontosabb tanulsága, hogy egy vékony, könnyen leverhető lécet hogyan lehet átugorni? És pont hasmánt vagy éppen Fosbury-floppal? Ennek aligha lenne nagy gyakorlati jelentősége! Viszont aligha lehetne ennél jellegzetesebb cselekvési helyzetet elképzelni, amelyben jobban megismerhető lenne, hogy milyen összefüggés van a nekifutással nyert vízszintes sebesség, a lendítés és az elugró láb optimális terhelése között; milyen feltételek mellett érhető el a legmeredekebb emelkedés, milyen cselekvési elvet kell érvényesíteni ahhoz, hogy testünket a súlyponthoz képest minél magasabb akadály felett juttathassuk át stb. Tehát lényegében a legnagyobb hasznot — ami gyakorlatilag nagyon sok más ugrásban is alkalmazható — az egész cselekvés struktúrája, a cselekvés módszere jelenti. A játékeladat pedig: olyan ugrásművelet keresése, amely ezt a legpregnansabban visszaadja, illetve adott ugrástechnika esetében: ezt a cselekvési elvet, struktúrát legjobban megvalósítja. (Hangsúlyozni kell, hogy itt valóban egy sajátos struktúráról, cselekvési elvről van szó és nem egyszerűen egy biomechanikai törvényszerűségről. A biomechanika legfeljebb azt rögzítheti, hogy a magasugrásban az elrugaszkodásban részt vevő izmokat terhelni kell, mert így képesek optimális működésre. De hogy ez a terhelés milyen cselekvési módszerrel valósítható meg, már nem biomechanikai probléma.)

A játékban a játékos cselekvés tartalma, a játék tárgyi feltételei és az alkalmazott műveletek között nincs megfelelés. Ezt látjuk a magasugrásban is, a tornában is. A játékeszközök helyettesítő szerepet kapnak, és a műveletek szükségszerűen ezeknek a szerekeknek, feltételeknek felelnek meg. Ha ezek a játéktartalommal egybeesnének, voltaképpen nem is alakulna ki játékszituáció. A játékszituáció éppen a tartalom és a művelet eltéréséből alakul ki — következményként. Ez könnyen belátható. Ha a játékban a cselekvés értelme az lenne csupán, hogy

pl. valaki feljusson a nyújtóra, akkor erre a célra elegendő lenne egyetlen — viszonylag egyszerű — művelet is. Így játékszituáció nem is alakulna ki. Ha a kosárlabdában a labda kosárba juttatása lenne a játék értelme, akkor ehhez nem is lenne szükség 2×20 perces játékra.

A játékeszközök (sportszerek) és egyéb feltételek behelyettesítő szerepe ad magyarázatot arra, hogy a sportmozgások nagyon sok esetben sajátosan alakulnak. *Azok a cselekvési műveletek (testgyakorlatok), amelyek a sportágak anyagát alkotják, valóban a feltételekhez — főként a sporteszközökhöz — igazodtak, és irreálisnak tűnő formákat ölthetnek.* A sportolás — mint játék — tényleges tartalma erre csak közvetett befolyást gyakorol. *A sportban a játékfeladat nem esik egybe pontosan a közvetlen cselekvési feladattal, ezért lehet a játék értelme és a műveletek között eltérés* (lásd korábban a magasugrás példáját). Nagyon szembe-tűnő ez több sportjáték esetében. A játék tartalma, *a tulajdonképpeni játékfeladat* (az ellenféllel szembeni viselkedés taktikai elvei, módszerei) *teljesen azonos* a kosárlabdában, a labdarúgásban, a kézilabdában, a vízilabdában, a jégkorongban stb. Ennek a tartalomnak azonban egészen *eltérő játékeselemény* felel meg: más a közeg, mások a sporteszközök. Ugyanezt figyelhetjük meg a torna, a műkorcsolyázás, a műugrás, a nálunk kevésbé ismert műúszás, műkerékpározás esetében is. A gyakorlatelemek variálásának, a gyakorlatszerkesztésnek azonos vagy legalábbis hasonló elveit, szabályait találjuk meg ezekben a sportágakban. A tulajdonképpeni játékfeladat ezekben a sportágakban is azonos.

Röviden összegezve: az egyszerűbb feladatjátékokhoz képest a sport túllép az általánosításban, és széles körben érvényes cselekvési elveket, struktúrákat tükröz vissza *játékfeladatok formájában*. A sport lényegében feladatjáték, de a feladatjátékoknak egy *sajátos minőségét* képviseli. A játék tartalma itt is egy játékfeladat. De *mint játékfeladat egy újabb, magasabb általánosítási szintet képvisel.*

Maga a játék cselekménye ennek a tartalomnak csak mintegy „hordozója”. Maga a játékeselemény egy jellegzetes cselekvési szituációban valósul meg (egy ugrólécet mint akadályt kell átugorni, sajátos tornaszereken kell különböző cselekvési feladatokat megoldani stb.). Ez a cselekvési helyzet azonban igen alkalmas arra, hogy a játék tartalmát visszaadja. Aligha lehetne alkalmasabb cselekvési feltételeket találni természetes környezetben, mely a cselekvési műveletek oly sok változatára, a műveletsorok olyan változatos összetételére adna lehetőséget, mint a tornaszerek. Maguknak az egyes cselekvési műveleteknek (a gyakorlatelemeknek) közvetlen gyakorlati haszna a legtöbb esetben nem nagy. Végten lehetőséget kínálnak viszont a műveletek változatos kapcsolatára s ezzel a kapcsolási szabályok megismerésére, elsajátítására (pl. a kiinduló- és befejezőhelyzetek jelentősége az ökonomikus átmenetek megvalósításában, a lendület felhasználása a kapcsolatban stb.).

Fel kell hívni a figyelmet arra is, hogy ez a hordozói szerep nem jelentéktelen, nem másodrendű. A nagypályás kézilabdát a lesszabály megölte: a cselekmény nem tudta továbbhordozni a játék tartalmát, elveszett a játék lényege. A NASZ sem érvényesítette a gerely dobásának nemhajtó technikáját. *A játékeselemény változhat, a technika fejlődhet mindaddig a határig, míg a játék tartalma, lényege megmarad.*

Annak a fenti megállapításnak a jelentőségét — mely szerint a sport végső soron bizonyos általánosan érvényes cselekvési elveket, módszereket stb. tükröz vissza — a pszichológia sok tekintetben igazolja. Ismeretes, hogy az átvitel (a transzfer) akkor jön létre, ha két cselekvésben közös, illetve azonos elemek vannak. Ez az azonosság lehet az inger azonossága, de lehet a reakció azonossága is. Egyre nagyobb jelentőséget tulajdonítanak azonban az átvitelben a cselekvési elv azonosságának (B. Knapp, 2). Ez utóbbi biztosítja ugyanis a legszélesebb körű átvitel lehetőségét. J. S. Bruner (1) ezt a következőképpen fogal-

mazza meg: „Valamit úgy fogni fel, mint egy általánosabb jelenség speciális esetét — ez ugyanis a lényege egy alapelv vagy egy struktúra megértésének — annyit jelent, mint megtanulni nem csupán a speciális eseteket, hanem a megértésnek egy olyan modelljét is, amely hasonló esetek megértését általánosan is lehetővé teszi.”

Ha törekvésünk nem pusztán arra irányul, hogy a sportmozgásokat csupán „speciális esetként” tanítjuk, hanem egyben a „megértés modelljét” is kialakítjuk, akkor ezzel a sportoló játékfantáziáját is alakítjuk. Ilyen fantázia nélkül ma nem lenne kosárlabda, Fosbury-flop, rakétarajt stb.

Mindezek a fenti megállapítások semmiképpen sem kívánják a sport jelentőségét kisebbiteni azoknak a készségeknek a közvetítésében, amelyeknek az életben oly nagy jelentőséget tulajdonítunk. Nyilvánvaló, hogy ezek a készségek nagyon fontosak. De azon az alapon elvtelenség különbséget tenni testgyakorlat és testgyakorlat között, hogy melyiknek van nagyobb jelentősége a gyakorlatban. A sport szempontjából egyetlen testgyakorlat sem irreális, mert egyetlen sportoló sem cselekedhet irreálisan az adott tárgyi feltételek között. Azt is tudomásul kell venni, hogy a sportmozgásokat a tárgyi feltételek determinálják, így valójában egyik sem természetes.

Nem érintik a fenti megállapítások a sportnak azt a jelentőségét, hogy nagy szerepe van az ember egészségvédelmében. Hangsúlyozni kell, hogy a fenti fejtegetés általában a sportra vonatkozik, míg az egészség megőrzésében, általában a testgyakorlati ágak játszanak fontos szerepet, azok a sportágak tehát, amelyek alkalmasak arra, hogy a szervezetnek az egészség szempontjából jelentős adaptációját kiváltsák.

IRODALOM

1. J. S. Bruner: Az oktatás folyamata. Tankönyvkiadó, Budapest 1968.
2. B. Knapp: A mozgástanulás kérdései. MTS OT Módszertani és Tudományos Osztálya. Budapest, 1968. (Rotaprint.)
3. A. N. Leontyev: A pszichikum fejlődésének problémái. Kossuth Kiadó. Budapest, 1964.

A célbadobás didaktikai elemzése

NAGY TAMÁS

A testnevelés tanterve általános iskolában a kosárlabda-dobás oktatásánál célbadobóversenyek rendezését írja elő. Kis labdával vagy kézigránáttal való célbadobás az úttörő akadályversenyek egyik legizgalmasabb vetélkedője. A legjelentősebb szerepe azonban kétségtelenül a kosárlabdajátékban van, melyben a célba találás jelenti a legfontosabb mozzanatot, és a támadásban mindent ennek rendelnek alá. Az általános és középiskolák egy csoportjában, a tantervi utasítás szerint, alaptantervi anyagként tanítják a kosárlabdát, máshol kiegészítő tantervi anyagként szerepelhet. Az eredményesebb oktatás szempontjából tehát feltétlenül szükséges a célbadobás didaktikai elemzése annál is inkább, mivel a téma feldolgozásával eddig nagyon kevesen foglalkoztak.

A dobás természetes mozgás, egyidős az emberrel. Tökéletes végrehajtása valamikor az életet jelentette, de ma már nem lét-szükséglet, ezért talán nem is tartjuk fontosnak. Különböző formáival azonban több sportágban is találkozunk. A dobómozgás-elemzések többségükben azt vizsgálják, hogyan lehet nagyobb, hosszabbat dobni? Ennek az az oka, hogy az atlétikában — a legtudományosabb alapokon nyugvó sportágban — a dobások nem célba, hanem távolba történnek. Más sportágak viszont a dobások pontosságát követeli meg, amely a célba dobás vizsgálatát teszi szükségessé. A megjelent művek a fiziológiai és pszichikai szempontokat emelik ki (Stimpel, Aldrich, dr. Hepp stb.), és megállapításuk többsége még ma is helytálló.

A dobás eredményességét több tényező befolyásolja:

1. Fizikai törvényszerűségek (ferde hajítás, gravitáció stb.).

2. Fiziológiai tényezők (ideg-izomkoordináció, érzékelés stb.).

3. Pszichikai tényezők (figyelem, akarat stb.).

4. Egyéb körülmények (fáradtság, a célpont stb.).

A célbadobás két komponensből tevődik össze: *irány és távolság*. Ha a célpont előtt vagy mögött esik le a kidobott labda, a dobás ereje nem volt megfelelő, a jobbra vagy balra való eltérés esetén pedig még az „irányzékkal” is baj történt. Hasonlítsuk össze ezt a két összetevőt!

A vizsgálat célja

Célunk a dobás iránya és a dobás nagysága (erőssége) közötti kapcsolat elemzése (14 éves, serdülő korú fiúk célba dobásai-ban), valamint annak megállapítása, hogy e két komponens szétválasztása esetén miként változik az eredményesség.

Az eddig megjelent tanulmányok a célba dobást befolyásoló tényezőkből indultak ki, azok vizsgálatával foglalkoztak. Felismerték ugyan a két összetevőt, de azok összehasonlítására nem tértek ki. Ahhoz, hogy a mozgást alaposabban megismerjük, szükség van különválasztásukra, mert csak így segíthetjük eredményesebb elsajátításukat is. Az eredményesebbnek bizonyuló összetevő az oktatásban sem követel annyi figyelmet, mint a több hibával végrehajtott, nehezebben megismerhető komponens.

A célkitűzés megvalósítása érdekében az alábbi kérdésekre keressük a választ:

A) Milyen összefüggés van a két dobásforma eredményessége között, ha csak megadott távolságra, illetve csak megadott irányba kell „célba találni”?

B) Az irány és távolság szétválasztása esetén a pontossági százalék alakulása egymást követő dobásokban.

C) Milyen hosszúak és irányúak az első dobások, mennyire becsülik jól a 14 éves fiúk a távolságot, illetve az irányt?

D) Mennyiben befolyásolja az előző dobás hossza, iránya az utána következőt?

A vizsgálat módszere

A célbadobásokat 91 8. osztályos tanulóval végeztettem el (kb. 14 évesek) a budapesti 12. sz. általános iskola tornatermében.

I. Személyenként hat egymást követő dobás a dobóvonallal párhuzamos, attól 6 m-re a földre helyezett célvonalra. (A továbbiakban I. dobásforma.)

II. Személyenként hat egymást követő dobás a dobóvonalra merőlegesen — közelebb eső végpontjával 5 m-re — elhelyezett dobóvonalra. (A továbbiakban II. dobásforma.)

A dobásokat kis, tömött labdával (stuklabda) hajtották végre tetszés szerinti dobásformával. (Érdekességekppen jegyzem meg, hogy szinte valamennyien az egykezes felsődobást választották.) A célvonalat mindkét esetben a női tornaversenyeken használt, de földre fektetett gerenda jelentette, melynek bármely pontját úgy kellett eltalálniuk, hogy előtte a labda ne érintse a talajt.

A tanulók zavartalanul, jó körülmények között dobtak, mely egyben verseny is volt, ami az eredményesség javulását, illetve a kísérlethez való pozitív hozzáállást biztosította.

A dobások eredményét R (rövid), H (hosszú), T_1 (találat), illetve J (jobbra), B (balra), T_2 (találat) betűkkel külön-külön feljegyeztem, a gyerekekkel azonban csak a találatok számát közöltem.

A két dobásforma végrehajtása között eltelt idő 42 nap volt.

A felmérés befejezése után az eredményeket összegeztem, és feldolgozásukban (összesen 1092 dobás!) a matematikai statisztika módszereit alkalmaztam.

1. Valószínűség-számítás (χ^2 -próba).

2. Pontossági százalékszámítás.

3. Korrelációs számítás.

A számítások elvégzése után — az eredmények alapján — a közvetlen ok kimutatható, és megállapítható, milyen szempontok határozzák meg az oktatómunkát — termé-

szetesen elvonatkoztatva egyéb, az eredményességet befolyásoló tényezőktől.

Az eredmények ismertetése

A két dobásforma eredményességét, a hosszban és irányban eltérő dobások számát az 1. sz. táblázat tünteti fel. Első pillantásra leolvasható, hogy a II. dobásforma az eredményesebb. Hat dobás esetén valamennyiben magasabb a találatok száma. Adjunk választ tehát első kérdésünkre!

1. sz. táblázat : A felmérés eredménye

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Összesen
Találat	29	25	32	24	19	27	156
Rövid	23	37	32	35	39	37	203
Hosszú	39	29	27	32	33	27	187
Összesen	91	91	91	91	91	91	546

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Összesen
Találat	35	32	39	36	42	43	227
Jobbra	30	33	20	23	24	28	158
Balra	26	26	32	32	25	20	161
Összesen	91	91	91	91	91	91	546

2. sz. táblázat : Négymezős kontingenciatáblázat

	I. dobásforma	II. dobásforma	Összesen
Talált	156 (a)	227 (b)	383
Nem talált	390 (c)	319 (d)	709
Összesen	546	546	1092 (N)

A) A táblázatból nem állapítható meg, hány tanulónak sikerült mind a hat alkalommal célba találnia, és mennyi azoknak a száma, akiknek valamennyi dobásuk sikertelen volt. Az 1. sz. grafikon szemlélteti, hogy az I. dobásformában leggyakrabban a 2 találat fordul elő, még a II. dobásformában a 3 találatot elért tanulók vannak többségben. A hat dobásból három, négy, öt és hat alkalommal célba találó gyerekek száma a II. dobásformában több, de feltűnő a nulla találatok közötti nagy különbség is. A gyakorisági oszlopdiagram alapján tehát megállapíthatjuk, hogy ez az eredményesebb dobásforma.

Megállapításunk matematikailag is bizonyítható. Állítsunk fel 2×2 mezős kontingenciatáblázatot, melyben a két dobásformával elért találatok és sikertelen dobások számadatait hasonlítjuk össze! (L.: 2. sz. táblázat!)

Nullhipotézis: A dobásformákban találatot, illetve találatot el nem ért tanulók száma közötti eltérés a véletlenből adódik, a két dobásforma eredménye közötti különbség nem szignifikáns.

A fenti táblázat alapján a χ^2 értékét a

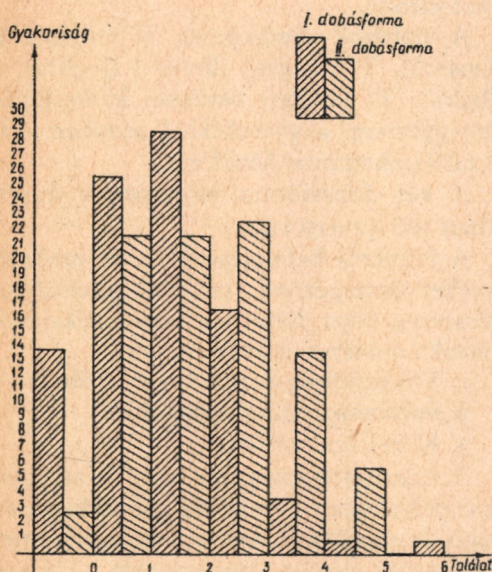
$$\chi^2 = \frac{(a \cdot d) - (b \cdot c)^2 \cdot N}{(a + b)(c + d)(a + c)(b + d)}$$

képlet alapján számíthatjuk ki (dr. Nemes-Szanyi, 1967). Helyettesítsük be a táblázatban feltüntetett értékeket:

$$\begin{aligned} \chi^2 &= \frac{[(156 \cdot 319) - (390 \cdot 227)^2 \cdot 1092]}{(383 \cdot 709 \cdot 546 \cdot 546)} = \\ &= \frac{(-38\ 766)^2}{74\ 132\ 33^2} \end{aligned}$$

$$\chi^2 = 20 \cdot 19.$$

1. sz. grafikon: Hat dobásból mért találatok számának gyakorisági oszlopdiagramja



Természetesen a χ^2 értéke így önmagában nem mond semmit, meg kell keressük a hozzá tartozó valószínűség-értéket.

Szabadságfok = (sorokszáma - 1) · (oszlopok száma - 1). Esetünkben a szabadságfok száma 1 lesz, segítségével meghatározhatjuk azt a valószínűséget, ami eldönti, van-e összefüggés a két számsor között, vagy nincs. A χ^2 -eloszlástáblázatban megnézzük, hogy a hozzá tartozó χ^2 -értékünk milyen valószínűség-értékhez kapcsolódik: $p - < 0,001$.

Mivel a χ^2 értékhez tartozó valószínűség-érték kisebb, mint 1 ezred, az összefüggés igen szignifikáns, így nullhipotézisünket el kell vetnünk! A dobásformák eredményessége között fennálló eltérés tehát nem a véletlenből adódik, hanem szükségszerű. A szignifikánsdifferencia azonban csak a cél különbözőségéből adódhat, hiszen minden egyéb körülmény azonosnak tekinthető.

Megállapíthatjuk, hogy hat egymást követő dobás esetén jobb eredményt érnek el a 14 éves gyerekek, ha nem kell a dobás távolságára, hanem csak annak irányára figyelniük. Azaz könnyebb irányítani a labdát, mint a dobás hosszát, erejét szabályozni.

B) A dobásonkénti találatkülönbségeket pontossági százalékszámítás segítségével mutathatjuk ki. (Mialaret, 1954.)

Pontossági százalék =

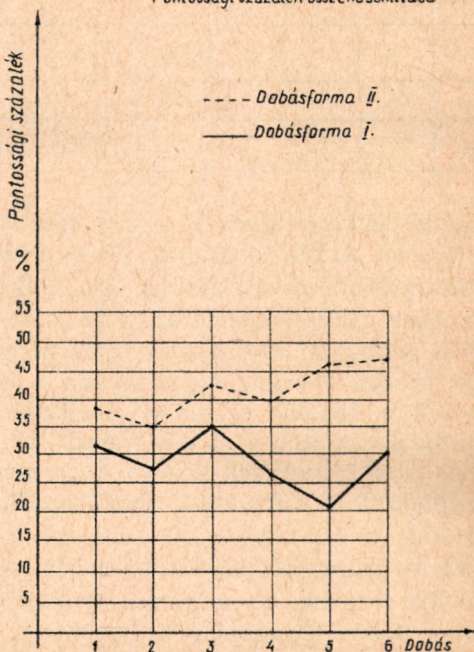
$$= \frac{\text{találatok száma} \cdot 100}{\text{elérhető maximális találatok száma}}$$

A kísérletet végző tanulók létszáma nem olyan nagy, hogy ebből egyértelműen megbízható, általános következtetéseket lehessen levonni. A pontossági százalékok összehasonlítása azonban lehetővé teszi, hogy a két dobásforma eredményessége közötti különbségre rámutasson (l.: 2. sz. grafikon). A poligonok önmagukban is sokat mondanak:

1. A II. dobásforma magasabb százaléértékei mind a hat dobásnál szembeűnőek, tehát ez az eredményesebb dobásforma.

2. sz. grafikon:

Pontossági százalék összehasonlítása



2. A II. dobásforma görbéje emelkedő tendenciát mutat, tehát a dobások egymásutáni végrehajtása esetén (hat dobásig) a találatok száma is növekszik. Legeredményesebb a hatodik dobás. Az I. dobásforma inkább süllyedő tendenciát ábrázol, bár az utolsó dobás itt is eredményes. A találatok száma viszont a harmadikban a legmagasabb.

3. Az első dobás után mindkettőben csökken a találatok mennyisége, a harmadikra pedig mindkét esetben emelkedik. Az első három dobásig tehát úgy látszik — mivel a két görbe párhuzamosan halad — az eredmények az átlagkülönbségek ellenére erős korrelációban vannak.

Mindhárom megállapítás matematikailag is bizonyítható:

1. Igazolása az A) pontban, χ^2 -próbával történt.

2. Vizsgáljuk meg külön-külön az azonos sorszámú dobások közötti összefüggést! A

3. sz. táblázat : Azonos sorszámú dobások közötti szignifikancia

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	Σ
x^2	0,87	1,25	1,17	3,58	6,54	5,88	19,29
p	$\frac{0,3}{0,5}$	$\frac{0,2}{0,3}$	$\frac{0,2}{0,3}$	$\frac{0,1}{0,05}$	$\frac{0,05}{0,01}$	$\frac{0,05}{0,01}$	0,001

számítások végeredményét a 3. sz. táblázat tünteti fel. A két dobásforma egyes dobásaihoz különböző valószínűség- (p) értékek tartoznak. Szignifikanciát az utolsó három dobás mutat, az első három eredményessége közötti eltérés nem. Azonban a χ^2 -értékek a dobások számával emelkednek (minimális eltérés a 3. dobásoknál van), tehát a teljesítmények közötti differencia az újradobások során egyre törvényszerűbbé válik.

Ez azt bizonyítja, ha a célba dobás csak irányba történik, ha a gyerekeknek nem kell a dobás távolságára is figyelniük, a találatok száma jelentősen növekszik. Iránybecslésük tehát jobb, illetve az iránybecslés hamarabb elsajátítható, mint a távolságbecslés.

A χ^2 -értékek summája az előző pontban ismertetett összefüggés újabb bizonyítéka. (Az eltérés a számítások egyszerűsítése folyamán jött létre, hiszen a χ^2 -értékek csupán megközelítően pontosak.)

3. Az első három dobás „hullámozása” az eredményességek korrelációjára utal. Hasonlítsuk össze ezeket az adatokat, találatokat! Az átlagok közepétől való eltérése alapján számítsuk ki a korrelációs együttartó értékét! Az adatokat a 4. sz. táblázat tartalmazza.

4. sz. táblázat : $x = I.$ dobásforma találatai
 $y = II.$ dobásforma találatai
 $m =$ számtani középérték

dob.	x	y	$m_x - x$ (d_x)	$m_y - y$ (d_y)	d_x^2	d_y^2	$d_x \cdot d_y$
1	29	35	+0,3	-0,3	0,09	0,09	-0,09
2	25	32	-3,7	-3,3	13,69	10,89	12,21
3	32	39	+3,3	+3,7	10,89	13,69	12,21
Σ			7,3	7,3	24,67	24,67	24,51

A korrelációs koefficiens a következő képlettel számítjuk ki (dr. Kelemen, 1967):

$$r = \frac{\Sigma d_x \cdot d_y}{N \cdot \sigma_x \cdot \sigma_y}$$

$$m_x = 28,7, m_y = 35,3,$$

$$\sigma_x = \frac{\Sigma d_x^2}{N} = \frac{24,67}{3} = 2,87,$$

$$\sigma_y = \frac{\Sigma d_y^2}{N} = \frac{24,67}{3} = 2,87,$$

$$r = \frac{24,52}{24,71} = 0,98.$$

Megállapítottuk, hogy a II. dobásforma eredményesebb ugyan, de 1-3 dobás viszonylatában hasonló jelenségeket tapasztalunk, hiszen a korreláció igen erős. Tehát mindkét dobásformánál azonos okok befolyásolják a találatok számának alakulását. Az első dobás után a csökkenést, majd a harmadikra jellemző nagymértékű emelkedést több tényező váltja ki, de ezek függetlenek a célba dobás két komponensétől, hiszen teljesen azonos formában jelentkeznek.

C) Vizsgáljuk meg az első dobások eredményességén kívül azok hosszát, illetve irányát is!

I. dobásforma: $T_1 = 29$
 $R = 23$
 $H = 39$

II. dobásforma: $T_2 = 35$
 $J = 30$
 $B = 26$

Ezek a számok a távolságbecslést, illetve iránybecslést tükrözik. A 14 éves fiúk a távolságot viszonylag jól, de kissé túlbecsülik, az irányt pedig meglepően jól érzékelik. A távolságbecslés ilyen túlértékelését tapasztalta Vaszkó Mihály is a távolság-és tárgynagyságészlelés vizsgálata közben (Vaszkó, 1962).

Az irányészlelés magasabb szintje (illetve kissé jobbra tolódása) bizonyított, de a téma feldolgozása még nem történt meg.

D) A célba dobást elemző művek többségükben leírják, milyen mértékben befolyásolja az eredményességet az előző dobás.

Hasonlítsuk mi is össze a dobásformákon belül az 1. és 2. dobás eredményét! A fenti számítások már igazolják, hogy a találatok száma mindkét esetben csökken. Kérdés, hogy ez a csökkenés feltétlenül bekövetkezik-e vagy az eltérést az egymást követő dobások találatai között a véletlen adja-e.

A számítások eredménye mindkét dobásformában azonos: 50–30%-ban igaz, hogy a különbség törvényszerű, azaz nem állapítható meg szignifikancia. Adataink szerint tehát a siker, illetve sikertelenség befolyásolja ugyan a következő dobás eredményét, de nem egyedüli meghatározója.

Vizsgálódásunk szempontjából jelentősebb — és kevésbé ismert — kérdés, hogy miként módosítja a 2. dobás hosszát és irányát a megelőző tapasztalat (1.: 3. sz. grafikon).

Az 1. sz. táblázatból is leolvasható, hogy a dobások hossza jelentősen változott. A

többség kisebbet dobott. Az irány esetében viszont nem jelentkezett ez a reakció. Mivel ez az eredmény az átlagok alakulását jelzi, nézzük meg, hogy személyenként miként változott a dobások iránya és hossza (1.: 5. sz. táblázat).

5. sz. táblázat: Irány- és hosszváltozás-gyakoriság

I. dobásforma			II. dobásforma		
Hosszabb	Rövidebb	Változatlan	Jobbra	Balra	Változatlan
18	43	30	28	27	36
20%	47%	33%	30%	29%	41%

A táblázat azoknak a tanulóknak a számát tünteti fel, akik az első dobáshoz viszonyítva dobtak rövidebbet, hosszabbat, illetve jobbra vagy balra eltérőt. (Pl.: ha valakinek az első rövidre sikerült, és a másodikkra talált, akkor ez utóbbi hosszabbnak tekinthető.)

Az első dobás hosszát a gyerekek 67%-a megváltoztatta. Az első dobás irányát valamivel kevesebben (59%) módosították. Jelentős különbség a két dobásforma között nem tapasztalható.

A statisztikai adatok és azok matematikai módszerekkel való feldolgozása egyértelműen bizonyítja, hogy a 14 éves fiúk célba dobásaiban különböző nehézségű feladatot jelent a távolság és az irány meghatározása. Megállapítottuk, hogy az iránybecslés a könnyebb, és a távolságbecslés a nehezebb számukra. Ha függetlenítjük egymástól a két komponenset, a dobástávolság kialakítása lassúbb, eredménytelenebb folyamat a helyes dobásirány kialakításával szemben. A távolságot először inkább túlbecsülik, az irányt viszont igen jól érzékelik.

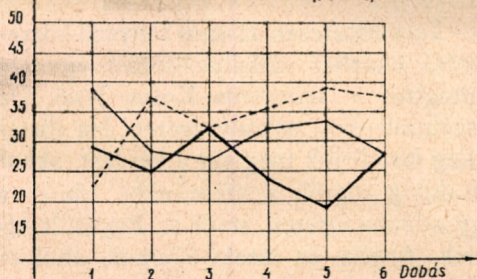
Az eredményesebb célba dobás kialakítása szempontjából az oktatás és a gyakorlás folyamatában nagyobb gondot kell fordítani a távolságbecslés fejlesztésére.

Természetesen oktatómunkánkban egyéb szempontok is érvényesülnek. Az eredményességet befolyásoló tényezők közül csu-

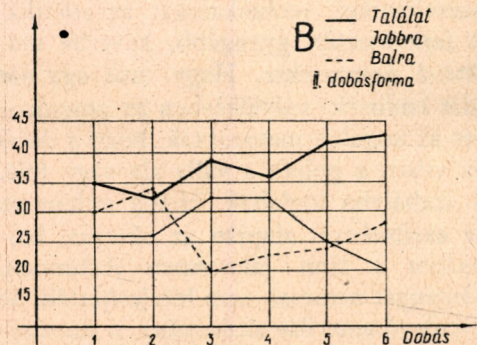
3.sz. grafikon:

Gyakorisági poligon

A — Találat
— Hosszú
- - - Rövid
I. dobásforma



B — Találat
— Jobbra
- - - Balra
II. dobásforma



pán egyet emeltünk ki, egyoldalú alkalmazása ugyanolyan hibát jelent, mint figyelmen kívül hagyása.

Összefoglalás

A célba dobás elemzése több sportág — különösen a kosárlabda — és az iskolai tananyag szempontjából jelentős. A tanulmány új szempontokból, a matematikai statisztika segítségével, igyekszik közelebb kerülni a célba dobás törvényszerűségeihez. A két komponens (távolság és irány) szétválasztásával azok jellegzetes tulajdonságait, illetve kapcsolatait tárja fel. Az elemzés megállapítja, hogy a dobás erejének (távolságának) felmérése és kivitelezése jelenti a nehezebb feladatot. Ennek figyelembevétele az oktatás szempontjából is nélkülözhetetlen.

IRODALOM

- Dr. Kelemen László*: A pedagógiai pszichológia alapkérdései. Tankönyvkiadó. Budapest, 1967.
Dr. Nemes Rudolf—Szanyi László: Statisztikai adatok összefüggésének elemzése. Munka és Iskola, 1967. IX. évf. 3. sz.
Dr. Ágoston György: A statisztikai módszer alkalmazása a pedagógiai kutatásban. Köznevelés, XX. évf. 5. sz.
Hepp Ferenc: A célba dobás lélektani elemzése. (Kézirat) Budapest, 1942.
Vaszkó Mihály: Távolság- és tárgynagyságészlelés vizsgálata. Pszichológiai Tanulmányok, IV. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1962.
Éltető Ódön—Ziermann Margit: Matematikai statisztika. Tankönyvkiadó. Budapest, 1967.

Hová fejlődik az atlétika?

Beszélgetés Koltai Jenővel

Előző számunkban Zarándi Lászlóval folytatott beszélgetésről számoltunk be. Főként az ugró- és futószámokban bekövetkezett változások irányáról esett szó. Most hasonló kérdéssel fordultunk *Koltai Jenő* tanszékvezető főiskolai tanárhoz, aki elsősorban a dobószámok fejlődésének tendenciáiról, az ezeket befolyásoló tényezőkről adott átfogó tájékoztatást. Szóba került ezen túlmenően az iskolai testnevelés és sport is, természetesen az atlétika szemszögéből.

Első kérdésünk a szabálymódosításokra vonatkozott.

— Természetesen számos tényező közrejátszása okozhat szabályváltozást egy-egy sportágban — mondotta Koltai Jenő. De vizsgáljunk meg néhány esetet. Ha történetileg közelítjük meg ezt a kérdést, akkor egy dolog rögtön a szemünkbe tűnik: a nagy atlétanemzetek, mint az Egyesült Államok, Anglia, az északi államok, ahol az első jelentősebb eredmények, csúcscok születtek, rákényszerítették elképzeléseiket, felszereléseiket, technikájukat az atlétikában fejletlenebb, gyengébb, kevésbé számottevő nemzetekre. Hogy csak egy pár példát említsek: súlylökésben az amerikaiak és az angolok megszabták, hogy a dobó nem viheti a golyót a válla alá vagy fölé. Ezt szabályba foglalták. Hiába érdemelte meg eredményei alapján az olimpiai bajnokságot a finn Jaervinnen Athénben, eredményét nemcsak nem hitelesítették, de a jelenlevő amerikai szakember, a versenybíró még lemérni sem engedte. Így termé-

szetesen a bajnokságot az amerikai versenyző szerezte meg. De nézzünk más példát is: a gerelyhajításban sokáig nagy harc dúlt a „végénfogásos” és a „középenfogásos” technika között. Egy darabig mindkét formával egyidejűen egymástól függetlenül rendeztek versenyeket. Később az eredményes északi versenyzők kikényszerítették az egyébként feltétlenül előnyösebb „középenfogásos” technikájuk szabálybavételét.

A technikai végrehajtási megkötések mellett érdekességnek számítottak a dobóhelyek különböző változásai és az eredmények mérésének alakulásai. Súlylökésnél, diszkoszvetésnél például egy pódiumszerű, bedeszkázott, emelt szintű helyről dobtak. Később a fejlődés során négyszögből, mely ugyancsak be volt deszkázva. Ezután került csak sor a ma is használatos dobókörre, melynek méretei később már nem változtak. 1908-ban a magyar súlylökőgárda elég szerencsétlenül járt, mert nálunk csak abban az évben vezették be a dobókör használatát és a versenyzőknek még szokatlan volt az új hely. Ez azután szereplésükön is meglátzott.

Újabb pontnak vehető a nagy dobóegyniségek szerepe, hatása az atlétikai sportra. Technikájuk kialakítása sokszor autódidakta kísérletezés. Így pl. hosszú ideig az eredményekben világhegemóniát élvező O'Brien háttal felálló súlylökő technikája különböző egyéni színezetekkel még ma is a legkorszerűbb dobásformának mondható. Gerelyhajításban a finn Myrrä alakított ki olyan technikát, amely a ma is érvényben levő legkorszerűbb dobásformák őseinek tekinthető. Elemei jelentkeznek a mai technikákban.

Nagy hatással van az eredmények módosulására, alakulására, és ezáltal a már fent tárgyalt tényezőkre a dobóhelyek talajának változása is. A salakból betonkör lesz, a gerelyhajítás nekifutó- és kidobóhelyét tartán fedi, és tovább bonyolódik az egymásra hatás, a kölcsönös összefüggések láncolata. Megjelennek az új dobószerek is. Gerelyhajításban valóságos „repülő modelleket” alakítanak ki a konstruktőrök. Megindul a

gerelykészítési verseny világszerte a „gyorsabban, magasabbra, messzebb” mozgalom keretében. A Nemzetközi Szövetség végül is szabályt hoz, melyben megszabja a gerely vastagságát, részletes méreteit, és ezzel a kísérletezések száma is megcsappan. Ma a legjobb gerelynek az ún. Held- és Sandwick-gerelyt tekintik. Nem véletlen, hogy a dobók átlagban 4–7 méterrel dobnak nagyobbat ilyen szerekkel most, mint régen a fagerelyekkel vagy hasonló kezdetleges sportészközökkel. 1919-ben Myrrä 66,11 m-rel tartotta a világcúcsot. Terje Pettersen 91,72 m-es fantasztikus világcúcsát már kétszer is megjavították (Janusz Luszczyk, Kinnunen), és a nemzetközi és nemzetek közötti versenyeket jórészt 80 m feletti dobásokkal nyerik az atléták.

A szabályok sok esetben vissza is hatnak a fejlődésre. A spanyol Erasquino például diszkoszvetésszerű mozdulattal 100 m-en felüli eredményre is képes volt. A NASZ azonban nem hitelesítette az így született eredményeket, hivatkozva az 1912-es „középenfogásos” technikai szabályra. Összegezve és pontokba foglalva a szabályok változására, módosulására vonatkozó tényezőket:

1. Jelentősebb atlétanemzetek kialakult szokásai.
2. Szabályok és technikai végrehajtás egymásra hatása.
3. Nagy egyéniségek szerepe.
4. Dobóhelyek változása, alakulása.
5. Dobószerek modernizálódása.
6. Az oktatási és edzés módszerek, eljárások fejlődése révén az eredmények ugrászerű növekedése.

A tudományágak növekvő bekapcsolódása a sportba, az atlétikába az egyébként természetes fejlődést még fokozza. Egy technikán mindig lehet változtatni, csiszolni, a tökéletes elérésétől még nagyon messze vagyunk. Ilyen esetekben, ha ez szabálymódosítást kívánna, a NASZ feltétlenül változtatna azokon. Egy tendencia azonban ebben a vonatkozásban megfigyelhető: a szabályváltozások üteme csökkenő.

Itt említhető meg egy, a tárgytól kissé eltérő probléma. A dobószámokban az eredmények olyan mértékben megnöttek, hogy technikai nehézségek merülnek fel a versenyrendezésben. Születtek — különösen az elmúlt években — olyan cseppet sem ésszerűtlen javaslatok, amelyek szerint időszerű lenne a szerek megnehezítése, és ezáltal az eredmények reális csökkentése. A NASZ azonban ezeket a javaslatokat visszautasította.

— *Hogyan áll ma világviszonylatban a magyar dobóatlétika?*

— Egy tény kétségtelen. A magyar atlétika a múltban és a jelenben egyaránt a dobószámokban szerezte meg a legértékesebb győzelmeket. Eddigi legnagyobb sikerünk éppen a legutóbbi mexikói olimpiához fűződik, ahol a magyar dobók a pontszámok összesítése alapján első helyet vívtak ki maguknak, olyan nemzeteket utasítva maguk mögé, mint az USA, a Szovjetunió, az NDK. A két csillogó aranyérem maga is fémjelzi az eredmény értékét. Az EB-n sajnos már nem volt ilyen sikerünk. Annál jelentősebb azonban Németh Angéla és Vidosné elsőrangú szereplése, a kivívott első két hely.

A mexikói pontok javarészt idősebb versenyzőink szereztek. És így a jövő? ... Hát, majd meglátjuk! Utánpótlásunk egyelőre nem megnyugtató. Férfiaknál talán a diszkoszvetésben és a gerelyhajításban, nőknél elsősorban a gerelyhajításban vannak reményeink. A többi számokban pedig ...?

Bizony nem ártana egy-egy országosan meghirdetett tehetségkutatás, egy, esetleg több fordulóban. Sajnos — és ez tény — rengeteg egészen kiváló atlétikai képességű fiatal a labdajátékok csábítanak el.

— *Mi a véleménye az iskolai tantervről, az iskolai sportegyesületek atlétikai tevékenységéről, az atlétika oktatásáról a testnevelésben?*

— Őszintén hiányolom, hogy az illetékes szervek nem kérték ki a Testnevelési Főis-

kola Atlétikai Tanszékének a véleményét a követendő gyakorlási anyag és a szintek tekintetében. Ez utóbbiról még annyit, hogy jóformán nincsenek is. Ilyen minimális szintek mellett hogyan kívánhatunk eredményeket a tanulóktól? A magam részéről lényegesen nagyobb szerepet szánok az atlétikának az iskolai testnevelésben, mint ahogy az helyet kapott. Miért? Az atlétikai mozgások: a futások, az ugrások, a dobások ragyogóan felhasználhatók szinte valamennyi sportág alapmozgásaként. Gyakorlásuk egyszerű, rendkívül igénytelenek felszerelés és létesítmény szempontjából, és alkalmasak nagy tömeg alapos foglalkoztatására. Fontos mint kiegészítő mozgásanyag is. Igen jelentős közvetett és közvetlen hatásuk.

Lényeges — és ezt külön kiemelem —, hogy a tanulók minél többször hajtsák végre a feladatokat és versenyszerűen is. A tanítási órákon a képességfejlesztés az elsőrendű feladat. E szűk keretekbe nehezen férne be alapos technikai oktatás. Kevés a lényegre érintő magyarázat, és sok gyakorlás! Természetesen egészen másképpen alakul a helyzet az iskolai sportegyesületekben. Itt az eredményesség csak úgy biztosítható, ha kellő mértékű a technikai felkészítés is. Lehetőleg a legkorszerűbb technikát tanítsuk. És ezen a ponton függ a legjobban össze az iskolai munka a sportág egészének fejlődésével. Hiszen a változások figyelemmel kísérése a korszerű oktatás fontos feltétele. Az oktatás legyen változatos, különböző módszerekkel kell próbálkozni. Ez természetesen a lehetőségektől is függ. Tervezzünk versenylátogatást, mutassuk be helyesen és lehetőleg személyesen a helyes végrehajtást, pergersünk oktatófilmeket. Ne merüljünk el hosszas magyarázgatásokba, fejtegetésekbe. Rögtön rá kell mutatni a hibákra, és lehetőleg egyszerre csak egyre.

— *Milyen problémákat vagy említésre méltó feladatokat lát az egyesületi sportban a serdülők és ifjúságiak versenyeztetése, kiválasztása, felkészítése tekintetében?*

— Ez egy igen bonyolult és összetett kérdés. A serdülőkor pszichológiai és fiziológiai sajátosságaiból egyenesen következik, hogy atlétikában ne történjék túl korán a szakosodás. Az alapképzés főleg játékos legyen, és a képességek növelésére fektesse a súlyt. Esetleg éppen a játékoság érvényesítésével a technikák alapjai is lerakhatók, pl. különböző dobógyakorlatokkal. A felkészítés későbbi szakaszaiban, 12—14 éves korban a képességek további növelése, fejlesztése mellett be kell már kapcsolni a futások, ugrások és dobások gyakoroltatását, mégpedig sokrétűen alkalmazva. Ezzel az elvvel elkerülhetők az egyoldalú beidegzések, kiküszöbölhetők az egyoldalúságból következő esetleges deformitások és alaposan fejleszthető a mozgásügyesség. Ezután fokozatosan csökkenthetők a versenyszámok, és ilyen módon juthatunk el a szakosodáshoz, a specializálódáshoz. Véleményem szerint ez fiúknál kb. 17 év körül következhet be. Természetes, hogy ez a fejlettségi szinttől függően igen nagy szórást mutathat. Leányoknál ugyanez a helyzet, csak náluk korábban kezdhető el a specializálódás a gyorsabb testi fejlődés miatt. Külön érdekességként megemlíthetjük azt a tényt, hogy az egyes atlétikai számok különbözőképpen hatnak a fejlődő szervezetre. A rövid ideig tartó, maximális terhelésű, főleg rövidtávú futásokra, ugrásokra és dobásokra történő képzés fiatalabb korban megtörténhet, sőt ez ajánlatos is. Az állóképességre épülő versenyszámoknál elsősorban a közép- és hosszútávú futásokra idősebb korban érdemes és ajánlatos rátérni. Az előbbi 15—17 éves kortól, az utóbbi pedig 17—20 éves kortól alkalmazható. Természetesen itt is lehetnek egyéni eltérések az egyéni fejlettségben mutatott különbségek miatt. Ez nem mond ellent annak, hogy fiatal korban szükség van a könnyű, hosszútávú futásokra, kerülni kell viszont a nagy oxigénadóssággal járó rövidtávú futások ismétlését.

Külön probléma a versenyeztetés. A fiatalokban természetesen erősen él a versengési vágy. Ennek gátlás alá helyezése,

letörése, megakadályozása azonban nem volna helyes. Már az előzőkben megemlítettem azt, hogy milyen előnyös és ösztönző hatású lehet a versenyszerű gyakorlás. Mégis óvatosságnak kell lennünk. A versenyekre való felkészülés minden résztvevőben magas izgalmakat vált ki. Ez természetes, javítja az eredményeket, de korántsem előnyös hatású. Egy edzés fizikai terhelése lényegesen magasabb, mint egy versenyé. Ilyen szempontból a verseny a jól felkészített ifjúsági vagy serdülő versenyzőre fizikailag nem ró nagy terhelést. Az idegizgalomnak azonban nem kívánatos mellékhatásai is vannak, sokszor kellemetlen kísérő jelenségei, ami óvatosságra int a fiatalok versenyeztetésében. Ajánlatos az összecsapások között hosszabb pihenőt beiktatni, mely legalább két hét legyen. És itt még valamire felhívnom a figyelmet. Az ifjúságiak edzésszámának és intenzitásának nem szabad a felnőtt versenyzőkével azonosnak lenni. De ez a problematika már a fokozatosság elvének helyes betartásából egyenesen következik.

Végül még egy — rangja szempontjából nem is utolsó — kérdés: a kiválasztás. Szakemberek régóta foglalkoznak ennek a problémáival. A serdülőkori alkat nagyon csalóka, csak hozzávetőleges következtetésekre támaszkodhatunk. Gyakori, hogy egy túlfellett gyermek rövid eredményes szereplés után nem váltja be a hozzáfűzött reményeket, és egy eredetileg gyengének minősített kiveszi a váltóbotot a kezéből. Egy bizonyos: atlétikai képességekre szükség van. A magas termet, az erő, a gyorsaság, a robbanékonyság, a ruganyosság sokat számít. De ahhoz, hogy nagy versenyző legyen valaki, mindez önmagában nem elég.

Röviden összefoglalva: az atlétika is, miként minden sportág, az iskolai testnevelési órákra, a tanórán kívüli sportra és a társadalmi egyesületekre épít. Eredményekre, tehetségekre, nagy versenyzőkre igényt tartunk, de ezen elvárások teljesítéséhez az iskolában hiányoznak a feltételek. A sportág fejlődésével a testnevelőknek lépést kell

tartaniok, hogy helyesen és korszerűen ok-
tassanak, és mindig a legújabbat. Az atléti-
kára nagy szükség van képességfejlesztő
hatásai miatt, és ezt jobban ki kellene hasz-
nálni. Úgy látom azonban, hogy jelenleg
nem áll szerepének, jelentőségének megfe-
lelő helyen. Az eredmények alakulásába
egyre több ország sportolói szólnak bele,
ami fokozza a rivalizálást. Ez azt igényli,
hogy növekvő tudatossággal kezeljük azo-
kat a kérdéseket, amelyekről az előbbie-
ben szó volt: a kiválasztást, a versenyzte-
tést, az iskolai oktatást stb., ha az eredmé-
nyek alakulását mi is befolyásolni akarjuk.
Talán még több tehetség, még több jól fel-
készült szakember, még több támogatás,
még több tervszerűség, és nem maradhat
el az eredmény. De addig is ... Igyek-
szünk!

Somorjai László

□ NEMESSURI MIHÁLY dr.-t, az orvos-
tudományok kandidátusát, a Testnevelési Főis-
kola tanárát, az UNESCO testnevelési és sport
nemzetközi tanácsának végrehajtó bizottsága
magas kitüntetésben részesítette. Nemessuri dr.
az 1969. évi *Philip Noel Baker Tudományos
Kutató Díjat* kapta meg. Az UNESCO tanácsá-
nak a kitüntetésről szóló levele külön kiemeli,
hogy a díjat egyhangúlag szavazták meg a hosszú
éveken át végzett magas színvonalú tudományos
kutatómunkáért. További sok sikert kívánva
örömmel gratulálunk mi is a kitüntetéshez.

□ A MAGYAR TESTNEVELÉSI FŐISKO-
LA egyre bővíti nemzetközi összeköttetéseit a
testnevelési és sportszakemberekkel. A jól sike-
rült tudományos konferencián kívül ez év nyarán
szabadegyetemet rendeznek a Főiskola falai kö-
zött, amely tovább szélesíti a kapcsolatokat, és
elősegíti az intézmény megismertetését — és
elismertetését — a határokon túl is. A nyári
szabadegyetemet különböző szekciókban tartják
majd meg kéthetes kurzusokban, csak külföldi
hallgatók részére.

Középfokú iskolák pontversenye

A tapasztalatcsere érdekében adjuk közre Fejér
megye versenykiírását a középfokú iskolák pont-
versenyére. Bizunk abban, hogy jól hasznosít-
ható ötleteket ad más megyék, tanárkollégák
számára is.

Szerkesztőség

VERSENYKIÍRÁS

a Fejér megyei középfokú iskolai sport-
egyesületek tevékenységének értékelésére

Az MTS OT, a KISZ KB., valamint az
MTS Fejér megyei Tanácsa szükségesnek
tartja, hogy az eddigi tapasztalatok figye-
lembevételével a középfokú tanintézetek
sportegyesületeiben folyó sportmunka egy-
séges elvek és szempontok alapján tanéven-
ként kerüljön értékelésre. Ez az értékelés
fogja át az iskolai sportegyesületekben
folyó sportmunka valamennyi fontosabb
területét, az iskolai házi versenyektől kezd-
ve az országos bajnokságokig.

A verseny célja:

Az MTS Országos Elnöksége 1/1968.
sz. határozata alapján kiadott Útmutatóban
megjelölt feladatok teljesítésének tanéven-
kénti értékelése, a végzett sportmunka alap-
ján a középfokú iskolai sportegyesületek
helyezési sorrendjének megállapítása.

A verseny feltételei:

A pontversenyben minden Fejér me-
gyei középfokú iskolai sportegyesület részt
vesz.

Tanév végén minden középfokú iskola
sportköri elnökség köteles a végzett sport-
munkáról jelentést beadni az MTS Fejér
megyei Tanácsa címére.

A pontverseny értékelése:

- Az értékelés 2 kategóriában történik:
1. középiskolák,
 2. szakmunkásképző intézetek.

Mindkét kategóriában külön kell elkészíteni a fiú és a leány tanulók által elért eredmények alapján az önértékelést. (Csak a koedukált iskolákra vonatkozik.)

Az iskolák tanulóinak létszámát az iskolák anyakönyvében szereplő tanulók adják, beszámítva a felmentett tanulókat is. A szakmunkásképző intézeteknél az érettségizett tanulók eredményeit nem lehet beszámítani a versenybe.

A verseny pontszerzési lehetőségei :

1. Iskolai házi bajnokságok, versenyek :

Idetartoznak az 5 sportágban kötelezően és az egyéb sportágakban megrendezett iskolai házi versenyek, bajnokságok. Atlétikában, úszásban versenyszámonként, tornában szerenként kell az indulók létszámát alapul venni, beszorozni, labdajátékokban pedig mérkőzésként.

2. Középfokú iskolai, valamint szövetségi versenyek, bajnokságok :

Idetartozik minden iskolán kívüli versenyen, bajnokságon való részvétel, melyeket vagy a KISB vagy az MTS illetékes területi szakszövetségei rendeznek. Pl.: körzeti, megyei, területi, országos középfokú iskolai vagy járási, városi, megyei, ter. orsz. szövetségi bajnokságok, versenyek.

3. Egyéb rendezvények :

Idetartoznak a KISZ-akció programjában szereplő hagyományos rendezvények, valamint az önértékelő lap A/8 pont alatt felsorolt tornák stb.

A verseny értékelése :

A verseny értékelése pontozás alapján történik. Az eredményeket a koedukált iskolákban nemenként külön-külön kell kiszámítani. Ezt a munkát az iskolai sportegyesület elnöksége végzi az iskolavezetés és az iskolai KISZ-szervezet bevonásával (önértékelés). Az önértékelésnél csak a versenyjegyzőkönyvek, túranaplók, egyesületbe kiadott tanulók nyilvántartása, jelenyszerző mozgalomban való részvétel igazolványai vehetők figyelembe.

Az önértékelő lap adatait minden esetben a fent felsorolt okmányokkal dokumentálni kell !

A pontértékelés alapjául szolgáló pontszerzésnek kétféle módoszata van :

1. az „A” táblázat szerint, mely kizárólag a tanulók *részvételét* veszi figyelembe, a különböző szintű versenyeken, bajnokságokon. (A táblázat 1—8 pontja.)

Egy tanuló többféle sportágban is részt vehet, sőt atlétikában, úszásban, több versenyszámban is. Tornában az értékelés szerenként történik. Csapatjátékoknál a jegyzőkönyvben szereplő csapatlétszámot kell a szorzószámmal beszorozni.

2. a „B” táblázat a különböző versenyeken, bajnokságokon elért *helyezéseket* veszi a pontszerzésnél figyelembe. Csapatjátékoknál a szorzószám kétszerese az egyéni versenyeknél megállapított szorzószámoknak.

A helyezések után megállapított szorzószám egyéni sportágaknál minden egyes résztvevő tanulóra, csapatjátékoknál pedig a csapatra és nem a játékosokra vonatkozik.

Megjegyzés :

Csapatnak számít atlétikában, úszásban a váltó is vagy atlétikában az 5-ös távol-, vagy magasugró csapat, ötpróbacapat vagy tájékozódási futócsapat.

A pontértékelést mind az A, mind a B táblázaton nemenként külön-külön kell elkészíteni és összesíteni. Természetes az is, hogy mindkét táblázaton a megadott szorzószámok figyelembevételével kell a felsorolt pontoknál sportáganként a részvételért, illetve a helyezésekért járó pontszámokat kiszámítani. E munkálatok elvégzése után az A és B táblázaton nemenként elért végső összpontszámot szorozni kell 100-zal, és ezt osztani az iskola fiú, illetve leány tanulóinak összlétszámával. Az így kapott eredmény mutatja meg az iskolák sporttevékenységének egész évi ponteredményét, melyeknek alapján valamennyi középfokú iskolát a már jelzett 2 kategóriában (ezen belül nemenként) rangsorolni kell.

Iskolai sportegyesületi pontértékelő lap
(Önértékelő lap)

Az iskola tanulóinak összlétszáma 1970. június 1-én fő.

Az összlétszámból fiú: fő, leány: fő.

„A” táblázat:

A részvételért járó pontszámok kiszámítása sportáganként (és nemenként külön-külön lapon) az indulók száma és a szorzószámok figyelembevételével.

1. <i>Iskolai háziversenyek, bajnokságok</i>	Ind.	Szorzó-	Elért
a) <i>Tantervi sportágak</i>	száma	szám	pontszám
atlétika (versenyszámonként)	4
torna (szerenként)	5
kézilabda	2
kosárlabda	2
labdarúgás	2
röplabda	3
a) <i>Egyéb sportágak</i>			
asztalitenisz (verseny, szként)	1
sakk	1
úszás (versenyszámonként)	4
bírkózás	2
természetjárás	1
tájékozódási futás	2
3 tusa	5
súlyemelés	3
egyéb más sportág után	1
2. Járási-városi szövetségi vagy középisk. körzeti verseny, bajn. után sportáganként	3
3. megyei szövetségi vagy közép. isk. verseny, bajn. után sportáganként	4
4. Szövetségi és közép. isk. középdöntő sportáganként	5
5. Középisk. elődöntő, szövetségi területi döntő sportáganként	6
6. Közép. isk. vagy szövetségi országos döntő sportáganként	8
7. Nemzetközi középisk. vagy szöv. verseny, bajn. sportáganként	10
8. <i>Egyéb rendezvények</i>			
a) önálló isk. rendezvény részt vevők száma után	5
b) OSN vagy egyéb hagyományos tornán részt vevők száma után	5
c) Az isk. SK TS vagy KISZ által rendezett tanf. résztvevői után	5
d) KISZ országjáró diákok találkozóján részt vevők után	3
e) Történelmi évfordulókon, villámtornákon részt vevők után	3
f) term. járó-szakoszt.-nál az egyes túranapok száma után	10
g) term. járó-szakoszt.-nál minden gyalog megtett km után	1
h) egyesületeknél leigazolt tanulók után (sportisk. is)	2
i) jelvényt szerző-mozgalmakban minden jelvényt szerzett tanuló	2

„B” táblázat

A különböző szintű versenyeken, bajnokságokon elért helyezések után járó pontszámok kiszámítása a megadott szorzószámok figyelembevételével

A verseny, bajnoki szintjének meghatározása az „A” táblázat szerint sportáganként külön	Helyezettek sz.		Helyezés	Szorzószám		Elért összes pontszám sp. ág.
	egyéni	csapat		egyéni	csapat	
	sportág	sportág				
1. Az „A” táblázat 1/a, 1/b pontok alatti sportágaknál csak a részvételeért jár pont.	/	/	/	/	/	/
2. Járási, városi, szövets. vagy középisk. körzeti verseny, bajn. után sportáganként külön-külön	I.	5	10
	II.	3	6
	III.	1	2
3. Megyei, szöv. vagy középfokú isk. vers. bajn. után sportáganként	I.	12	24
	II.	10	20
	III.	8	16
	IV.	6	12
	V.	4	8
	VI.	2	4
4. Szövetségi vagy középf. isk. közép-döntőn sportáganként	I.	15	30
	II.	13	26
	III.	10	20
	IV.	8	16
	V.	6	12
	VI.	4	8
5. Szövetségi területi vagy középf. isk. elődöntőn sportáganként	I.	20	40
	II.	16	32
	III.	12	24
	IV.	8	16
	V.	6	12
	VI.	4	8
6. Szövetségi vagy középf. isk. orsz. döntőn sportáganként	I.	30	60
	II.	25	50
	III.	20	40
	IV.	15	30
	V.	10	20
	VI.	5	10
7. Szövetségi vagy középf. isk. nemzetközi versenyen, bajnokságon sportáganként	I.	40	80
	II.	35	70
	III.	30	60
	IV.	25	50
	V.	20	40
	VI.	15	30
8. Az „A” tábl. egyéb rendezvényei után helyezési pontszám nem számítható fel.	Fiúk			Összesen:

Az értékelés tanévenként szeptember 1-től június 30-ig tart. Az önértékelő lapokat 2 példányban kell kiállítani, melyből 1 példányt az iskola őriz meg, 1-et szöveges jelentéssel együtt az MTS Fejér megyei Tanácsa címére kell beküldeni.

Az Önértékelő lap és a hozzá kapcsolódó dokumentumok beküldési határideje tanévenként július 10.

A verseny értékelését az MTS Fejér megyei Tanácsa végzi mindkét kategóriában a versenykiírásban meghatározott nyil-

vántartások ellenőrzése, egyeztetése alapján. Az önértékelő lapon jóváhagyott végső pontszám alapján történik az iskolák rangsorolása és kategóriánként az első három helyezett iskola díjazása. Az eredmények kihirdetése és a díjak átadása ünnepélyes keretek között fog megtörténni.

A pontverseny díjazása :

Az MTS Fejér megyei Tanácsa nemenként az első 3 helyezett iskolát a helyi társadalmi szervek bevonásával (Műv. Osz-

tály, KISZ MB., MHSZ) értékes sportfelszereléssel fogja jutalmazni. A verseny eredménye, mely az egész iskolai és sportmunkájának eredményességét is tükrözi, kihatással lesz az állami céltámogatások elosztásánál, valamint adott esetekben a kispályák építéséhez, vagy felújításához szükséges hitelkeretek megszavazásánál.

Megyei Művelődési Osztály
Megyei KISZ-Bizottság
MTS Fejér megyei Tanácsa

Megjegyzés :

Mind az „A”, mind a „B” táblázatot nemenként külön-külön kell elkészíteni, természetesen az egyes pontokon belül külön sportágankénti csoportosításban. Ennek megtörténte után az „A” táblázaton elért összes pontszámot össze kell adni a „B” táblázat végső pontszámával. E két pontszám összegét szorozni kell 100-zal, majd a fiúk végső eredményét osztani a fiú tanulók létszámával, a lányok végeredményét osztani a leány tanulók létszámával.

Koedukált iskoláknál a fiúk és leányok által elért pontszámok összege adja az iskola össztanulói által végzett sportmunka végső pontértékét. Az önértékelő laphoz csatolni kell az egyes pontokhoz tartozó jegyzőkönyveket stb. Az önértékelő lapot az igazgató, testnevelő tanár és a KISZ sportfelelőse írja alá.

A „B” táblázat 2—7 pontja alapján csak az iskola színeiben versenyző tanulók vagy sportjátékok esetében iskolai csapatok szerezhettek elért helyezéseik után (I—VI. hely) pontokat saját iskolájuknak, függetlenül attól, hogy középfokú iskolai vagy szövetségi versenyeken, bajnokságokon vettek részt.

Az iskolán kívüli sportegyesületekhez, Sportiskolákhoz leigazolt középfokú iskolai tanulók csakis az „A” táblázat 8/h pontja értelmében értékelhetők, amennyiben az alábbi kimutatást, igazolást mellékelni tudják önértékelő lapjuk eme pontjához :

A kiadott diáksportoló neve	A tanuló sportegyesülete	Sportág megnevezése	Illetékes szakszöv. igazolási száma
--------------------------------	-----------------------------	------------------------	--

Z á r a d é k

testnevelő tanár aláírása	illetékes TS-elnök aláírása	az isk. igazgató aláírása
P. H.		P. H.

Az egyesületeknél sportoló diákok kizárását a pontversenyből az alábbi 3 szempont teszi indokolttá:

1. A testnevelők részére igen körülményes lenne akár a részvétel, akár a tanulók által elért helyezések beszerzésének hiteles igazolása.

2. A versenykiírás célja nem az iskolán-

kívüli, hanem az iskolai sportkörök munkájának értékelése.

3. Elsősorban a székesfehérvári és dunaujvárosi iskolák részére lenne előnyös ez a pontszerzési lehetőség, a vidéki iskolák hátrányos helyzetbe kerülnének, ami nem lenne igazságos intézkedés a rendező szervek részéről.

Tudományos konferenciák a Testnevelési Főiskolán

Hallgatók a testneveléstudományért

Rövid idő alatt két tudományos ülés zajlott le a főiskola aulájában. Február 27-én volt az első: a *TF Tudományos Diákköreinek konferenciája*. Összefoglalóan megállapítható, hogy az előadások igényessége és tudományos értéke meghaladta az eddig rendezett hasonló konferenciá-két. Bebizonyosodott, hogy a hallgatók — szorosan együttműködve a témavezető tanárokkal — képesek új problémákat megragadni, és néhány esetben a testneveléstudomány továbbfejlesztéséhez is hozzájárulni. Az utóbbi megállapítás, különösen az első díjat nyert Tihanyi József magasugróbajnok dolgozataira érvényes. Két tanulmánya lényegében összefüggött: az izom-tónus vizsgálatának problémáit, módszereit és gyakorlati felhasználását elemezte. Az első dolgozat az izomtónus változásait vizsgálta napszakonként és egy izomkötegen belül, míg a második a fentiek alkalmazott változata volt az atléták versenyeredményeire vonatkozóan. A szerző témaválasztása érdekes, kifejtése logikus gondolatmenetű, grafikus ábrázolásai szemléletesek.

A témavezető tanárok: dr. Miltényi Márta és Kertész Tibor főiskolai adjunktusok.

A második díjat egy kollektív munkának ítélték oda. Szabó Márta, Káldi Edit, Szabó Ágnes IV. éves hallgatók a testnevelési „házi feladatok” alkalmazásának lehetőségeit vizsgálták. A probléma világszerte kezdeti stádiumban van, a szerzők saját kísérleteik alapján próbálták igazolni az otthoni feladatok létjogosultságát. A vezető tanár ez esetben dr. Ember Lászlóné docens volt, akinek hasonló a kutatási témája. A tanszékek és a hallgatók tudományos munkájának jó összekapcsolását tapasztalhattuk ennél a dolgozatnál, amely kölcsönös hasznot hozott, és feltétlenül követendő a jövőben is.

Fazekas Anna és Szekeres Katalin másodéves hallgatók: „Kosárlabdázók futása mint kiválasztási tényező” című dolgozata kapta a harmadik díjat. A Császi Sándor adjunktus vezetésével kidolgozott téma érdekes, újszerű és hozzájárulhat egy komplex kiválasztási próba elkészítéséhez a kosárlabdázásban.

A díjat nem nyert diákköri tanulmányokról is elmondhatjuk, hogy örömdetesen javuló tendenciát mutatnak, és szerzőik — stílszerűen fogalmazva — idővel bekerülhetnek a testneveléstudomány „utánpótlás keretébe”.

A testi nevelés a TF ünnepi tudományos ülésszakán

Hogy továbbra is a sportszaknyelvnél maradjunk, az „előmérkőzés” után 1970. március 10–13. között került sor a „nagy meccsre”: a tanárok és kutatók jubileumi tudományos ülészakára.

A megnyitó után plenáris ülés zajlott le, amelynek elnöke dr. Tolnai Gábor akadémikus volt, előadója pedig dr. Terényi Imre igazgató,



főiskolai tanár. Az igazgató — szocialista testkultúránk kialakulását elemző — értékes előadásának szinte szerves folytatása volt a másnapi *történeti szekció* ülése. A magyar előadók — Balogh Sándor kandidátus, Szabolcs Ottó főiskolai tanár, Kutassi László igazgatóhelyettes, Zöld János docens, Kerecsi Endre főiskolai tanár és Kun László docens — a hazai sportmozgalom történeti fejlődésének útjáról, népi demokráciánk oktatáspolitikájáról, a polgári sportteóriák elleni küzdelemlről és a Főiskola fejlődéséről értekeztek. A baráti testnevelési egyetemek rektorai és tanszékvezetői által tartott előadások is hasonló témákat dolgoztak fel, a felszólalók pedig sportmozgalmunk 25 év alatt megtett etapjait értékelték különböző szempontokból.

Nincs módunkban — még felsorolás formájában sem — ismertetni a sok nivós előadást és hozzászólást. Csupán egy szekció — a *testi nevelési szekció* — munkáját tudjuk vázlatosan érinteni azon megfontolás alapján, hogy ez áll legközelebb a testnevelésben dolgozó tanárokhoz.

Előljáróban talán egy merész kijelentéssel kezdjük: Magyarországon *még soha nem volt ilyen színvonalas konferencia* ebben a témakörben. Megállapításunk ha merész is, de úgy véljük, teljesen reális, hiszen az ülészak szépszáma hallgatóságának egyöntetű véleményét tükrözi.

Már dr. Simon Gyula, a Magyar Pedagógiai Társaság főtítkárának üléselelnöki megnyitója érzékelte a testi nevelés problémájának aktualitását és nagy jelentőségét. Dr. Ember Lászlóné: „A mozgásigény felkeltése az iskolai testnevelésben” című előadása pedig részletesen is kifejtette az iskolai testnevelés korunkban jelentkező legégetőbb kérdéseit. Az előadó rámutatott az egyre nagyobb gondot okozó mozgásszegénységre, és felhívta a figyelmet arra, hogy az iskolai testnevelés feladatává a mozgásigény kialakítását kell tenni. Nagy sikert aratott — a tudatformálás egyik eszközeként bemutatott — német és jugoszláv színes testnevelési „tankönyv”, amely az általános iskolások számára készült. Valljuk be, irigykedtünk kicsit. Vajon mikor lesz nekünk is ilyen? Pedig — amint Sós István hozzászólásából kiderült — már kb. tíz éve felvetődött itthon is egy hasonló kiadvány terve. De sajnos, csak terv maradt . . .

Dr. Róna Borbála kandidátus, az egészséges életmódra nevelés iskolai feladatairól beszélt az ülészakon. Meggyőzően ismertette az aktív piHENES fontosságát a tanulóifjúság számára. Dr. Bíró Péterné docens nagyszerű előadásában a modern didaktikai szemlélet érvényesülését hangsúlyozta a mozgásoktatásban. Tudományosan megalapozott következtetései jó néhány gyakorlati tanácsal szolgálhatnak a testnevelő tanárok számára, melyeket azonban nincs módunkban részletezni.

Dr. Makkár Márta főiskolai docens előadása

szorosan kapcsolódott az előző témákban exponált fontos kérdésekhez. Az iskolai testnevelés lehetőségeit elemezte a szokások kialakításában. Világos, logikus gondolatvezetésében sok új, eddig alig vizsgált problémát vetett fel. A következő előadás — illetve felolvasás, mivel szerzője külföldön tartózkodott — dr. Hepp Ferenc kandidátusé volt. „A sport szerepe a nevelésben” című tanulmánya többek között az UNESCO törekvéseit vázolta a sport és a nevelés szorosabb összekapcsolását illetően.

Ezután került sor a szekcióülés talán legjobb — ha egyáltalán lehet rangsorolni — előadására: dr. Rókusfalvi Pál kandidátus, a Neveléstudományi Tanszék tanárának témája a következő volt: „A sportági tevékenység, követelmény és alkalmasság pedagógiai és pszichológiai kérdéseiről.” A tanulmány mintaszerű, világos kérdésfeltevése, körültekintő, sokoldalú kifejtése, jó szemléltetése és élvezetes előadása méltán keltette fel az érdeklődést. Egyet emelnénk csak ki a számtalan érdekes gondolat közül: a testnevelés bipoláris folyamat (tanár—diák, ill. edző—tanítvány), amelyben az egész személyiség fejlődését befolyásoló tényezők sokasága található, ezeket felismerve — túllépve a leszűkítő közfelfogáson — lehet csak korszerű testnevelői munkát végezni.

Szinte valamennyi hozzászólás is önálló, értékes előadásként hangzott el. Bély Miklós reflexiója a szekcióülés érdekes színtöltője volt, Nyíri János MM főelőadó, Burka Endre tszv. főisk. docens és Sós István MTS csoportvezető felszólalásai pedig más-más oldalról világították meg — nagyon értékes adatokkal igazolva — az iskolai testnevelés és az egészséges életmód legaktuálisabb kérdéseit. Szinte refrénként hangzott el mindegyikük szájából: *a jövőnek kell nevelnünk!*

Külön ki kell emelnünk Kőte Sándor tszv. főisk. tanár hozzászólását, amelynek során többek között a fenti problémák szociológiai-pedagógiai megvilágításba kerültek, adatokkal és tényekkel argumentálva.

A konferencia utolsó napján az ún. *sportszekció* előadásai hangzottak el. Az értekezések középontjában a sportteljesítmény fokozásának élet-tani, pszichológiai és szociológiai vonatkozásai szerepeltek. Az utóbbi témakör — Schiller János docens és dr. Bakonyi Ferenc előadása — az újdonság erejével hatott, és a magyar sportszociológia örvendetes fejlődéséről tanuskodott.

A tudományos ülészak szimpóziummal zárult, amelynek szintézisre törekvő témája ezt a címet viselte: „A testneveléstudomány egyes kérdései.”

A konferencia külföldi és hazai résztvevői megállapították, hogy értékes munka folyt a különböző szekciókban, amely egyaránt szolgálta a sport és testnevelés problémáinak felismerését,

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 3/1970.

<i>Dr. László Kun</i> : W. I. Lenin	65
<i>János Nyíri</i> : Körpererziehung in den Ober- schulen Frankreichs	69
<i>Dr. György Nagy</i> : Erziehungsaufgaben von Sport und Körpererziehung im Spiegel einer Meinungsforschung unter Eltern	73
<i>Endre Burka</i> : Beiträge zur Lehrplantheo- rie (I.)	76
<i>Tamás Nagy</i> : Didaktische Analyse des Wer- fens ins Ziel	80
Wohin entwickelt sich die Athletik? Ein Gespräch mit Jenő Koltai	86
Punktewettkampf der Schulen mittlerer Stufe	90

RUNDSCHAU

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 3 1970 г.

<i>Dr. László Kun</i> : В. И. Ленин	65
<i>Янош Ньйри</i> : Физкультура в средних школах Франции	69
<i>Dr. Дьёрдь Надь</i> : Воспитательные задачи спор- та и физкультуры в зеркале исследования общественного мнения среди родителей	73
<i>Эндрэ Бурка</i> : Материалы к теории школьной программы (I)	76
<i>Тамаш Надь</i> : Дидактический анализ метания в цель	80
В каком направлении развивается атлетика? Беседа с Енё Колтай	86
Соревнование средних школ по очковой си- стеме	90

ОБЗОР

valamint megoldásuk módjának körvonalazását. A Magyar Testnevelési Főiskola ezzel a tudományos ülészakkal méltóképpen ünnepelte meg hazánk felszabadulásának 25. éves évfordulóját. Befejezésül egy külföldi vendég, színvonalra és a konferencia légkörére vonatkozó rövid megjegyzését idézzük: *egyetemi fokon volt*. Talán kicsit hízelgő ránk nézve, de örvedetes. Úgy gondoljuk, ez az elismerés mindnyájunknak örömet jelent.

(—tf—)

□ „EZÜSTGERELY”-PÁLYÁZAT. A testnevelés és sport kapcsolata a művészetekkel a legrégibbi múltra vezethető vissza. Az évenként megrendezendő — immár hagyományos — Ezüstgerely-pályázat ezt a kapcsolatot hivatott szorosabbá tenni. Az egyre nagyobb rangra emelkedő pályázat iránt 1969-ben örvedetesen

megnőtt az érdeklődés. A sok száz beérkezett alkotásból sikeres kiállítást rendeztek a Liszt Ferenc téri Könyvklubban. Nincs módunkban minden díjazott alkotást ismertetni, csupán az egyes kategóriák győzteseit soroljuk fel. Képzőművészet: Szabó Iván szobrászművész „Érem-sorozat.” Sportirodalom: Galla Ferenc „Cselgáncs és önvédelem.” Sportfilm: Knoll István „Öt nap” c. film. Sportfotó: Almási László „Fohász” c. kép. Dícsérő oklevéllel jutalmazta a zsűri dr. Kun László: „Egyetemes testnevelés és sporttörténet” című művének második kötetét. A többi jutalmazott pályamű közül kiemeljük az oklevéllel díjazott „Gyermektorna” című kéziratot, amely Somkúti Ede testnevelő tanár szorgalmas kutatómunkájának eredménye, és követendő példája a gyakorlat, valamint az elmélet összekapcsolásának. Gratulálunk a győzteseknek és az összes helyezetteknek.

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Csekkszám: 61.256

**Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán
feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól
kezdve kéri!**

INDEX: 25.824

A testnevelés tanítása

443
1970 AUG 2



A MŰVELŐDÉSÜGYI
MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
VI. ÉVFOLYAM

1970.

4.





Bognár Károly felvétele

TARTALOM

Nyiri János: A korszerű iskolai testnevelés időszerű kérdései	97
N. Gombos Marianna: A figyelem vizsgálata	99
Sós István: Az úttörő és diák sportjelvénytípusok szerző versenyek bevezetése	103
Burka Endre: Adalékok a tantervemlélethez (II)	108
Nagy Tamás: Testnevelés „tagozatos” iskolák	112
Farmosi István: Középkorú lányok ugrás-evezésének vizsgálata	116
Jeles István: Néhány gondolat a testnevelés „védelmében”	120
Lévay Pálné: Gyermektorna	122

SZEMLE

SZAKIRODALMI FIGYELŐ

A testnevelés tanítása

Szerkesztő

Burka Endre

Szerkesztő bizottság

Beke Mártonné

Bellay Lászlóné

dr. Kálmánchey Zoltán

Nyiri János

Paku Ernő

Raffel Zoltán

Sós István

dr. Székely Gabriella

Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Burka Endre főisk. docens, Budapest, Farmosi István tanár, Kaposvár, N. Gombos Marianna pszichológus, Budapest, Jeles István szakfelügyelő, Mándok, Lévay Pálné szakfelügyelő, Budapest, Nagy Tamás MTS OT munkatársa, Budapest, Nyiri János MM főelőadó, Budapest, Sós István MTS OT csoportvezető, Budapest, Takács Ferenc főiskolai adjunktus, Budapest.

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21
 OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238
 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó,
 Budapest V., Szalai u. 10—14 — A kiadásért felelős:
 dr. Vágvölgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta
 — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél,
 a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap
 Irodánál (KHI Budapest V., József nádor tér 1. sz.)
 közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszám-
 laszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint át-
 utalással a KHI MNB 8. sz. egy számlájára. Előfi-
 zetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok
 beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76.
 sz. alatti hírlapboltban

Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.

70.4487 Egyetemi Nyomda, Budapest
 Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

A korszerű iskolai testnevelés időszerű kérdései

NYÍRI JÁNOS

Az iskolai testnevelés fejlődéstörténetének egyik jelentős állomása volt az elmúlt tanítási évben bevezetett általános iskolai (5–8. osztályok számára) és a középiskolai új testnevelési tanterv.

Az új tantervek lényege egy széles társadalmi elvárásnak megfelelő, az állami és társadalmi vezető szervek állásfoglalásainak realizálását megfogalmazó új koncepció kidolgozásában jutott kifejezésre.

Az MSZMP Politikai Bizottsága 1967. szeptemberi határozata a modern kor fejlett testkultúrára vonatkozó, gyorsan növekvő követelményeit felismerve leszögezte, hogy hazánkban az iskolai testnevelés és a sporttevékenység nem megfelelő, nem elégíti ki a korszerű igényeket.

A legkorszerűbb igényeknek megfelelő tantervek eredményes megvalósítása azonban több kardinális kérdésben a korábbi állásfoglalások lényeges megváltoztatását igényli. Néhány ilyen kardinális kérdés.

1. Szemléletformálás, a testi nevelés az iskolai testnevelés és sport lebecsülésének felszámolása

A helyes szemléletformálással el kell érni annak felismerését, hogy az iskolai nevelőmunka célkitűzéseit a testi nevelés feladatainak mellőzésével nem lehet maradéktalanul megvalósítani. A testi nevelés feladatainak megvalósítása nem szűkíthető le a kötelező testnevelési órák és az önkéntes sportfoglalkozások szervezeti és tartalmi kereteire. Szerepet kell ebben vállalnia úgy-

szólván valamennyi tantárgynak, az egész iskolai és iskolán kívüli életmódot szabályozó, befolyásoló tényezőnek, intézkedéseknek, orientációnak. Ennek felismerése érdekében:

a) a pedagógusok, oktatási intézmények vezetői és a tanügyigazgatási apparátus munkatársai számára tartott értekezleteken a minisztérium határozottan és közvetlenül kifejtje állásfoglalását a testi nevelés, a tanórai testnevelés jelentőségének vonatkozásában;

b) a minisztérium az 1970-71. tanítási év elején módszertani levelet ad ki (az Országos Pedagógiai Intézet kidolgozásában) az iskolaigazgatók és a pedagógusok számára. A módszertani levél a pedagógiai munka összefüggéseiben mutat rá a testi nevelés közvetlen és közvetett feladataira;

c) a sajtóban rendszeres, pozitív szemléletformálásra alkalmas közlemények megjelentetése szükséges a jelenleginél nagyobb mértékben — a rádió és a televízió bevonása a publikációk közlésére.

A szemléletformálás céljából megjelentetett publikációk a szülők, a társadalom egészére is kell hogy tartalmazzanak korszerű, a modern testnevelés ismertetését tükröző álláspontokat, mert a szülők és általában a társadalom közfelfogásában tapasztalható helytelen nézetek visszahatnak a tanulók és a pedagógusok szemléletére.

2. A tanítási feltételek javítása személyi, létesítményi és felszereltségi vonatkozásban

Az egészséges testkultúra megalapozásában, az iskolai testnevelés és sport fejlesztésében a helyes elvi állásfoglalás (szemlélet), a korszerű tartalom (tantervek, programok) mellett igen számottevő szerepe van a gazdasági, az anyagi ráfordítás mértékének. A legkorszerűbb tantervek is csak akkor érhetik el céljukat, s csak akkor valósíthatók meg, ha a tanítás feltételei rendelkezésre állanak. A tanítás körülményei a szülők véleményét is nagymértékben befolyásolják, s nagymértékben hatnak a tanulók testedzési, sportolási kedvére is.

a) *A testnevelő tanár hiány megszüntetése*

A jelenlegi testnevelő tanár hiány (cca 500 fő) megszüntetésére a minisztérium intézkedéseket tett. (Tanárképző főiskolák keretszámának bővítése.) A minisztériumi intézkedés a tanárhány megszüntetését azonban csupán a képzés oldaláról biztosítja. A tanárhány tényleges megszüntetését a tanácsszerveknek kell a hiányzó státuszok meghirdetésével és betöltésével megoldaniuk. A tanárhány területi szóródása egyenetlen. A tanítóképző intézetekben beinduló speciális kollégiumok lehetővé teszik az iskolai testnevelés szakszerűbb megvalósítását az általános iskola alsó tagozatában is.

b) *Létesítményi, felszereltségi hiányok*

A korszerű iskolai testnevelés megvalósításának legnagyobb problémája a létesítményi és felszereltségbeli ellátottság nagymértékű hiánya. A legfontosabb létesítmény, a tornaterem iskolai ellátottsága még az osztott általános iskolák vonatkozásában is kb. 50%-os, a középiskolákban 90%-os. A százalékos arány azonban így még nem is jelzi azt a további problémát, amit a hiányok területi szóródása jelent. (Vannak járáások, ahol 20–30 iskolában nincs tornaterem.) A középiskolai vonatkozásban a zsúfoltság és a koedukáció okozza a legnagyobb gondot, mivel egy tornateremben egy időben gyakran 2–3 tanulócsoporthoz kell (a téli időszakban) testnevelési órát tartani. A korszerű testnevelés tanításához és az egészséges szabad idő foglalkozásokon nélkülözhetetlen egyéb, szabadtéri létesítmények (kosár-, kézi-, röplabdapályák, ugrómedrek stb.) száma még a tornatermi ellátottság mértékénél is sokkal alacsonyabb. A minisztérium indokoltnak tartja, hogy a tanácsok a negyedik ötéves tervben nagyobb arányokban, legalább szükségtermek megyén belüli tervszerű fejlesztésével nyhítse a meglévő nagymértékű hiányokat.

A felszereltségi ellátottság legnagyobb problémája a fogyóanyagok pótlása. A korszerű testnevelés felszerelési igénye első-

sorban a különböző labdaféleségekből és a kéziszközökből jelent lényeges többletet a korábbiaknál.

3. *Az új tantervek koncepciója és főbb jellemzői*

A testi nevelés döntő tényezője a testnevelési óra, amely rendeltetésének célját akkor éri el, ha abban az iskolába járó tanulóifjúság egésze kedvvel, örömmel vesz részt. Az új tantervek alapvető, korszerű tendenciája az, hogy — megfelelő tanári módszerek alkalmazásával kedvet ébresztő, vonzó legyen, s ezzel minden tanulóval megszerettesse a testnevelést és kialakítsa a fiatalok tömegében a testedzésre való egészséges életigényt.

Főbb jellemzők:

a) A hagyományos (és jól bevált) testgyakorlati ágak szerinti anyagelrendezés mellett külön olyan gyakorlatanyag előírása, amely a testi fejlődést (a honvédelmi nevelést) hatásosan tudja biztosítani. A mozgásanyag a korábnál jobban alkalmazkodik a tanulók életkorához, képzettségéhez, érdeklődéséhez.

b) Az új tanterv a régebbiekhez viszonyítva rugalmasabb alkalmazkodást tesz lehetővé az iskolák számára a létesítmény- és felszereltségbeli eltérésekhez. A tanterv alkalmazkodása a helyi feltételekhez reálisabbá teszi a végrehajtás, a sikerélmény lehetőségét.

c) A tantervi utasításban szerepelnek az iskolavezetés feladatai a testneveléssel kapcsolatban (pedagógiai ellenőrzés, a testedzési lehetőségek növelése, a nevelőtestület szemléletének formálása stb.) Az utasítás részletesen és konzekvensen fejt ki a testnevelő tanár számára a tantárgy metodikai koncepcióját, amelyben vezető szempont a testi neveltséggel összefüggő személyiségjegyek fejlesztése: a motiváció, az érdekes és élményekben gazdag tanítás megvalósítására való törekvés, a rendszeres testedzés, a sportolás iránti igény kialakítása.

d) Az új tantervekben a követelmények nem tartalmazzak számszerűen kifejezett

teljesítményszinteket, hanem az egyéni teljesítményekben mutatkozó fejlődést helyezik előtérbe.

e) A tantervi utasítás félreérthetetlenül rögzíti az osztályozás főbb szempontjait a tanulói aktivitás, közös tevékenységben való részvétel stb. Az osztályozás fontos szempontjai: a tanulók tárgyi tudásának az értékelése, amely kizárólag *egyéni* teljesítményfejlődés alapján történik. Járulékos szempontként rámutat az utasítás a tanórán kívüli rendszeres sportolásban való részvétel osztályzati jegyben való pozitív értékelésére. Az osztályozás új rendszere lemond arról — az eddigi osztályozásban fennállott — kívánságról, hogy a tanár minden tanulótól egységes teljesítményt követeljen minden testgyakorlati ágban. Ez utasítás hangsúlyozza, hogy az osztályozás fegyelmező funkcióját teljesen meg kell szüntetni. Az új tantervek koncepciói új szakfelügyelői szempontokat és a szaktanárok részéről új oktatási-nevelési módszerek kialakítását igényelnek.

Az új tantervek első tanítási éve megfelelt a várakozásnak. A differenciált tanítási anyagok legjobb iskolai adaptálása azonban az első év tapasztalatainak az érvényesítését és a legjobb módszerek kialakítására való törekvést továbbra is változatlanul igényli.

A figyelem vizsgálata

N. GOMBOS MARIANNA

Tanítási órákon, csoportos foglalkozásokon gyakran jelent problémát az, hogy a résztvevők hullámzó teljesítményt nyújtanak, nem egyenletes intenzitással kapcsolódnak a közös tevékenységbe. A testnevelés és sport tanításán belül ez különösen akkor szembetűnő, ha az utasításokat pontatlanul jegyzik meg, a végrehajtásba sorozatos hibák csúsznak, „nem figyelnek oda”. A figyelem fogalma a pszichológiai irodalomban szorosan összefügg a személyiség egyéb megismerőtevékenységeivel, amelyekkel a külvilág ingereit felfogja és feldolgozza úgy, hogy képes legyen azokhoz megfelelően alkalmazkodni.

Figyelünk, amikor valamilyen új inger kerül környezetünkbe, és az viszonylag felerősödve jut el tudatunkba. De akkor is, amikor a környezet ingereinek sokaságából kiemeljük a számunkra valamilyen szempontból fontosakat. Ez a szelektív funkció az, amelyet ki kell emelnünk, mint a folyamat élettani alapjául szolgáló történést, mert ez egyben azt jelenti, hogy a többi inger, tárgy gátlás alá kerül, elhalványodik.

Ha vázlatosan át akarjuk tekinteni mindazt, amit szükséges tudnunk erről az igen lényeges pszichológiai folyamatról, előljáróban el kell különítenünk egymástól az ún. önkéntelen és szándékos figyelmet. Tanítási órákon, sportfoglalkozásokon inkább az utóbbi dominál, és tegyük hozzá: fenntartása az egyéntől lényegesen több energiát követel; éppen ezért sokkal fárasztóbb. Az önkéntelen figyelmet felkelteti minden olyan inger, amely intenzi-

vebb, hosszabb időtartamú, vagy gyors, hirtelen változást eredményez a környezetben, vagy attól élesen elkülönül. Ezek függetlenül az egyéntől mindenkire egyforma erősséggel hatnak, míg vannak olyan környezeti változások, amelyek figyelemkeltő hatása magától az egyéntől függő, tehát ami számára új, szokatlan vagy érdekes.

Ez a rövid felsorolás csak jelezni kívánta, hogy az önkéntelen figyelmet az ingereknek milyen sok fajtája válthatja ki. Ezek mind alkalmasak arra, hogy a nagy erőfeszítések árán fenntartott szándékos figyelmet eltérítsék; ugyanakkor arra is, hogy a pedagógus mindezekkel élve, biztosítsa azt az állandó figyelmi állapotot, amelyet egyedül tanuló bármilyen nagyon akarnak is, nem képesek fenntartani. Különbözik a figyelmi teljesítményünk abban, hogy mennyire tartós: mennyi ideig tudunk egy dologra megszakítás nélkül figyelni. Ez a tevékenység különösen akkor nehéz, ha figyelmünket mozdulatlan, változatlan tárgyra kell irányítani. Monoton, állandóan egyforma tevékenység éppen azért fárasztóbb; ilyenkor minden kis inger könnyebben elterítheti figyelmünket, mintha mozgó, változó tárgyat kell követnünk. A tudatos koncentráció pedig elérhet egy olyan fokot is, amikor már az okoz nehézséget, hogy figyelmünket átállítsuk egy másik új tárgyra vagy tevékenységre. Régi vitás kérdése a pszichológiának, hogy elterelő ingerek mennyiben befolyásolják a koncentrációt. Természetesen megnehezítik, mert fokozott erőfeszítést kívánnak, de nem jelentenek leküzdhetetlen akadályt. Ezzel függ össze a figyelem terjedelmének kérdése is, hogy egyszerre hány tárgyat vagyunk képesek figyelmünkkel átfogni, a környezet mekkora ingerskálája képes tudatunkba behatolni. Ennek mértéke életkoronként és egyénenként egyaránt változó, mint maga az a képesség is, amit figyelem megosztásának nevezünk.

A figyelem vizsgálatára a pszichológia számos módszert alkalmaz. Az alábbiakban bemutatott *Révész—Nagy-próba* mind között talán a legkönnyebben kivitelezhető,

lebonyolításához semmilyen segédeszközre, nyomtatványra nincs szükség — csupán egy 11 részre osztott kockás lapra.

Az *instrukció* szövege a következő:

— A kiosztott lapokat tegyék úgy magatok elé, hogy az oszlopokba függőleges irányban lehessen a számokat egymás alá írni. Az első oszlop első két kockájába írjátok be a következő számot: 50. Ehhez adjatok hozzá fejben 1-et, és az eredményt írjátok az 50 alatt levő két kockába. A második sorba tehát 51 kerül. Adjatok hozzá ehhez most fejben 2-t, és az eredményt írjátok az 51 alá. Tehát a következő sorba 53 kerül. Ehhez most 3-at kell fejben hozzáadni, az eredményt aláírjuk. Ez 56 lesz. Az eredményhez most ismét 1-t adunk: mit írjunk a következő sorba? Helyes, 57-et. Ehhez ismét 2-t adunk, az eredményt leírjuk. Mit írunk akkor az 57 alá? Igen, 59-et. Ehhez 3-at, leírjuk a 62-t. Nos, a legtöbben már látják, hogy miről van szó. Egy megadott számhoz hozzáadunk 1-et, az eredményt leírjuk, ehhez 2-t, azután 3-t. Az eredményt ismét leírjuk, majd újra 1-et és így tovább. Mindig 1-et, 2-t, 3-at. A hozzáadást mindig fejben végezzük el, és az eredményt a következő sorba írjuk. Ez lesz a feladat. Mindjárt mondok egy kezdő számot, azt írjátok fel a következő oszlop első két kockájába, ezután minden felszólítás nélkül kezdjétek meg a hozzáadást: mindig egyet, kettőt, hármat, majd megint egyet, kettőt, hármat stb.

Amint látjátok, 10 üres oszlop van a papíron, minden percnél egy-egy oszlop. Amint az első perc végére érünk, bemondom, hogy „új oszlop”, akkor, ahol éppen tartotok, folytatjátok a hozzáadást a következő oszlop első sorában. Az utolsó számot nem kell még egyszer felírni a következő oszlopba, hanem ott kell folytatni a hozzáadást, ahol éppen tartottatok, csak a következő oszlopba kell már írni a következő számot. Megértettétek a feladatot? Akkor bemondom a kezdő számot, amelyet a következő oszlop első sorába kell beírni: 100!

A Révész—Nagy-próba értékelése a következő: összeszámoljuk, hogy hány helyen követett el a tanuló hibát. Mivel ezek a hibák általában abból adódnak, hogy a hozzáadások sorában valahol eltévesztette a sorrendet (pl. kétszer ad hozzá egymás után 2-t, vagy éppen egyszer sem stb.), a számsor felépítése ezért lényegében csak keveset változik, és a mellékelt sablon két oszlopa közül valamelyik szerint újra folytatódik egészen a következő hibáig. Akkor ismét csak annyi a teendő, hogy megkeresjük a sablonon azt a számot, amelyiktől folytatva ismét hibátlanok a hozzáadások. A sablont célszerű olyan papírra átmásolni, amely beosztása olyan, mint a kiosztott feladatlapok. Ilyenkor a számoszlop mellé téve, könnyen figyelemmel kísérhető, hogy meddig egyezik meg a kettő.

Értékelő sablon

0	1
1	2
3	4
6	7
7	8
9	0
2	3
3	4
5	6
8	9
9	0
1	2
4, 5, 7, 0, 1, ... stb.	5, 6, 8, 1, 2, ... stb.

Megjegyzés a sablon használatához: csak az utolsó számjegyeket ellenőrizzük a segítségével. A tízes, százask nagyságrendben elkövetett hibák ugyanis tapasztalataink szerint nem annyira a figyelem, mint a számoláskészség „flottságára” nézve nyújtanak információkat. Jelenlegi célunk szempontjából nem jelentős ennek figyelembevétel.

A feladatban nyújtott teljesítmény kiszámítása a következőképpen történik: összeszámoljuk a hibákat (H), valamint a 10 oszlopba összesen leírt számot (N). Ezek után kiszámítjuk a teljesítményszázalékot a hibátlanul elvégzett hozzáadások és az összesen leírt számok aránybaállításával.

Tehát

$$T\% = \frac{N-H}{N} \cdot 100$$

Két lényeges adathoz jutunk a feladat értelmezése során: a figyelem mennyiségi és minőségi mutatójához. Jelzést kapunk a figyelemkoncentráció stabilitásáról, illetve ingadozásáról, valamint arról, hogy a szándékos figyelmi teljesítmény mekkora erőfeszítésébe kerül az egyének. A soronkénti hibahalmozódás vagy a mennyiség feltűnő csökkenése ugyanis a fáradás kifejező jegyei. A figyelem zavarhatóságára utal, ha új oszlopkezdeméknél fordulnak elő hibák.

Kísérleti csoportunkban a tanulók az alábbi teljesítményt nyújtották:

Lányok

Név	N	H	T%
1. F. É.	215	0	100
2. G. I.	210	3	98,5
3. Gy. M.	159	40!	értékelhetetlen*
4. K. A.	145	23	82,7
5. K. M.	197	7	91,3
6. M. A.	130	25	80,7
7. M. É.	130	18	86,1
8. M. I.	142	3	97,8
9. P. Á.	144	3	97,9
10. P. É.	138	2	98,6
11. P. M.	197	14	92,8
12. S. A.	208	12	94,2

Fiúk

1. B. E.	162	45!	értékelhetetlen*
2. F. A.	190	7	91
3. F. G.	143	6	95,8
4. K. L.	144	12	91,6
5. M. M.	187	16	91,4
6. M. R.	196	12	93,8
7. O. K.	159	23	85,5
8. S. I.	194	10	94,8
9. V. I.	200	2	99
10. V. G.	149	13	91,2

Ezek az abszolút számok annyit már mindenképpen lehetővé tesznek, hogy mindkét csoportban bizonyos rangsort

* Az ilyen nagyszámú hiba esetén nem érdemes minőségi teljesítményről beszélni, feltehetően nem értette meg a feladatot.

állítsunk fel. A lányok közül kiemelkedik az 1. sorszámú F. É., aki mennyiségi és minőségi szempontból egyaránt a legjobb a csoportban, ugyanígy a fiúk között a 9. sorszámú V. I. Külön rangsorolhatunk mennyiség (N) és minőség (T%) szempontjából. Ha kiszámítjuk az egyes csoportokra vonatkozó átlagokat, szintén érdekes összehasonlításokra nyílik mód.

A mennyiség (N) átlaga a lányok csoportjában 168, a fiúknál 172 — a különbség szinte elhanyagolható, itt inkább azt érdemes megnézni, hogy kik azok a tanulók, akik a csoportátlagnál jobb vagy gyengébb teljesítményt adtak. Ha minőség (T%) átlagát úgy számítjuk ki, hogy a mindkét csoportban előforduló értékelhetetlen eredményt 0-nak vesszük, a lányok átlagos értéke 85%, a fiúké 83%. Közelebb kerülünk azonban a reális átlaghoz, ha azt nem vesszük figyelembe — az értékelhetetlen teljesítményt kiiktatva a lányok és fiúk egyaránt 93%-ot értek el. Mivel a két csoport teljesítménye minőségi szempontból megegyezik, a mennyiség néhány pontos különbsége billenti a mérleget a fiúcsoport javára.

Célszerű ezeket az eredményeket egy adott standard értékhez viszonyítani, hogy ezáltal ne csak egy ilyen kis létszámú csoport adataival tudjuk összevetni, hanem egy sokkal nagyobbval. Ezzel statisztikailag megbízhatóbb értékeket nyerünk. Tájékoztatásul közöljük a Fővárosi Pályaválasztási Intézet standard-táblázatát, amely 500—500 fővárosi általános iskola 8., illet-

ve gimnáziumi IV. osztályos tanuló adatai alapján készült — természetesen nemek szerint különválasztva.

Ezek a standard értékek csak támpontul szolgálhatnak, 1—1 éves plusz—mínusz eltéréssel azonban minden további nélkül használhatók. Mivel a kísérleti csoport igen vegyes volt (gyógytestnevelésre beutaltak); ebben az esetben még viszonyítási alapnak sem tekinthető. A szemléltetés kedvéért azonban vegyük alapul az általános iskolások kategóriáit, és helyettesítsük be ezekkel az előbbi számadatokat.

Általános iskolások				
Kategória	Lányok		Fiúk	
	N	T%	N	T%
I.	— 91	—80,5	— 85	—82,5
II.	92—114	80,6—88,7	86—106	82,6—89,2
III.	115—151	88,8—95,3	107—140	89,3—95,6
IV.	152—186	95,4—98,4	141—174	95,7—98,4
V.	187—	98,5—	175—	88,5—

Gimnazisták				
Kategória	Lányok		Fiúk	
	N	T%	N	T%
I.	—116	—87,4	—120	—87,9
II.	117—142	87,5—92,5	121—148	88 —93
III.	143—181	92,6—97	149—188	93,1—97,2
IV.	182—206	97,1—99,1	189—220	97,3—99,2
V.	207—	92,2—	221—	99,3—

Így már lényegesen többet mondanak a vizsgálat során kapott számok. Adott tanulócsoporthoz vonatkozóan átlagot lehet számítani, amely tájékoztat bennünket arról, hogy mennyire terhelhető az egész csoport figyelme: gyengébb vagy jobb az átlagnál. Választ ad arra is, hogy kik azok, akiknek teljesítménye attól jelentősen eltér. Értékes információkat jelent, ha egyénenként vizsgáljuk meg a kapott értékeket — elsősorban az így kialakított rangsor szempontjából. Érdemes azonban megfigyelni, hogy a két standard érték mennyiben tér el egymástól. Ha mindkettő magas (lásd a lányoknál F. É., G. I., K. M.; a fiúknál V. I.) átlagos vagy alacsonyabb, az értelmezés viszonylag egyszerű, mindenesetre egyértelműen jelezhető a figyelem teljesítménye. Az értékek azonban — mint a táblázatból is látható — igen ritkán azonosak,

	Lányok		Fiúk		
	N	T%	N	T%	
F. É.	5	5	B. E.	4	1
G. I.	5	5	F. A.	5	3
Gy. M.	4	1	F. G.	4	4
K. A.	3	2	K. L.	4	3
K. M.	5	5	M. M.	5	3
M. A.	3	2	M. R.	5	3
M. É.	3	2	O. K.	4	2
M. I.	3	4	S. I.	5	3
P. Á.	3	4	V. I.	5	5
P. É.	3	5	V. G.	4	3
P. M.	5	3			
S. A.	5	3			

látszólag többnyire ellentmondanak egymásnak.

Ha a mennyiségi teljesítmény jobb, a minőségi pedig gyengébb az átlagnál (lásd a lányok közül Gy. M., a fiúk közül B. E., O. K.), feltételezhetjük, hogy az egyén szeret gyorsan, de felületesen dolgozni, vagy sokat akar produkálni még a minőség rovására is. Természetesen előfordulhat ennek ellenkezője is, amikor a mennyiség kevesebb az átlagnál, a minőség azonban igen jó is lehet. Ez a kettőség általában azokra jellemző, akik lassan, de alaposan dolgoznak, és a részletekre is képesek koncentrálni.

Látható tehát ebből is, hogy egy ilyen viszonylag jól körülírható képességet vizsgáló módszer is mennyi további információt nyújt, ha értelmezésében az egész személyiség szerkezetét figyelembe vesszük.

Ugyancsak ezzel a próbával mérhető a figyelem megosztásának képessége is. A feladat végeztetése közben adott időszakokban (pl. a 3—6 percben) egy több adatot tartalmazó szöveget olvashatunk fel. Legjobban bevált erre a célra egy labdarúgó-mérkőzésről szóló rövid tudósítás. A próba befejezése után felszólítjuk a tanulókat, hogy írják le a mérkőzés legfontosabb mozzanatait (hányadik percben ki lőtt gólt, ki volt a játékvezető stb.).

Az így szerzett jó pontokat összevetjük a zavarás nélküli és zavart Révész—Nagy-próbában nyújtott teljesítménykülönbséggel.

Az úttörő és diák sportjelvénytípusok bevezetése

SÓS ISTVÁN

A magyar testnevelési és sportmozgalomban a felszabadulás negyedszázada alatt két jelentősebb sportjelvénytípus mozgalom vált ismeretessé: a Munkára Harcra Kész testnevelési rendszer (MHK) és a Kilián Testnevelési Mozgalom (KTM).

A két jelvénytípus mozgalom eredményeinek és hiányosságainak elemzése nem e rövid indoklás feladata.

Mindkét jelvénytípus elsősorban a könnyebben irányítható és kézben tartható iskolás fiatalok körében eresztett gyökeret, bár egyik sem vette az iskolák adottságait teljes egészében alapul. Ezt igazolja az a kimutatás, mely szerint 1963—1969 évek között kiosztott 807 027 jelvénynek 88,6%-át iskolai szervezetek, míg 11,4%-ot a nem iskolai sportszervezetek (sportegyesületek) tagjai részére adták ki. Iskolákban is elsősorban az általános iskolások szerezték a legtöbb jelvényt.

Az eddigi tapasztalatokból leszűrhető az a tanulság, hogy a KTM-től már nem várható további eredmény vagy megújulás, ezért indokolt új utak keresése.

A bevezetés indoklása

Az MTS Országos Elnökségének 1969. évben jóváhagyott intézkedési terve — amely az MTS Országos Tanácsának, valamint az oktatásügyi intézmények felügyeletét ellátó minisztereknek és országos hatáskörű állami és társadalmi szervek vezetőinek az iskolai testnevelés és sport fejlesztéséről szóló együttes program végrehajtására készült — többek között ezt írja

elő: „Kidolgozza az iskolai adottságokhoz alkalmazkodó sportjelvénytípusú verseny szabályzatát.”

A fenti állásfoglalás tehát feladatul adja az általános és középfokú iskolai tanulók számára egy új jelvénytípusú verseny kidolgozását, amely az iskolai adottságokhoz alkalmazkodik, illetve ezeket messzemenően figyelembe veszi.

Egy alapján indult meg az előkészítő munka. Tisztázni kellett előbb az elvi kérdéseket, amelyek természetesen ezer szálal szövegnél a gyakorlati élethez. A jelenlegi javaslat hosszabb viták után született meg, s az előkészületi munkába bekapcsolódott az MTS Országos Iskolai Testnevelési és Sportbizottsága, a felkért szervek és személyek. Elmondható, hogy közel félszáz, az iskolai életet jól ismerő elméleti és gyakorlati szakember gyúrta, alakította a mellékelt javaslatot. Hangsúlyozandó, hogy *javaslatot*, mert a véglegesítés előtt még mindig lehetőség van a finomításra, az ésszerű javaslatok érvényesítésére.

Az új iskolai jelvénytípusú olyan lesz, amilyen az iskolai testnevelés és sport szakemberei teszik, megszabadulva az eddigi hasonló mozgalmak „gátló” emléképeitől.

A jelvénytípusú versenyek főbb elvei

Mindenekelőtt kiemelendő, hogy nem kerül sor semmiféle „mozgalom”, „rendszer” bevezetésére, megelégszünk, ha egyszerűen csak versenyekről beszélünk. Az más kérdés, ha ez idővel népszerűvé válik és tömegméretű mozgalmá fejlődik. De minden erőszakoltságot mellőznünk kell!

Az a legnagyobb és legdöntőbb feladat, hogy olyan feltételeket teremtsünk, amelyeket a *tanulók magukévé tesznek*, mintegy „ráharapva” a kínáló lehetőségre. Ez csak úgy lehetséges, ha figyelembe vesszük a tanulók *életkori sajátosságait*, az egyes sportágak iránti *érdeklődésüket*. Ez utóbbi különösen figyelembe veendő, mert egy személy nem érdeklődhet többféle sportág iránt, örülnünk kell, ha egyetlen sportág iránt fel tudjuk kelteni a figyelmet.

E megállapítás úgy gondoljuk, nem ellentétes a sokoldalúságra, a több sportág megismertetésére való törekvéssel. Ez az elv azonban könnyebben valósítható meg a tanórai testnevelésben, mint az önkéntes elhatározáson, a szabad sportág választáson alapuló sportmozgalomban. (Az MTK-ban és a KTM-ben is mindenki szívesen teljesítette a kedvelt sportágában az előírt követelményeket, de mivel ez nem volt elegendő a jelvény megszerzéséhez, inkább lemondtak róla, mert viszolyogtak egyéb sportágokban is tevékenykedni. Ez főleg a már valamelyik sportággal „eljegyzett” sportolók esetében mutatkozott meg.)

Az eddigi tapasztalatok tehát az egy sportági jelvénytípusú bevezetését indokolja, de a legelső fokon — az általános iskola 3—4 osztályaiban, ahol a testmozgások még nem differenciálódtak sportági mozgásokká — az atlétika és a torna követelmények együtt jelentkeznek.

Vitás kérdés volt a sportágak megválasztása. Végül az az álláspont győzött, amelyik az *iskolákban is üzhető, a tanulók széles tömegei számára hozzáférhető* sportágakra szűkítette le a választható sportágakat. E sportágak egyben a tantervekben szereplő alapvető sportágakkal egyeznek meg.

Bármennyire indokoltnak látszana pl. az úszás felvétele, ebből a sportágból az iskolák ma még — létesítmény hiánya miatt — nem készíthetik fel a tanulókat az iskola falai között. — Ebből a megfontolásból kellett a többi sportágtól is eltekinteni — legalábbis egyelőre.

Gondot okozott, hogy milyen összefüggés legyen az egyes sportágakban már meglévő szövetségi minősítési rendszer és az iskolai jelvénytípusú versenyek között, hiszen a szövetségi minősítés is jelvénytípussal jár. Az iskolai jelvénytípusú nem érinti a szövetségi minősítéssel járó jelvény elnyerését, mert általában ezek *alá épül*, illetve pl. atlétikában a sportágon belül összetett pontszám elérését írja elő.

Fontos elvként kell megemlítenünk, hogy az úttörő és diák sportjelvénytípusú lehetőségei *megegyeznek az iskolák számára*

eddig is rendezett versenyalkalmakkal (iskolán kívüli, belüli versenyekkel), amelyeket iskolai tanulók számára rendeznek.

Különösen az alsóbb szintű versenyek jelenthetnek kedvező alkalmakat a jelvénytulajdonosokra, s itt jelentkezik az egyik legdöntőbb elv: a tömeges részvétel pszichikai ösztönzése azáltal, hogy a részvételt még pozitívan motiválja egy cél: a jelvény megszerzése.

Eddig általában csak az első három helyezett részesült tárgyi elismerésben is (oklevél, érem stb.), a többiek sikerélményéről már aligha beszélhettünk. Az új jelvénytulajdonosok tehát bizonyára kedvezően befolyásolja majd a versenyeken való indulást. Ehhez persze az is szükséges, hogy a jelvények külső formája is szép, tetszetős legyen, s a jelvény megszerzése mögött erkölcsi-akarati tényezők is kifejezésre jussanak a sportbeli teljesítmények mellett. A jelvények erkölcsi értékének a megteremtése szintén alapvető feladat.

A jelvényeknek mindössze két fokozata van: ezüst és arany. Ennek az az oka, hogy a tapasztalat szerint az alsóbb szintet jelentő vas, bronz vagy egyéb fokozatok nem jelentettek nagyobb ösztönzést a tanulóknak. A korosztályok kétéves időközűek (nem a születési év a döntő, hanem a tanuló csoportba — osztályba való tartozása), az egyszerűbb adminisztráció miatt. Ez indokolja, hogy a jelvény megszerzési ideje egy-egy tanévre szorítkozzék.

Nem elhanyagolható szempont az egyszerű adminisztrációra való törekvés. Ezt a lehető legegyszerűbbé kívánjuk tenni, mentesítve a testnevelőket az amúgy is meglévő terhes adminisztrációtól. Ezért lép be új elvként a tanulók egyéni önértékelése, az eredmények saját kezű vezetése. Ez nevelési szempontból is hatásos feladat. S mint minden nevelési feladat sikerében, ebben is nagy szerepet játszik a nevelők folyamatos segítése, ellenőrzése, pedagógiai tevékenysége. Ha e feladatot sikerül jól megoldani, akkor a sporteredmény mellett hozzájárulunk a tanulók pozitív személyiségjegyeinek alakításához is.

Úttörő és diák sportjelvénytulajdonosok verseny szabályzata

(Tervezet)

1. A sportjelvénytulajdonosok verseny elnevezése

Úttörő és Diák Sportjelvénytulajdonosok Verseny

2. A verseny célja és feladatai

Segítse elő, hogy az általános és középfokú iskolák tanulói önkéntes részvétel alapján a számukra különböző sportágakban a tanórán kívül megrendezésre kerülő versenyeken, tanévenként egyes sportágakban diák sportjelvényt szerezhessenek, s ezáltal a tanulók rendszeresen kapcsolódjanak be a sportmozgalomba.

3. A versenyre jelentkezés, részvétel és a jelvény megszerzésének időtartama

Sportjelvénytulajdonosok versenyben az általános iskola 3. osztályától kezdve az az általános és középfokú iskolai tanuló vehet részt, aki részvételi szándékát a sportág és a jelvényfokozat megjelölésével, az általános iskolában az úttörőcsapat vezetőjénél, középfokú iskolában a sportegyesületnél bejelenti, a részvételi díjat befizeti s a részvételi — önértékelő — lapot megkapja.

A sportági jelvénytulajdonosok versenyben részt vevő egy tanév alatt több sportágban is szerezhethet jelvényt, külön-külön történő jelentkezés és befizetés alapján.

A sportjelvény a tanév folyamán bármikor, de legkésőbb július 5-ig szerezhető meg.

4. A versenyben részt vevő feladata

A részt vevő feladata, hogy felkészüljön valamelyik jelvényfokozat teljesítésére, e célból rendszeres sporttevékenységet és önértékelést fejtessen ki, és egy tanév alatt teljesítse a jelvény elnyerésének feltételeit.

5. A verseny sportágai, korosztályai, jelvényfokozatai és a feltételek teljesítése

1. Általános iskola

A) KISDOBOS-KOROSZTÁLY (3—4. OSZTÁLY):

a) Általános sportjelvény ezüstfokozatot kapja az, aki kisdobosorsók, rajok közötti, iskolai, helyi iskolák közötti versenyen a kisdobos-atléikai háromtusában (50 m, távolugrás, kislabdahajítás) fiú , leány összpontot ér el és tor-

nában a mindenkor érvényben levő kisdobos könnyített tornagyakorlat anyagából 2 gyakorlatot legalább 8,5 pontra teljesíti.

b) *Általános sportjelvény aranyfokozatát* kapja, aki városok, kerületek, járások közötti megyei jellegű kisdobosversenyen a kisdobos-atléikai háromtusában *fiú* . . . , *leány* . . . összpontot és a tornában a kisdobosoknál mindenkor érvényben levő nehezített teljes tornagyakorlatát legalább 8,5 pontra teljesíti.

B) *Általános iskolai ezüst sportági jelvényt* kapja az, aki örsök és rajok, iskolai, helyi iskolák közötti versenyen

I. KOROSZTÁLYBAN (5—6. OSZTÁLY):

atlétikai úttörő négytusában (60 m, magasugrás, távolugrás, kislabdahajítás) *fiú* . . . , *leány* . . . összpontot ér el;

tornában a II. osztályú úttörő-gyakorlatanyag közül kettőt legalább 8,5 átlagpontra teljesít;

sportjátékokban fiúk: úttörő-kispályás labdarúgásban öt alkalommal teljes mérkőzést végigjátszik; *leányok*: zsámolylabdában öt alkalommal teljes mérkőzést végigjátszik.

II. KOROSZTÁLYBAN (7—8. OSZTÁLY):

atlétikai úttörő-négytusában: *fiú* . . . , *leány* . . . összpontot ér el;

tornában az I. osztályú úttörő gyakorlatanyaga közül kettőt legalább 8,5 átlagpontra teljesít;

sportjátékok (kézi-, kosár-, röplabda, labdarúgás) valamelyikében öt alkalommal teljes mérkőzést végigjátszik.

C) *Általános iskolai arany sportági jelvényt* kapja az, aki városok, kerületek, járások közötti, megyei, országos, területi, országos jellegű úttörőversenyeken

I. KOROSZTÁLYBAN (5—6. OSZTÁLY):

atlétikai úttörő-négytusában *fiú* . . . , *leány* . . . összpontot ér el;

tornában a II. osztályú úttörők teljes gyakorlatanyagát legalább 8,5 átlagpontra teljesíti;

sportjátékokban fiúk: úttörő-kispályás labdarúgásban négy alkalommal teljes mérkőzést végigjátszik, *leányok*: mini-kosárlabdában négy alkalommal teljes mérkőzést végigjátszik.

II. KOROSZTÁLYBAN (7—8. OSZTÁLY):

atlétikai úttörő-négytusában *fiú* . . . , *leány* . . . összpontot ér el;

tornában az I. osztályú úttörők teljes gyakorlatanyagát legalább 8,5 átlagpontra teljesíti;

sportjátékok valamelyikében négy alkalommal teljes mérkőzést végigjátszik.

2. Középfokú iskola

A) *Középfokú iskolai ezüst sportági jelvényt* kapja az, aki:

a) osztályok, évfolyamok közötti, iskolai, helyi iskolák közötti, városok, kerületek, járások, megyei, országos területi, országos jellegű diákversenyeken;

I. KOROSZTÁLYBAN (I—II. OSZTÁLY):

atlétikában *fiú*: 100 m, 800 m, magasugrás, távolugrás, súlylökés versenyszámok közül szabadon választva egy futó-, egy ugró- és egy dobószámában összesen . . . pontot ér el; *leány*: 100 m, 300 m, magasugrás, távolugrás, súlylökés versenyszámok közül szabadon választva egy futó-, egy ugró- és egy dobószámában összesen . . . pontot ér el.

II. KOROSZTÁLYBAN (III—IV. OSZTÁLY):

atlétikában: 100 m, 800 m, magasugrás, távolugrás, súlylökés versenyszámok közül szabadon választva egy futó-, egy ugró- és egy dobószámában *fiú* . . . pontot ér el, *leány* . . . pontot ér el.

b) osztályok, évfolyamok közötti, iskolai, helyi iskolák közötti versenyeken:

I. KOROSZTÁLYBAN (I—II. OSZTÁLY):

tornában a „C” kategória teljes gyakorlatanyagát legalább 8,5 átlagpontra teljesíti;

sportjátékok valamelyikében öt alkalommal teljes mérkőzést végigjátszik.

II. KOROSZTÁLYBAN (III—IV. OSZTÁLY):

tornában a „B” kategória teljes gyakorlatanyagát legalább 8,5 átlagpontra teljesíti;

sportjátékok valamelyikében öt alkalommal teljes mérkőzést végigjátszik.

B) *Középfokú iskolai arany sportági jelvényt* kap az, aki:

a) osztályok, évfolyamok közötti, iskolai, helyi iskolák közötti, városok, kerületek, járások, megyei, országos területi, országos jellegű diákversenyeken:

I. KOROSZTÁLYBAN (I—II. OSZTÁLY):

atlétikában *fiú*: 100 m, 800 m, magasugrás, távolugrás, súlylökés versenyszámok közül szabadon választva egy futó-, egy ugró- és egy dobószámában összesen . . . pontot ér el; *leány*: 100 m, 300 m, magasugrás, távolugrás, súlylökés versenyszámok közül szabadon választva egy futó-, egy ugró- és egy dobószámában összesen . . . pontot ér el.

II. KOROSZTÁLYBAN (III—IV. OSZTÁLY):

atlétikában 100 m, 800 m, magasugrás, távolugrás, súlylökés versenyszámok közül szabadon választva egy futó-, és egy ugró- egy dobószámában *fiú* összesen . . . pontot ér el, *leány* összesen . . . pontot ér el.

b) városok, kerületek, járások, megyei, országos területi, országos jellegű diákversenyeken;

I. KOROSZTÁLYBAN (I—II. OSZTÁLY):

tornában a „B” kategória teljes gyakorlatanyagát legalább 8,5 átlag pontra teljesíti;

sportjátékok valamelyikében négy alkalommal teljes mérkőzést végigjátszik.

II. KOROSZTÁLYBAN (III—IV. OSZTÁLY):

tornában az „A” kategória teljes gyakorlatanyagát legalább 8,5 átlag pontra teljesíti;

sportjátékok valamelyikében négy alkalommal teljes mérkőzést végigjátszik.

Az atlétikai összpontszámok a kisdobos háromtusa, az úttörő négytusa, valamint a Barátság ötpróba pontértéktáblázata alapján számítandók ki.

6. A résztvevők teljesítésének igazolása

A sportjelvénytípusú verseny teljesítésének igazolását a versenyre jelentkező önmaga vezeti (önértékelés) a részvételi lapon.

A résztvevő a teljesítés után jelentkezik az úttörőcsapat vezetőségénél, középfokú iskolai SE-nél, és a részvételi lap átadásával — a teljesítmény ellenőrzése után — megkapja a jelvényt. A résztvevő teljesítményét a versenyjegyzőkönyvek alapján, az igazolással megbízott személy ellenőrzi, és névaláírásával igazolja.

7. A jelvény kiadásának módja

A jelvénytípusú versenyre jelentkeztetett jelvény illeti meg, ha a feltételeket teljesítette. Elvesztett jelvény nem pótolható, ez esetben a jelvény megszerzésére újból kell jelentkezni.

A jelvényeket lehetőleg külsőségek között a versenyek végén, rajgyűlésen, osztályközösség előtt, szakosztályi értekezleten stb. kell a résztvevőknek átadni.

8. Nyilvántartás, adminisztráció

a) Minden tanév elején az úttörőcsapat vezetősége, középfokú iskolai SE, az MTS területileg illetékes tanácsától igényli az önértékelő — résztvevő — lapot.

b) Az úttörőcsapat vezetősége, középfokú iskolai SE a jelvénytípusú versenyre jelentkeztettek részére a részvételi díj befizetése ellenében kiadja az önértékelő — résztvevő — lapot.

c) A különböző fokozatú jelvényeket az úttörőcsapat vezetősége, középfokú iskolai SE bizományba veszi át. A bizományba kiadott jelvé-

nyekről a felsorolt rendező szervek a jelvény ellenértékének befizetésével és a versenyben résztvevők sportáganként, szám szerinti feltüntetésével tartoznak tanév végén, de legkésőbb augusztus 1-ig elszámolni. A sportági és szám szerinti jegyzéket két példányban kell elkészíteni. Egy példány a rendező szervnél marad igazolásul. A szám szerinti részvételt az év végi statisztikai jelentésben is rögzítik.

d) Az MTS területileg illetékes tanácsa a részvételi lapokat és a jelvényeket anyagnyilvántartó lapon tartja nyilván. E lapokon rögzítik a bizományba kiadott jelvényeket. Az anyagok átadása átadás-átvételi bizonylattal történik.

e) Az MTS területileg illetékes tanácsai minden év december 31-ig jelentést készítenek a területükön kiadott jelvényekről.

9. Részvételi díj

Részvételi díj jelvényenként 5,— Ft.
(Részvételi díj kezelésére és felosztására vonatkozó előírások később kerülnek kidolgozásra.)

Megjegyzések

A jelvénytípusú versenyzést az általános iskola 5—8. osztályaiban, valamint a középfokú iskolákban a testnevelés tantárgy osztályzatának megállapításaként — a tanórán kívül kifejtett tevékenység elbírálásaként — figyelembe lehet venni.

További feladatok

A tervezet — külön intézkedéssel — megyénként (Budapesten) 2—2 általános és középfokú iskolában próbaképpen 1970 szeptemberétől kezdve bevezetésre kerül.

Október—november hónapokban az általános iskolai sporttanácsok, illetve a középfokú iskolai sportbizottságok értekezletet rendeznek, amelyeken mindenki megteheti észrevételeit, javaslatait a tervezettel kapcsolatban. Az összesített észrevételeket, javaslatokat az AIST-k a Magyar Úttörők Szövetségének, a KISB-ek pedig az MTS OT Tömegtestnevelési és Sportosztályának küldjék meg az értekezletek után.

Külön felmérést kell végezni az atlétikai pontszámok megállapítására. Itt figyelembe kell venni az eddigi eredményeket olyan formában, hogy aranyfokozatot az indulók kb. 10—15 százaléka, az ezüstfokozatot pedig további 20—25 százaléka érhesse el.

Adalékok a tantervelmélethez (II.)

BURKA ENDRE

Sportágak a tantervben.

A testi nevelés sokrétű feladatát a tantárgyak sora szolgálhatja és szolgálja is az iskolában. A tanulók testi fejlesztése, fizikai erőnlétük, edzettségük növelése azonban döntő mértékben a testnevelésre hárul a tanórák rendszerében. (Természetesen nagyon jelentős szerepet kapnak a tanórán kívüli szervezeti formák is — mindegyiknél a táborozások, a sportfoglalkozások —, ezek azonban általában nem fogják át a tanulóifjúság egészét.) *Ebben a funkciójában ezért a testnevelés pótolhatatlan feladatokat old meg.* A tantárgy több mint egy évszázada hagyományosan igyekszik ennek a feladatnak megfelelni, ezért érthető, hogy a tantárgy anyagának a meghatározásában ez mint legátfogóbb, alapvető kiválasztási szempont játszik szerepet. Mindenekelőtt olyan testgyakorlatok, olyan sportágak kiválasztásáról lehet ezért szó, amelyek *a tanulók fizikumát sokoldalúan és intenzíven foglalkoztatják* (testgyakorlati ágak). A testgyakorlati ágak nagy izommozgást igénylő hely- és helyzetváltoztató mozgásokat ölelnek fel, anyagukat olyan cselekvésformák alkotják, amelyek nagy (és növekvő) erő-kifejtést igényelnek, s ezért felhasználással a szervezet fejlődése jelentősen befolyásolható.

A testgyakorlatok kiválasztására értelemszerűen hatással van az iskolák átlagos létesítményellátottsága, továbbá a tanórarendszer. Ezért mellőzni kell olyan testgyakorlati ágakat, amelyek hasznosak lehetnének ugyan, de vagy a felszerelés

igényessége, vagy a tanórarendszer — tehát az a körülmény, hogy viszonylag kis időkeretben nagy létszámú csoportot kell foglalkoztatni — nem teszi lehetővé felhasználásukat.

A testi fejlődés elősegítéséhez, az edzettség, a teherbíró képesség fejlesztéséhez alapjában véve szinte bármilyen fizikai tevékenység megfelelne, amely a szervezetet alkalmazkodásra készíti, említett tulajdonságait alakítja. A testgyakorlatok, a sportágak kitüntetett szerepét két lényeges szempont indokolja:

a) Egyrészt a tanulók testi fejlődési sajátosságai nélkülözhetetlenné teszik, hogy *intenzív és az adott edzettségi fokhoz képest optimálisan növekvő terhelést* kapjon szervezetük. Nemcsak arra van szükségük, hogy egyáltalán mozogjanak, hanem mindegyiknél arra, hogy *ez a mozgás egyben optimálisan fejlesztő hatású legyen.* Ennek a szempontnak a figyelembevételét és érvényesítését különösen az indokolja, hogy a testnevelési órák között levő időbeli távolság elég nagy ahhoz, hogy az egyes órákon kapott mozgásingerekre előálló változások a kiinduló szint közelébe csökkenjenek. Ez arra figyelmeztet, hogy a testnevelési órákkal jelentékeny fizikai terhelést kell elérnünk, egyébként nincs remény a fizikai erőnlét, az edzettségi szint, az ellenálló képesség fejlesztésére. A szükséges intenzív terhelés akkor valósítható meg a legeredményesebben, *ha a tanulók tevékenysége kellően motivált, ha a tevékenység jelentős erő-kifejtésre készíti őket.* A különböző testgyakorlati ágakat éppen azért tartjuk alkalmasnak a tanulók foglalkoztatására, mert — megfelelő metodikát feltételezve — *játéktevékenység keretében növekvő teljesítményre serkentenek.* Ez megfelelő metodikai koncepcióban be is következhet. Ennek azonban alapvető feltétele, hogy a motivációs szint legalább fennmaradjon, nem adekvát eljárásokkal ne szűnjön meg a tevékenység motiváló hatása.

b) Másrészt a testgyakorlati ágak kitüntetett szerepét a mozgáskulturáltság, a

mozgásos cselekvőképesség fejlesztésének az igénye is indokolja. A mozgáshiány nem csupán a belső szervek funkcionális teljesítőképességét csökkenti, tehát nemcsak annak szab határt, hogy valaki egy meghatározott tevékenységet milyen intenzitással, mennyi ideig képes végezni, mekkora terhelést tud károsodás nélkül elviselni, hanem csökkenti a cselekvéses alkalmazkodás képességét általában is. Az embernek az urbanizált környezetben, napi szokásos tevékenységekben nem fejlődik ügyessége, cselekvőképessége. Így — megfelelő képzés nélkül — *egy jelentős cselekvéstartományban az alkalmazkodás szintje alacsony maradna* (elegendő csak a honvédelmi felkészültségre gondolni). A megfelelően kiválasztott testgyakorlati ágak sajátos feladathelyzetek révén különösen kedvező lehetőségeket kínálnak erre a célra, ezért szerepüket a cselekvéstanulásban — megítélésünk szerint — sokra kell értékelni. S mivel a cselekvés általában elsődleges tényezője a személyiségformálásnak, a különböző testgyakorlatok, testgyakorlati ágak a legkülönbözőbb személyiségvonások fejlesztését szolgálhatják hatásosan.

A tantervek egyik meghatározó jelentőségű, permanens kérdése azonban, hogy a különböző testgyakorlati ágak — amennyiben a tantárgy törzsanyagának a kialakítása érdekében elsődleges megközelítésben a választás rájuk esett — *milyen igénnyel kapjanak helyet a tantervben*. Erre a tanuló testi fejlődésében betöltött szerepük, a rendelkezésre álló időkeret, a felszerelés-, létesítményellátottság stb. alapján egyértelmű választ adni nem lehet. Hiszen akárhányszor előfordul — hozzátehetjük: indokoltnak —, hogy viszonylag felszerelésigényes anyagrészek is bekerülnek a tantervbe, függetlenül attól, hogy pillanatnyilag kielégítő-e az iskolák felszereltsége, másrészt helyet kap olyan gyakorlatanyag is, amelynél lényegesen intenzívebb fejlesztő hatású mozgásanyag is kiválasztható lenne.

Nyilvánvaló, hogy az egyes testgyakorlati ágakban az adott intézmény — esetünkben az iskola — nevelési-képzési cél-

jának megfelelően válogatott és alakított anyaga kap helyet a testnevelés tantervében. *Ez a válogatás és alakítás különböző nevelési szempontok szerint történik*. Annak érdekében, hogy ez nyomon követhető legyen, ezeket a szempontokat az alábbiakban *elkülönítetten vesszük szemügyre*. A valóságban természetesen ezek együtt hatnak ugyanazon anyagrészek esetében is.

Sportági képzés és a tanterv

A testgyakorlati ágak anyagának jelenléte a tantervben azt a természetes és érthető asszociációt hozza létre, hogy a testnevelésben *valamilyen formában sportági képzés is megvalósul*. Ez sok tekintetben jogos, hiszen a testnevelés feladatai között előkelő helyet kap a rendszeres testedzésre a sportolásra való felkészítés. (Ennek az igényszinttel összefüggő problémáira a következő közleményben még visszatérünk.) Az adott testgyakorlati ág anyagából való válogatás ezért sohasem esetleges, *a kiválogatott anyag sohasem elkülönült szempontok szerint kiszemelt egyedi testgyakorlatok konglomerátuma*, hanem az mindenkor *a sportági tevékenységgel mint egésszel* való megismertetés igényét valósítja meg *valamilyen szinten*. Bizonyos megszorításokkal azt is lehet mondani, hogy a tantervben helyet kapnak a kiszemelt sportágak *alapjai*. Az egyes testgyakorlati ágak anyaga tehát a tantervben többé-kevésbé reprezentálja a sportági tevékenységet.

A fenti gondolatmenet nem zárja ki olyan tantervi koncepció kidolgozásának a lehetőségét, melynek nem része bizonyos sportágak alapvető anyagának az átszármasztása. Erre volt és van is példa, és a következőkben néhány összefüggésben utalni is fogunk rájuk. Általában azonban az a jellemző, hogy az iskolai testnevelési tantervek hazánkban is, külföldön is valamilyen igénnyel tartalmazzák egyes kiválasztott sportágak alapvető anyagát, sőt ezek alkotják a törzsanyag gerincét. Így a tanterveknek közös kérdése: mi indokolja, hogy sportágak (testgyakorlati ágak) alapvető anyagáról beszéljünk, és ne csupán

testgyakorlatokról, továbbá mit értsünk a sportág alapjain.

Annak szükségességét, hogy a testgyakorlatok a tantervben mint sportágak szerepeljenek — véleményünk szerint — csak az indokolja, hogy *a sportágak nem egyszerűen a sporttevékenység anyagát foglalják keretbe, hanem mint játéktevékenységek egy-egy sportágon belül összefüggő egészet alkotnak.* Természetes, hogy a sportág teljes anyaga megközelítően sem kaphat helyet a tantervekben. Különböző szempontok miatt — hogy csak egyet említsünk: a rendelkezésre álló évi összóraszám miatt — válogatni kell. Ez a válogatás azonban rendkívül körülhatárolt. Minimális alsó határként kell megjelölni azt az anyagmennyiséget, amely a testgyakorlati ág jellegének megfelelő játéktevékenység fenntartását lehetővé teszi. Amikor a játék elemeinek a száma ez alá a minimum alá esik, a játéktevékenység lényegében megszűnik. *A játéktevékenység megszűnésével megszűnik annak motívuma is.* Ez a minimum a sportág jellegétől függően különböző lehet. Atlétikában egyszerűbb az elhatárolás, mert egy-egy száma (síkfutás, magasugrás, súlylökés stb.) egy-egy önálló játékfeladatot képvisel. A tornában már nem ilyen egyszerű a helyzet. A torna egy-egy gyakorlatcsoportja (talajtorna, gyűrű, nyújtó stb.) alkot viszonylag önálló egészet s a tevékenység játékjellegének fenntartása nélkülözhetetlenné teszi a gyakorlategyeknek olyan minimumát, amely alkalmat nyújt a gyakorlatszerkesztés legalapvetőbb elveinek, szabályainak változatos alkalmazására. Ha az elemek száma ezt nem éri el, megszűnik a variálás lehetősége, nem is alakulhat ki játékszituáció. A sportjátékok esetében a technikai elemek minimális számának még lehetőséget kell biztosítani elemi egyéni és csapattaktikai feladatok alternatív megoldására. Nyilvánvaló, hogy *e minimum felett nőnek a játéktevékenység kiteljesedésének, egyben a motiváció megnövekedésének a lehetőségei.* Ez alatt viszont a játéktevékenység s ezzel motívuma megszűnik, és a tevékeny-

ség mozgássorok elsajátítására, végrehajtására redukálódik. (Ilyen esetben a torna tanítása pl. alig haladja meg a szabályjátékok szintjét, mely érettebb korban már inadekvát játékká válhat.) Ebben az esetben viszont a specifikus sportmozgások értelmüket veszítik és tantervi felhasználásuk indokolatlanná válik.

A fentiek kettős szempont figyelembevételét kívánják meg. Egyrészt a kérdéses sportág anyagával kapcsolatban a tantervben azt a minimális igényt kell támasztani, hogy *még kerek egész játéktevékenységet nyújtson,* másrészt kívánatos, hogy a tanulók számára egyéni képességeik, igényeik szerint megnyissa az utat egy igényesebb játéktevékenység irányába a *lehetőségek* (és nem a követelmények) tekintetében.

Ha nem is minden fenntartás nélkül, ma már általánosnak tekinthető az a felfogás, hogy valamely sportág alapjain nem lehet csupán a sportág válogatott speciális mozgásformáit érteni. *A sportágra nem kizárólag a gyakorlatanyag, hanem a feladathelyzet, a játéktartalom is jellemző.* A sportoló nem egyszerűen mozgássorokat hajt végre, hanem cselekszik, feladatokat old meg, ezért a sportág alapjai közé mindazt be kell sorolni, ami *ehhez a cselekvéshez a legfontosabb eligazítást megadja,* így azokat az ismereteket is, amelyek a feladat megértését lehetővé teszik, amelyek támpontul szolgálnak a cselekvési mód megválasztásához, a döntések meghozatalához, a meglevő cselekvésmintának az adott helyzethez való adaptálásához stb.

Arra a kérdésre, hogy mi tekinthető mindezen információk közül a leglényegesebbnek, a legsajátosabbnak, talán megkönnyíti a választ, ha a sporttevékenységet a játék fejlődésének szakaszai szemszögből közelítjük meg. A gyermek sem a szerepjátékokban, sem a kifejezetten szabályjátékokban nem kerül valódi problémahelyzetbe. Mindkét játéktípusban a feladat valójában maga a *végrehajtás* (meg tudja-e csinálni?). A szerepjátékok ugyanis azt kívánják meg tőle, hogy végre tudja hajtani a szerepének megfelelő cselekvés-

formákat (a szerepnek megfelelő sorrendben, viszonyban), a szabályjátékokban pedig a hagyományos, vagy maguk kreálta szabályok szerinti műveleteket, művelet-sorokat (pl. ugróiskola, labdaiskola stb.). *Valódi problémahelyzetbe*, melyben a megoldás lehetőségeit mérlegelni kell, a gyermek csak a feladatjátékokban kerül (pl. egy akadályverseny keretében egy-egy akadály leküzdésének célszerű módja). A célszerű megoldási mód megválasztásának feladata tekintetében a sporttevékenységgel közös. A játéktartalom tekintetében azonban lényeges eltérések vannak. A feladatjátékokban a cselekvési *feladat a teljesítményt minden tekintetben behatárolja*. Pl. egy akadály leküzdésében az akadály térbeli jellemzői, a leküzdését megelőző és követő cselekvésmozzanatok által a teljesítmény behatárolt. Ezzel szemben *a sporttevékenységben a feladat a teljesítmény növelése*. A tornában a támaszugrások között egy adott ugrásforma a teljesítménynek csak egy meghatározott szintjét képviseli. A nehezebb változatokra törekvés a tornának — mint sportágnak — egyik sajátos játékfeladata. A feladatjátékokban a teljesítménynövelésnek ilyen „belső” igénye teljesen hiányzik, sőt értelmetlen lenne. Ez azzal függ össze, hogy a feladatjátékokban — a szerep- és szabályjátékokhoz képest — *a feladat, a sportban viszont a teljesítmény kap kitüntetett szerepet*. Ennek megfelelően *eltérnek a tevékenység eredményes végzéséhez szükséges információk tekintetében is*. A sporttevékenységben megnő azoknak az információknak a jelentősége, amelyek a teljesítménynövelésben közvetlenül használhatók. Közismert, hogy a szakemberek milyen gonddal vizsgálják, hogy egy-egy atlétikai ugrás- vagy dobásmód megfelel-e pl. a biomechanikai törvényszerűségeknek. A teljesítmény szempontjából ennek mégis közvetett szerepe van. Valójában nem a biomechanikai törvényszerűség, hanem a cselekvés módszere, struktúrája dönti el, hogy milyen lesz a teljesítmény, ezért *a teljesítmény kiemelkedése ezeket helyezi előtérbe* (ti. ugyanazon biome-

chanikai törvényszerűségek mellett pl. az elugró láb optimális terhelése eltérő módon valósul meg a nekifutásból és helyből végzett ugrások esetében). Az atlétikában a technikák fejlődése egyben a legkedvezőbb cselekvési struktúra kialakítását, a legjobb teljesítményt garantáló cselekvési módszer optimális megvalósítását mutatja. Bármely sportágot, sporttevékenységet veszünk is példaként, a technika, a taktika fejlődése alapvetően a cselekvésökönómia megvalósításának az útján halad. S ez a tendencia nem a sportoló személy szubjektív szándékai miatt következik be, hanem *a sportolásnak mint játéktevékenységnek objektív, a játék tartalmából következő sajátosságai*.

A sporttevékenység nemcsak specifikus mozgások elsajátítását kívánja meg, hanem — mint értelmes cselekvéstanulás általában — sokrétű ismeretet is. A sporttevékenységre, közelebről egy-egy sportágra vonatkozó hatalmas ismeretanyagból értelemszerűen elsődleges jelentőségük azoknak van, amelyek a konkrét sportági feladatok megoldását közvetlenül segítik. Ennek körülhatárolása nem is egyszerű feladat, és ezt talán a következő példa is érzékelteti. Amíg egy tanuló elsajátítja a fejjállást, jelentős szerepe van a két kéz és a homlok elhelyezésére vonatkozó ismeretnek, mert a hibás elhelyezés bizonytalanná teszi az egyensúlyi helyzetet. Ennek az ismeretnek azonban lényegében sokadrangú, epizodikus szerepe van abban, hogy a tanuló *tornászni* tudjon, meg tudja oldani a torna mint sportág által támasztott tevékenységi feladatokat (tudjon pl. gyakorlatot szerkeszteni, a gyakorlatelemeket változatosan kapcsolni, újabb, nehezebb variánsokat megszerkeszteni, gyakorlatát nehezebb kapcsolatokkal gazdagítani stb.). Amikor tehát egy-egy sportág alapvető anyagát kívánjuk meghatározni, *a sportági tevékenység fő vonalait, a játéktevékenységnek a specifikus tartalmát* kell figyelembe venni, amely *a sportágra mint egészre jellemző*.

A fenti gondolatmenet arra a következtetésre kívánt eljutni, hogy ha egy sport-

ág alapvető anyagát akarjuk körvonalazni, akkor a tevékenység egészének, fő irányainak a figyelembe vétele azt jelenti, hogy a szűkebb értelemben vett mozgásanyag (sportági cselekvésformák) mellett a sportágra jellemző főbb cselekvési elveket, szabályokat, módszereket is messzemenően ide kell sorolni. Ezeknek a birtoklása nélkül nem lehet tényleges játéktevékenységről, sporttevékenységről, a testgyakorlati ág tényleges tartalmának megfelelő cselekvésről szó, legfeljebb a tanári (egyesületi viszonylatban az edzői) utasítások végrehajtásáról.

(Folytatjuk)

Testnevelés „tagozatos” iskolák

NAGY TAMÁS

Mindenekelőtt a címben szereplő elnevezést kell pontosítanunk, hiszen a hivatalos elnevezés szerint „általános iskolai testnevelési szakosított tantervű osztályok”-at kellett volna írunk. A hosszadalmas és nehéz kifejezést a gyakorlat máris rövidítette, és egyszerűen — egyéb tagozatos iskolai elnevezések mintájára — testnevelés tagozatos iskoláknak nevezi. Ezért használjuk mi is a továbbiakban a tagozatos osztályok (iskola) kifejezést.

Az MM 1969. augusztus 12-én kísérleti jelleggel engedélyezte a testnevelés tagozatos osztályok beindítását. Az 50 716-1969 sz. rendelet alapján általában az 1. 3. és 5. osztályokban az alábbi iskolákban kezdték meg az oktatást:

Budapest:

I. kerület:

Attila utcai 137. sz. Általános Iskola

II. kerület:

Áldás utcai 1. sz. Általános Iskola

IX. kerület:

Telepy utcai 17. sz. Általános Iskola

XIII. kerület:

Csata utcai 20. sz. Általános Iskola

Székesfehérvár:

Petőfi Sándor Általános Iskola

Béke téri Általános Iskola

Pécs:

Meszési Általános Iskola

Jókai úti Általános Iskola

Karikás Frigyes úti Általános Iskola

Győr:

Engels Frigyes Általános Iskola

Miskolc:

8. sz. Általános Iskola

A 11 iskolában 1969. szeptember elején 29 osztály tanulói — mintegy 7—800 gyerek — 21 testnevelő tanár irányításával olyan kísérletet indítottak el, amilyenre még nem volt példa Magyarországon.

A tagozatos osztályok helye és szerepe az iskolai oktató-nevelő munkában, és a magyar élsport-utánpótlás nevelési rendszerében

A tagozatos osztályok tanulóinak „a teljes általános iskolai tantervi anyagot kell tanulniuk” — hangsúlyozza az MM-engegély. A testnevelési órák magasabb száma tehát nem az egyéb órák rovására valósul meg. A heti testnevelési órák száma és a tanórán kívüli sportfoglalkozások óraszám a 1. sz. táblázat szerint alakul.

1. sz. táblázat

Osztály	Tanítási óra	Sportfoglalkozás	Összesen
I—II.	3	3	6
III—IV.	4	4	8
V—VIII.	5	6	11

A gyerekek a minden osztály számára kötelező két testnevelési órán kívül tehát még 1—3 órán vesznek részt. Ehhez járul kiegészítésként az órán kívüli sportfoglalkozás, melyet az alsó tagozatban játékosan, az általános felkészítés céljából, általában az iskolában tartanak meg. A felső tagozatosok sportfoglalkozásait pedig már — a tagozatos iskola mellé rendelt — sportiskola végzi.

A tagozatos osztályok tanulói a kijelölt sportiskola tagjai is egyben, így foglalkoztatásukkal az élsport utánpótlását is támogatjuk. A tagozatos iskola teszi lehetővé, hogy a sportra leginkább alkalmas fiatalok közül a tehetségek kiemelkedhessenek, ugyanakkor ezek általános fizikai felkészítésének jelentős részét is biztosítják. A tanulók sportági kiválasztása — sportágaktól függően — különböző korban történik. Úszásban és női tornában korábban, míg a

többi sportágban — a küzdősportok és a súlyemelés kivételével — az 5. osztály első félévében irányítják a testnevelő tanárok tanítványait a sportiskola különböző szakosztályaiba.

A kötelező testnevelési órák anyagát — az általános iskolai tantervre épülő külön tanterv tartalmazza. Már az első év tapasztalatai alapján megállapítható, hogy ez megfelel a korszerű oktatás és nevelés követelményeinek. Jól alkalmazhatók a tanítás folyamatában a korszerű edzés módszerek, anyagelrendezésében jó egymásraépültséget, mozgáskoncentrációt és megfelelő követelményrendszert tartalmaz. Alkalmos a tanterv a tanulók értelmi erőinek növelésére és a közösségi szellem kialakítására is.

A kísérleti tanterv igen nagy szerepet szán a testi képességek fejlesztésének. Az alsó tagozatban az óraszám felét, a felsőben pedig egyharmadát fordítja erre. Konkrét sportági mozgásanyagot csak a felső tagozatos tanterv tartalmaz. Kivételt képez az úszás, melynek oktatása az első két osztályban történik. Szerepel viszont már az alsó tagozatban is az atlétika, torna és labdajáték jellegű foglalkozás, mely a tanulók életkorához mért mozgáskövetelmény által teszi lehetővé differenciáltabb fejlődésüket. A mozgáskoordináció, a kinesztétikus érzékelés, a labdaérezék kifejlődését, az életkornak megfelelő gyorsaság, ügyesség, erő és állóképesség kialakítását.

A tantervi utasítás rögzíti az oktatás módszerét, valamint az értékelés és osztályozás követelményeit. A tanulói teljesítmény elbírálásában döntő szerepet kap — a folyamatos osztályozás és az ellenőrző gyakorlatokkal történő felmérés mellett — a tanuló önmagához viszonyított fejlődése és aktivitása is.

A tanterv anyaga elsősorban az új általános iskolai tantervre épül, de szervesen kapcsolódik a kísérleti, sportági sportiskolai tantervekhez is. Anyagának megtanítása kötelező, mely tanárainktól komoly szakmai, sportági felkészültséget, szakdidak-

तिकai és módszertani jártasságot és az alsó tagozatos gyerekekkel való foglalkozás pedagógiai művészetét követeli meg.

A tagozatos osztályok működésének tapasztalatai.

Általánosságban megállapíthatjuk, hogy a testnevelés tagozatos iskolák beindítása a vártnál jobb eredményt hozott. Az oktatási hatóságok (oktatási, művelődésügyi osztályok) és igazgatók nagy ügybuzgalommal, hivatali kötelezettségeiken túlmenő töredéssel viselik gondját ezeknek a tanuló-csoportoknak. Pozitív hozzáállásuk abban is megnyilvánul, hogy vállalják a testnevelés tagozatos iskolák számának további növelését is.

A szervezeti keretek kialakítása és a tanulók kiválasztása általában jó volt, de különösen ez utóbbi területen körültekintőbb, tudományosan megalapozott módszerek használata szükséges. A létesítményhelyzet, egy-két kezdeti nehézség után, alkalmasnak bizonyult a tagozatos osztályok működtetésére.

Az osztálylétszámok 25–30 fő között vannak. Valamennyi osztály koedukált, de egyes helyeken sikerült a fiúk és lányok óráit bontottan, külön-külön megtartani. Így egy tanulócsoport csupán 13–15 gyerekből áll.

Az úszásoktatást az iskolák zömében — legalábbis annak az őszi, jó időre eső részét — megoldották, az óraszám megmaradt második felét a tanítási év végén használják fel. Tapasztalat, hogy az uszodák megközelítése és a tanulók öltözködése nagyon sok időt — a 45 órának legalább a felét — igénybe veszi. A 6–7 éves korban történő úszásoktatás viszont kevesebb problémát vetett fel, elsősorban a szülők részéről, mint azt előzetesen feltételeztük.

A tantárgyi oktatást az iskolák egy részében — az első és harmadik osztályban — kettős (dupla) órák formájában tartották arra való hivatkozással, hogy az öltözködés a kicsiknél sokáig tart, és így jelentősen lecsökken az „elveszett” idő. Ezzel szemben talákoztunk olyan megoldási formával is,

melynél az alsósok órái 45 percesek voltak. Az indoklás a kisgyermek koncentrációképességét és az ingerek gyakoriságát, fontosságát helyezte előtérbe. Volt olyan iskola, ahol a testnevelő tanárok szakosításuk szerint osztották meg egymás között tanítási óraszámukat, úgy egyazon osztálynál más tanította az atlétika, más a torna vagy a labdajáték jellegű anyagot. Az órák összevonásának és szakosításának kérdésében még nem tudunk állást foglalni, mert jelentősebb tapasztalatokkal nem rendelkezünk.

A tagozatos osztályokban tanító testnevelő tanárok szeretik új feladatokban bővelkedő munkájukat, bár számukra is sok szempontból szokatlan az új, kísérleti forma. A kezdeti gyakorlatlanság már teljes mértékben feloldódott, egyre inkább csiszoltabbá válnak módszereik. A testnevelőtanárok megértették a tanterv koncepcióját, nevezetesen azt, hogy sokféle és változatos ráhatással növeljék a tanulók testi képességeit. Az érdekes és változatos mozgásanyag nem kelt unalmat a tanulóknak, sőt ezáltal érzelmileg is jobban kötődnek a testneveléshez és sporthoz.

A szülők mindenütt lelkesen fogadták a tagozatos iskola által nyújtott lehetőségeket, mely elsősorban a testnevelésnek és nem a kimagasló teljesítmények elérését biztosító útnak szólt. Felfogásukat azonban az eltelt pár hónap alatt megváltoztatták. Gyermekük sportbeli tehetségének kifejlesztését, eredményes, jó sportolóvá nevelésüket már elsődleges szempontnak tekintik. (Ezt dr. Nagy György kérdőívei alapján, a most folyó felmérésben állapítottuk meg.)

A szülők anyagi áldozatvállalással segítették gyermekeiket (pl. egyforma öltözet, melegítő stb.), féltő gonddal, töredéssel figyelik fejlődésüket, mozgáskészségük javulását.

Az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy a tanulók képesek lépést tartani a tantervi követelményekkel. Nagy megterhelést bírnak el, fáradhatatlanok, jólesik számukra a mozgás, és örülnek a mozgástanulásban elért eredményeiknek. Határozottan

meglátszik — az egyébként alsótagozatosokra jellemző — koordinálatlan mozgást felváltó kinezetikus érzékelés és mozgáskoordináció fejlődése. A tanulók mozgáskészségét összehasonlítva a kontroll osztályok tudásszintjével, már most élesen lemérhető az a különbség, melyet a kétszeres-háromszoros óraszámban végzett foglalkoztatás jelent.

Összehasonlító adatok a félévi eredmények alapján

1970 januárjában felmértük és összehasonlítottuk a tagozatos és a kontroll osztályok magatartási és tanulmányi átlagait,

valamint az egy főre jutó mulasztási órák számát (2. sz. táblázat). Kíváncsiak voltunk, hogy a testnevelési órákon jelentkező előrelépést vajon követte-e az iskolai élet egyéb területein is fejlődés? A felmérés adatai alapján bátran kijelenthetjük, hogy igen, hiszen a tagozatos osztályok tanulói nál kevesebb a bukott tanuló, jobb a magatartási és tanulmányi átlag és kevesebb a mulasztás.

Ahelyett, hogy az adatokat tudományos igényvel összehasonlíttanánk és ez alapján állapítanánk meg bizonyos következtetéseket, néhány pedagógus és igazgató véleményét szeretnénk ismertetni.

2. sz. táblázat

Iskola neve	Tanulmányi eredmény				Magatartás			
	III*	(3)*	V.	(5)	III.	(3)	V.	(5)
I. Attila u.	4,3	3,4	3,7	3,9	4,1	4,0	4,3	4,3
II. Áldás u.	4,0	3,7			4,4	4,0	4,1	4,5
IX. Telepy u.	4,0	3,4	3,8	3,2	3,6	3,8	4,0	3,8
XIII. Csata u.	3,5	3,2	3,6	3,2	3,6	3,2	4,2	3,7
Szfehérvári Petőfi i.	3,3	3,3	3,6	3,8	4,3	4,3	4,4	4,4
Szfehérvári Béke t.			3,5	3,0			4,0	4,0
Győr Engels F. u.	3,3	2,9	3,7	3,6	4,1	3,9	4,3	4,5
Pécs Jókai u.	3,7	3,7	—	—	4,1	4,2	—	—
Pécs Karikás u.	3,5	3,3	3,9	3,6	4,0	3,8	4,3	3,9
Pécs Tolbucsin u.	4,2	3,0	3,5	3,1	3,9	3,2	4,6	4,2
Átlag	3,7	3,3	3,6	3,4	4,0	3,8	4,2	4,1

Iskola neve	Hiányzási átlag						Bukott tanuló			
	I.	(1)	III.	(3)	V.	(5)	III.	(3)	V.	(5)
I. Attila u.	11,6	7,8	21,1	16,0	14,4	15,9	—	1	3	1
II. Áldás u.	6,2	9,8	12,0	7,0	21,2	13,0	—	—	1	—
IX. Telepy u.	7,0	11,4	23,6	12,6	27,0	46,6	—	2	1	4
XIII. Csata u.	9,4	10,6	14,4	19,3	2,0	16,0	2	?	1	?
Szfehérvári Petőfi i.	6,5	8,7	17,0	15,6	22,0	24,0	3	4	3	—
Szfehérvári Béke t.	10,8				14,3	13,2	—	—	1	9
Miskolc Éder Gy. u.	8,0									
Győri Engels F.	8,9	10,5	12,2	24,1	6,9	11,4	3	5	—	1
Pécs Jókai u.	12,2	5,8	2,9	12,8	—	—	1	—	—	—
Pécs Karikás u.	12,9	6,2	12,5	9,3	20,8	17,7	—	5	—	1
Pécs Tolbucsin u.	0,5	6,1	4,3	6,6	9,0	25,0	—	3	1	6
Átlag	8,5	8,5	13,3	13,7	13,0	20,4				

*I—III—V. = tagozatos osztály, 1—3—5 = kontroll osztály.

Az első osztályokban — mivel számjegyyel történő osztályzás még nincs — a tanítók szöveges értékelést adtak a tagozatos osztály magatartásáról, tanulmányi előmeneteléről. Egyhangúlag állapítják meg, hogy a gyerekek kiengyensúlyozottabbak, fegyelmezettebbek, mint az első osztályosok általában. A tanulásban is élen járnak, figyelmük kevésbé szétszórt, aktivitásuk példamutató.

A harmadik osztályosokra is mindaz elmondható, amit a legkisebbekről elmondunk. A pedagógusok véleményében ezenkívül a rendkívül derűs osztályélet és közösségi szellem kihangsúlyozása szerepel.

A felső tagozatban már öt-hat tanár összegezi véleményét.

Pl.: „Öröm velük lenni, olyan fegyelmeztettek.”

„Az osztály közösségét mi felnőttek irigyelhetjük...”

„Nem tudok olyan feladatot adni, amit közösen meg ne oldanának.”

Különösen kiemelik az osztály jellemzősekor azt a pozitívumot, hogy „nyugodtan ülnek végig az órát”, mert játék- és mozgásigényük teljes mértékben kielégített.

Az igazgatók a táblázatban feltüntetett adatokon kívül — elsősorban a tagozatos osztályok fegyelmezettségét, derűs, örömteli munkavégzését emelik ki. Hangsúlyozzák, hogy mennyire ügyesek ezek a gyerekek, és remélik, hogy talán egy-két olimpiai bajnok is kikerül majd közülük.

Összefoglalva megállapíthatjuk, hogy a szakosított testnevelési tantervű osztályok eddigi működésének tapasztalatai rendkívül pozitívak. Beindításukkal egy olyan kísérlet kezdődött el, melynek eredményeit ma még csak sejthetjük, ám ezek a sejtések is bizonyítják, hogy a próbálkozás jelentőségének és méreteinek megfelelő eredményre vezet.

A kezdeti sikerek arra kell ösztönözzenek bennünket, hogy a még fennálló hiányosságokat megszüntessük, a problémák megoldásában segítsünk. Az új oktatási forma tartalmát korszerűsítsük, módszereit kísérletezzük.

Középiszkolás lányok ugráserejének komplex vizsgálata

FARMOSI ISTVÁN

A sportágak többségében — de különösen a labdajátékokban — oly fontos ruganyosság már hosszú idő óta a kutatók érdeklődésének középpontjában áll. Mint összetett képesség azonban nehezen hozzáférhető, és bár mérésének egyszerűségénél fogva több szempontból is elemzésre került ugyan (vizsgálták fejleszthetőségét, életkorok és nemek szerinti alakulását, mérési módszereinek megbízhatóságát) a köztudatban kialakult felfogáson túl — ti. hogy az erő és a gyorsaság eredője — igazán a mélyére hatolni csak kevésbé sikerült. Bizonyosra vehető azonban, hogy ilyen egyszerűen, éppen összetett volta miatt valós képet nem kaphatunk róla. Közrejátszhatnak benne többek között alkati tényezők is, de ezeknek komplex vizsgálatával mind a nemzetközi, mind a hazai szakirodalom még adós.

Vizsgálatom megkezdésekor céloom az volt, hogy összefüggést keressek az alkati mutatók, valamint a felugrás eredménye között mindkét nem vonatkozásában. Dolgozatomban csak az egyik nem — a kis létszám miatt gyorsabban feldolgozható — adatait tartalmazza. Természetesen tisztában vagyok azzal, hogy a kis létszámú vizsgálat a megbízhatóságot csökkenti, noha 5%-os szignifikancia szinten az általam megfelelőnek tartott középérték hibahatár figyelembevételével a szükséges elemszám — 14 fő — nem érte el a vizsgált egyének számát. Szólnom kell arról is, hogy a mezőgazdasági szakközépiszkola jellegéből adódó kicsi lánylétszám miatt nem volt módomban

az életkorok szerinti szétválasztásra. Ugyancsak kedves kötelességemnek teszek eleget, amikor köszönetet mondok dr. Eiben Ottó egyetemi adjunktusnak jóindulatú támogatásáért, értékes tanácsaiért és a mérőműszer kölcsönzéséért.

A vizsgálat menete

Méréseimet tizennyolc középiskolás leányon végeztem, kik közül a korai fizikai munkából adódó fejlődési rendellenesség — az alsó végtagon mutatkozó aszimmetria — miatt kettőt ki kellett emelnem. A vizsgálati személyek átlagos életkora 16 év. A ± 6 hónap szerint számított életkori megoszlásukat az 1. sz. táblázat tartalmazza.

1. sz. táblázat

15 éves	8 fő
16 éves	2 fő
17 éves	3 fő
18 éves	3 fő

A Martin-féle mérőtechnika előírásai szerint az alábbi antropometriai jellegek kerültek felvételre: testmagasság, testsúly, alsó végtaghossz, combhossz, alszárhossz, vállszélesség, tomporszélesség, tomporke-

rület, comb és alszárkerület. Kiszámítottam továbbá a teltségre utaló KAUP indexet. Az I-es számmal jelölt index az alsó végtagnak a testmagasság százalékában kifejezett arányáról, a II-es számmal jelölt a combhossznak az alsó végtaghossz százalékában kifejezett arányáról, a III-as számmal jelzett pedig az alszárhossznak az alsó végtaghossz százalékában kifejezett arányáról tájékoztat. A combhossz és combkerület ugyancsak százalékos arányát az „A” index, az alszárhossz — alszárkerület százalékos arányát pedig a „B” index mutatja.

A felugrásban szerepet játszó comb- és alszárízületi izmok erejét — páros lábon egyszerre, jobb és bal lábon külön-külön, lengyel gyártmányú rugós dinamométerrel mértem. A felugrást, két ugrás közül a jobbikat véve figyelembe, *Abalakov* módszerével rögzítettem. Vizsgálatomat kiegészítettem a *Kereszty—Unger-féle* mechanikus készülékkel a kézen és a lábon fehér fényre mért reakcióidővel. Ennek közlésétől el kell azonban tekintenem, mert megítélésem szerint nem visz közelebb a probléma megoldásához. Nem az idegrendszer pillanatnyi állapotától függő reakciógyorsaság, hanem az izomösszehúzódás gyorsaság,

2. sz. táblázat

Mutatók	$X \pm s$	s	min. — max.
1	2	3	4
Testsúly	56,41 \pm 1,82	7,30	44,4 — 72,9
Testmagasság	161,78 \pm 1,77	7,09	148,7 — 171,2
KAUP index	1,95 \pm 0,20	0,82	1,5 — 2,5
Alsó végtaghossz (J)	87,87 \pm 1,08	4,33	80,3 — 94,7
Combhossz (J)	44,31 \pm 0,67	2,71	41,5 — 50,0
Alszárhossz	36,68 \pm 0,52	2,10	33,8 — 41,6
Index I.	54,25 \pm 0,52	2,11	52,4 — 57,4
Index II.	50,20 \pm 0,48	1,92	44,7 — 52,9
Index III.	41,39 \pm 0,89	3,56	36,0 — 44,0
Vállszélesség	35,39 \pm 0,43	1,73	32,6 — 38,2
Tomporszélesség	33,58 \pm 0,63	2,53	31,2 — 34,6
Tomporkerület	95,23 \pm 3,02	12,09	86,6 — 105,0
Combkerület (J)	55,72 \pm 0,89	3,58	46,1 — 61,0
Alszárkerület (J)	34,98 \pm 0,28	1,12	32,3 — 37,2
Comb feszítő ereje (páros)	29,50 \pm 1,50	6,01	22,0 — 35,0
Alszárízületi ereje (páros)	28,81 \pm 1,35	5,40	20,0 — 40,0
Index A	126,13 \pm 3,25	13,03	99,5 — 142,5
Index B	95,57 \pm 1,61	6,45	86,7 — 109,1
Függőleges ugrás	36,21 \pm 0,79	3,19	31,0 — 41,5

sága lehet a döntő ennél a képességnél, noha közöttük magasabb szinten feltétlenül van összefüggés. Ennek mérésére azonban készülékem nem volt alkalmas. A mérési eredményeket variációs statisztikai módszerrel dolgoztam föl, és a 2. sz. táblázatban foglaltam össze. Mivel a jobb és a bal végtag között sem a hosszúsági, sem a kerületi méretek átlaga és szórása között nem mutatkozott jelentős eltérés, csak az antropometriában szokásos jobb végtag adatait közlöm, és további számításaimhoz is csak ezeket használtam. Aszimmetriát alig tapasztaltam az adatpárok között. Az átlagokban rendre az alsó végtaghossznál 0,01 cm-es, a combhossznál 0,24 cm-es, az alszárhossznál 0,20 cm-es, a combkerületnél 0,71 cm-es eltérés mutatkozott, míg az alszárkerület átlaga megegyezett.

Az eredmények értékelése

A tanulók testi fejlettsége megfelelő. Eredményeimet hasonló vizsgálat adataival összevetve (1) tanulóink javára a 16 éves életkor felső határához viszonyítva a testsúlyban 2,41 kg-os (Eiben 54,1 kg), a testmagasságban 1,78 cm-es (Eiben 160,0 cm) eltérés tapasztalható. A teltségre utaló *Kaup* indexe a biológiailag optimális (2,0 — 2,7) alatt van — noha az felnőttekre vonatkozik (2). Mivel ezt az indexet az izomtömeg-fejlettség erősen befolyásolja, az erő pedig az izommal mind mennyiségi, mind minőségi tekintetben szorosan összefügg, így érthetővé válnak a függőleges ugrásban elért átlageredmény is. *Nikolajenko* (3) 48,3 cm-es, *Cseresnyeva* (4) ugyancsak 48,3 cm-es átlageredményt talál, *Espenshade* (5)

ugyancsak 16 éves leányoknál 30,5 cm-es (12 inch) adatot kapott. *Schünke és Peters* (6) közlése szerint a hasonló korú nem sportoló leányok eredménye 39 cm körül van. *Cseresnyeva* tanulmányában közli az alszár-feszítő izmok erejét is. Összevontan 15—16 évekre vonatkozóan ez 35,0 kg. A többi antropometriai adat összehasonlítási alap hiányában nem értékelhető.

Vizsgálatom célja azonban elsősorban az összefüggések feltárása volt. Feltételeztem ugyanis, hogy az alsó végtag fejlettsége — hosszúság és kerületi méretei —, valamint arányai és az ugrás eredménye között kimutatható összefüggés van. Hasonló feltételezésre jutott *Schünke és Peters*, kiknek elgondolása szerint a hosszabb alsó végtagból adódó magasabb súlypont és kedvezőbb emelőszerkezet befolyásolja az ugrás nagyságát.

A kapcsolat felderítésére a legfontosabb antropometriai és funkcionális adatok és a felugrás között páros korrelációt számítottam. Ezt a 3. sz. táblázatban foglaltam össze.

Szoros összefüggés egyetlen esetben sem tapasztalható. A korrelációs együtthatók (r) általában közepes kapcsolatra utalnak. Feltűnő azonban, hogy a hosszúsági méretek pozitív kapcsolatban vannak a felugrással, a kerületi méretek pedig negatív összefüggést mutatnak. Megállapítható az is, hogy a struktúra szempontjából az alszárnak van elsősorban jelentősége. Sem az alsó végtaghossz, sem a combhossz, sem az ezekkel kapcsolatos index (I—II.) nem befolyásolja oly erősen az ugrás eredményét, mint az alszár hossza, aránya és ereje.

3. sz. táblázat

Alkati mutatók	Testsúly	Testmagasság	Alsó végtaghossz	Combhossz (jobb)	Alszárhossz (jobb)	Index I.	Index II.	Index III.	Combkerület (jobb)	Alszárkerület (jobb)	Comb feszítő ereje (páros)	Alszár feszítő ereje (páros)	Index A	Index B
Függőleges ugrás														
Korrelációs együttható	0,02	0,27	0,34	0,18	0,47	0,33	-0,25	0,40	-0,37	-0,31	0,31	0,45	-0,38	-0,64

A kerületi méreteknél talált negatív összefüggés két szempontból is figyelemre méltó. A növekvő kerületi méret részben az izomtömeg gyarapodásából, részben a lerakódó zsírrétegből adódhatnak. A zsírréteg vastagságának vizsgálatára azonban nem volt lehetőségem, pedig érdekes lenne tudni ennek arányát. Ismeretében biztonságosan lehetne állást foglalni azzal a közismert tapasztalati ténnyel kapcsolatban, hogy ti. a középiskola III—IV. osztályában (esetenként korábban is) a lányok teljesítménye csökken. Ez ideig úgy vélték, hogy a súlygyarapodás ennek az oka. Az *Abalakov* módszerével mért felugrás a nemzetközi irodalomban elfogadott teszt, közte és a testsúly között azonban elhanyagolhatóan csekély ($r=0,02$) az összefüggés. Önmagában a test súlya nem magyarázza meg a problémát. Bizonyos azonban, hogy a szélességi növekedés egyik tényezője a teljesítmény csökkenésének.

Kiszámítottam továbbá a hosszúsági és kerületi méretek és a hozzájuk tartozó erőteljesítmények közötti összefüggést is. A comb hossza és ereje között közepesen negatív ($r=-0,34$), kerület és ereje között pedig pozitív közepes ($r=0,52$) kapcsolat van. Az alszár hossza és ereje között nem találtam kapcsolatot ($r=0,07$), kerülete és ereje között viszont közepesen negatív ($r=-0,31$) összefüggés mutatkozott.

Ezek az eredmények ellentmondanak ugyan egymásnak s az irodalmi adatoknak is (7), arra azonban felhívják a figyelmet, hogy az izom tömege és ereje önmagában nem elegendő. A comb kerületének és erejének páros korrelációja a szoros összefüg-

gés felé tendál, s a függőleges ugrásban mutatott eredmény mégis elmarad a várakozástól. Feltételezhető tehát, hogy az izom funkcionális állapota — elsősorban gyors összehúzódó képessége — dominál. Az erőteljes szélességi növekedés fordított viszonyban áll a gyorsasággal, s ez okozza a korábban már említett teljesítménycsökkenést. A teljesítményszint fenntartása tehát a gyorsaság fokozottabb fejlesztésével érhető el.

Összefoglalva megállapíthatjuk, hogy a középiskolás leányoknál a ruganyosságot elsősorban az alszár hossza, aránya és ereje befolyásolja. A kerületi méretek negatívan hatnak erre a képességre. A szélességi, kerületi növekedés részben meg is magyarázza a leányoknál általában a 15. életév után bekövetkező teljesítménycsökkenést.

IRODALOM:

1. *Dr. Eiben Ottó*: A testi fejlettség megítélésének kérdései. *Pedagógiai Szemle*, 1963. 5. sz. 419. o.
2. *Dr. Eiben Ottó*: Főiskolás nők somatometriai és dinamometriai vizsgálata. *Testnevelés és Sportegészségügyi Szemle*, 1965. 2. sz. 95. o.
3. *Közli Nádori*: Edzéselmélet, Bp. 1968.
4. *Cseresnyeva*: A rendszeresen sportoló serdülő és ifjúsági lányok gyorsereje fejlődésének sajátosságai. *Tyeoria i Praktyika Fiziceszkoj Kulturü*, 1968. 12. sz. 32. o.
5. *Közli Nádori*: Edzéselmélet, Bp. 1968.
6. *H. Schünke—H. Peters*: Vizsgálatok az ugróerő és ügyesség fejlődésével, valamint ezeknek az életkortól és a testméretektől való függésével kapcsolatban. *Theorie und Praxis der Körperkultur*, 1968. 8. sz. 731. o. TTKI fordítás.
7. *Cseresnyeva*: i. m.

Néhány gondolat a testnevelők „védelmében”

JELES ISTVÁN

Talán különösen hangzik a cím megfogalmazása, de az alábbiakban szeretnék „sík-raszállni” kollégáim „védelmére”.

Mozgalmas, fáradságos tanévet zártunk 1969-70-ben. Bőven jutott feladat számunkra éppúgy, mint a közismereti tárgyakat tanító kartársainknak. Hogy csak néhányat említsek: Úttörő-olimpia házi, körzeti, járási, megyei, területi, országos rendezvényei, felszabadulási emlékműsorok, OSN-rendezvények, középiskolai bajnokságok, év végi testnevelési és sportünnepélyek („tornavizsgák”) stb. Ezek első sorban iskolai vonatkozásúak. Természetesen adódott feladat az egyesületi, falusi sportban is. Nyilvánvaló, hogy ha jó eredményt akar elérni bármelyikünk, az általános iskolában biztosított legfeljebb heti 4 órás sportfoglalkozás és az esetleges heti egyórás szakköri foglalkozás kevésnek bizonyul. Ezért „túlórázva”, többletmunkával kell „felhozni” a sportoló gyerekeket. Ez a túlmunka társadalmi, hasznos munka, a gyerekek érdekében szükség is van rá. Csak legyen rá időnk és energiánk.

Régóta foglalkoztat az a gondolat, hogyan is lehetne könnyíteni testnevelő tanáraink túlterhelésén. (A többletmunkát, a túlterhelést vállaljuk. Nem is panaszkodni kívánok, ha szólok róla.) Amit vállalunk, nyilvánvalóan a gyerekekért tesszük, azért a közösségért, amelyben dolgozunk, amelyhez tartozunk.

Kartársaim is tudják, érzik, hogy az egész évi (legtöbbször több évi) fáradságos mun-

kájuk elismerése gyakran hagy kívánnivalót maga után (ha olykor-olykor megtörténik is).

Jogosan vetődik fel körünkben az a kérdés, hogy mikor is van pihenőnapja a testnevelőnek, a sportvezető tanárnak? Hiszen az átlag dolgozó embernek a vasár- és ünnepnap pihenést, kikapcsolódást, szórakozást jelent. Ugyanakkor a testnevelőnek, a sportvezetőnek komoly megterhelést, fáradságos munkát. Ekkor vannak ugyanis legtöbb esetben a versenyek, bajnokságok.

Ha más munkakörben a dolgozó munkaszüneti napon szolgálatot teljesít, munka-beosztást kap, akkor számára azt külön (kiemelten) dotálják, s más munkanapon biztosítják pihenését. Ez nyilván nem áll fenn a pedagógusnál, mert önként vállalja e tevékenységét, melyet környezete természetesnek tart. Ettől eltekintve a testnevelőt is megilleti a pihenőnap. Kérdés, hogyan biztosítsuk ezt számára? Ezért tartom figyelemre méltó kezdeményezésnek az alábbi eljárást:

A Kisvárdai Járási Tanács V. B. Művelődésügyi Osztálya (osztályvezetője) javasolta a járás igazgatóinak, hogy ha csak mód és lehetőség van rá, a testnevelő heti óraszámát a hét öt napjára osszák el, vagy legalábbis a hét valamelyik napján minimális órája legyen. Ezzel lehetőséget kap arra, hogy könnyítsen túlterheltségén, valamint pihenhessen is. (Az igazgató és a szakfelügyelő állapítja meg, hogy ki kaphasson „szabadnapot”, ki érdemli ki munkájával. A testnevelő tanáraink körében is helyeslésre talált ez a kezdeményezés. Több igazgató magáévá is tette.

Testnevelő tanáraink jó munkájának erkölcsi és anyagi megbecsülését a következő kezdeményezés is elősegíti, mely ugyancsak az említett járási Művelődésügyi Osztály részéről indult ki:

— azoknak a kartársaknak a megjutalmazására javaslatot tesz az igazgatóknak, akik valamely csapatsportágban járási bajnokságot nyernek (úttörő-olimpián) tanítványaikkal (ugyanaz vonatkozik a szaktárgyi és kulturális úttörő-vetélkedőkre is);

— a megyei, országos versenyeken jól szereplőknek kiemelt jutalmazására tesz javaslatot.

A testnevelési szakfelügyelő (ÁIST-elnök) feladata, hogy nyilvántartsa ezeket a kollégákat, és az igazgatóknak megtegye javaslatát. (Látogatása során jegyzőkönyvben is, ha pedig nem jutott el adott tanévben az iskolához, akkor körlevél formájában.)

Már az elmúlt tanévben eredményesen alkalmaztuk ezt az eljárást. Meg is lett a jó hatása, mert a kartársak aktivitása megnőtt. A jutalmazásnak elsősorban nem az anyagi értéke (500—800 Ft), hanem erkölcsi tartalma, jelentősége domborodott ki. Mindezek ellenére akadnak igazgatók — szerencsére egyre kevesebben — akik mellőzik testnevelőinket, nem figyelnek fel (vagy nem is akarnak?), ha az átlagnál kiemelkedőbben, jobban dolgoznak.

Természetesen a testnevelő tanár sokoldalú tevékenységét nem lehet csak a sportmunkán keresztül lemérni. De ha éppen ez a tevékenysége kimagasló, akkor el kell ismerni, elsősorban erkölcsileg, de anyagilag is. (A testnevelők, sportvezetők egyesületekben kifejtett kiváló munkáját az MTS Országos Tanácsa mindig is „bőkezűen” elismerte, elismeri különböző kitüntető címekkel, jel-

vényekkel stb.) Azt viszont őszintén meg kell mondani, hogy kevés testnevelő tanár kapta meg az „Oktatásügy kiváló dolgozója” (vagy más érdemes) kitüntetést. Véleményem szerint ez nem az adományozón múlott vagy múlik, hanem a javaslattevőn. Felvetődik bennem az a gondolat is, hogy miért válnak meg testnevelőink — szerencsére kevesen — a testnevelői munkától, a 45—50 éves életkortól kezdve? Sok összetevője, indítéka lehet. Többek között a sok fáradságos munka, a meg nem értés vagy munkájuk meg nem becsülése, tárgyi-dologi feltételek hiánya stb. készítenek arra, hogy átpártoljon más szaktárgy tanítására, vagy elpályázzon más „könnyebb” beosztásba. Természetesen nem lehet egyoldalúan felvetni a problémákat, kell hogy a testnevelő is „védje” magát szakmai-pedagógiai felkészültségével, humánus magatartásával, cselekedeteivel stb. Igyekeznek megteremteni azokat az optimális feltételeket, melyek elsősorban tőle függenek, hogy elismerjék munkáját, értékeljék, megbecsüljék. Önmaga is fáradozzon azon, hogy tantestületében, a pedagóguskollektívában egyenértékű legyen, segítse és igényelje a pedagógusok közreműködését.

Mindezekről bővebben és hosszasan lehetne írni, de csak néhány gondolatra vállalkoztam.

HELYREIGAZÍTÁS

Folyóiratunk folyó évi 3. számában dr. Kun László: V. I. Lenin c. cikkében a 66. oldal 1. hátsó utolsó mondatában sajnálatos elírás történt. A mondat helyesen így hangzik: „Szerzője máig is inkognitóban levő szakbíráló, aki az amerikai rekreációs mozgalommal kapcsolatos kifejezéseket következetesen megkérdőjelezte...” A tévedésért szíves elnézést kérünk.

Szerkesztő:ég

A TESTNEVELÉSI SZAKFELÜGYELŐK 1970. június 5-én országos értekezleten vettek részt a Művelődésügyi Minisztériumban. Az értekezleten Nyíri János, a Köznevelési Főosztály főelőadója az iskolai testnevelés és a szakfelügyelet időszerű kérdéseiről tartott beszámolót. Az értekezleten tájékoztatást kaptak a szakfelügyelők az új iskolai jelvénytulajdonos versenyről (tervezetét lapunk e száma ismerteti), valamint a továbbképzés néhány kérdéséről. A beszámolót és a tájékoztatást vita követte.

Gyermektorna

LÉVAY PÁLNÉ

A gyermektorna a 110/1968. MM rendelettel, mint az általános iskola rendkívüli tantárgya, az 1–4. osztályba került bevezetésre. A rendkívüli tantárgy bevezetése előtt — mint tanfolyammal — már találkoztunk iskoláinkban.

A szülők többsége nem azért járattja gyermekét ezekre az órákra, mert gyengének vagy netalán ügyetlennek véli gyermekét, hanem éppen ellenkezőleg, tehetségesnek látja, és a gyermekeknek óriási mozgásigénye is hozzájárul ahhoz, hogy vidéken és városokban egyaránt népszerűek legyenek. A sportiskolák új rendszere is indokolja, tekintve, hogy ott csak 10 éves kortól kezdve lehetnek a tanulók, hogy ezzel a kérdéssel behatóbban foglalkozzunk.

Több éve vezetek ilyen tanfolyamokat, és azt tapasztaltam, hogy a gyermekek érdeklődése egyes sportágak iránt éppen az 1–4. osztályban felkelthető, ha sokoldalúan foglalkozunk velük. A helyesen tanított mozgások — figyelembe véve a sportiskolák tantervét — megkönnyítheti azok munkáját, de jó alapját jelentik a felső tagozat testneveléséhez is. Fő törekvés ebben a korosztályban az kell, hogy legyen, hogy az egyes órák változatosak legyenek, még abban az esetben is, ha azonos mozgáselemet oktattunk éppen a helyes mozgástanulás miatt, mindig újszerű feladatokkal. Így jutottam el a legkülönbözőbb változatok óraösszeállításához, melyekből a következőket dolgoztam ki:

szabadgyakorlat, páros-, hármas-, négyesgyakorlatok;

labda-, karika-, bot-, ugrókötel-, szalag-, lengőkötel-, hosszúkötel-gyakorlatok; pad-, rézsútospad-, emeltpad-, gerendagyakorlatok; bordásfal-gyakorlatok, mászókötel-gyakorlatok; gyűrűgyakorlatok, ugrószekevény-gyakorlatok, akadálytorna-gyakorlatok.

Nézzünk két ilyen óratervet, melynek összeállításánál természetesen a 6–9 éves gyermekek lelki sajátosságait is figyelembe vettem:

Labdagyakorlatok óratervben feldolgozva

Felállás párosával, labda az egyik tanulónál:

1. Járás labdafeldobással és elkapással úgy, hogy az egyik dobja, a másik kapja páros és egy kézzel.

2. Futás párokban, közben a labda feldobása és elkapása.

3. Futás és néhány futólépés után labda feldobása közben egész fordulat és a társ kapja el a labdát.

4. Labda földreütése járás közben, többször az egyik, többször a másik tanuló által.

5. Járás közben labdavezetés, jelre a társ által tovább vezetve.

6. Futás közben labdavezetés egy kézzel, jelre a társ által tovább vezetve.

Felállás négyes oszlopban, párok szemben egymással, közökben:

1. Szögállás, labda a mell előtt: szökdelés közben labda mellső középtartásba és vissza magastartásba lendítése után átdobása a társnak (akinél nincs labda, szintén végezze labda nélkül a szökdelést).

2. Szögállás, labda a mell előtt: futás közben labdadobás és -kapás mellső kétkezes átadással.

3. Guggolás, labda a mell előtt: szökdelés közben labdadobás és -kapás mellső kétkezes átadással.

4. Nyújtott ülés, labda a bal oldalon, a talajon: labdagurítás jobbra, balra, a fel-emelt láb alatt hatszor, majd átgurítás a társnak.

5. Hajlított ülés, labda a talp előtt: labdagurítás oda-vissza egymásnak, láb nyújtásával.

6. Hanyattfekvés, labda a boka között: labdaemelés a fej mögé, majd felüléssel átdobás a társnak.

7. Fekvőtámasz, labda a két kéz között: karhajlítás homlokkal, a labda érintésével 2—3 szor, majd átgurítás a társnak.

8. Hasonfekvés, labda magastartásban: törzshajlítás hátra, és labda átdobása a társnak.

9. Alapállás a labda mögött, páros lábon szökdelés a labda körül balra-jobbra, és jelre átgurítása lábbal a társnak.

10. Labda a boka között: felugrással, labdadobás a társnak.

11. Hajlítottülés (támasz hátul), labda az ölben, járással előre, labda átvitele a társnak, és futás helyre.

A labdákat (ha van medicinlabda, azokat, ha nincs, akkor a levegővel töltött labdákat a jelzőszalagkarikába téve) két sorban, egymástól másfél méter távolságba helyezzük el.

1. Átfutás a labdákon.

2. Páros lábbal átszökdelés a labdákon.

3. Egy lábon átszökdelés, egy fordulón keresztül a jobb, egy fordulón keresztül a bal lábon.

4. Felállás a labda egyik oldalán, oldalt átugrás a labdán, majd előreugrás a következő labdához, azon ismét oldalt átugrás stb.

5. Futás a labdákat kerülgetve hullámvonalban.

Felállás párokban 5—6 m távolságra egymástól:

1. Szögállás, magastartás: törzshajlítással előre, labdalendítés mélytartásba, magastartásba, majd át a társnak.

2. Egyik tanuló háttal; mélytartásban a labda, labda lendítése magastartásba törzsnyújtással, majd törzshajlítással előre mélytartásba, és magastartásba lendítés után átdobása a társnak, majd gyors hátra arc, hogy a labdát szembe lehessen elkapni.

3. Ugyanez labdagurítással.

4. Balra át oldallal a dobás irányának, lendületvétele a labda belendítésével, majd kilendítésével átdobás.

5. Ugyanez gurítással.

7. Egykezes felsődobás (kézilabdadobás) gyakorlása. Egy tanuló számolja, 100 dobás után elég!

Felállás négyes oszlopsorban:

Váltóversenyek:

3 labda hordásával („pincérváltó”),

labdavezetéssel,

labdagurítással,

labdagurítással, a labdát bottal vezetve („disznópásztor”).

Szőnyegek elhelyezése után repülő-guruló átfordulás labdán át.

Zsámolygyakorlatok óratervben feldolgozva:

Felállás kettős vagy négyes oszlopsorban, 4 egymástól 1 m távolságra elhelyezett zsámolyok mögött. (8 zsámoly esetén két sor, 16 zsámoly esetén négy sor, ugrószekrényfelső rész is felhasználható.)

1. Futás hullámvonalban, a zsámolyokat kerülgetve.

2. Futás fel- és lelépéssel, zsámolyokon át.

3. Zsámolyok távolságának kisebbitésével futás a zsámolyokon.

4. Ugyanez, a végén függőleges repülés.

5. Szökdelés páros lábon fel és le a zsámolyokon át.

6. Szökdelés páros lábon csak a zsámolyokon, a végén leugrás hajlított állásba (szabályos talajérés).

7. Ugyanez leugrás talajra, rajzolt körbe hajlított állásba, magastartásba emelt karal, alapállás.

A zsámolyok távolságának növelésével 3—4 m-re felállás kettősével vagy négyesével egy-egy zsámolyhoz.

1. Felváltva fel- és leugrás páros lábbal a zsámolyra.

2. Egy karra támaszkodva a zsámoly körbefutása. Ellenkezőleg.

3. Ugyanez nyújtott testtel. Ellenkezőleg.

4. Egymásnak háttal leülés a zámolyokra, karfűzés: felállás és leülés váltakozva.

5. Egymásnak háttal támasz a zámoly szélén, lábemelés lebegő ülésbe.

6. Ugyanez lábmozgásokkal pl. biciklizés, terpesztés, ollózás.

7. Egymásnak háttal támasz a zámoly szélén, felemelkedéssel és karnyújtással rugózás.

8. Egymással szemben eltolódva fel- és leugrás a zámolyról lábterpesztéssel.

9. Ugyanez félfordulattal, majd egész fordulattal.

10. Híd a zámolyon felváltva segítség-gel.

11. Hídból átfordulás hátra állásba segítséggel (ügyesebb tanulók).

12. Fejállás csípőben hajlított testtel, nyújtott lábbal (billenés első mozzanata).

13. Zámollyal szemben ülés a talajon, láb a zámolyon: felemelkedés hátsó fekvőtámaszba, majd átfordulás mellső fekvőtámaszba és ülés.

14. Zsugorkanyarlati átugrás.

15. Macskaugrás.

16. Terpeszátugrás.

17. Hátrabukfenc.

18. Cigánykerékszerű átfordulás.

19. Előrebukfenc talajról elugrással.

Zámolyok lépcsőzetes elhelyezésével váltóversenyek.

S z e m l e

Konferencia a testi nevelésről

Az V. nevelésügyi kongresszus jegyében rendezett konferenciát a testi nevelésről a Magyar Pedagógiai Társaság és a Magyar Testnevelési és Sportszövetség Országos Tanácsa Tatán — az edzőtáborban — ez év április 29—30-án. A konferenciára meghívták mindazokat a társadalmi és állami szervezetet, amelyeknek a tevékenysége közvetlenül vagy közvetetten kapcsolatban van az ifjúság testi nevelésével. Így a tatai tanácskozáson találkozott adtak egymásnak a nevelés elméleti és gyakorlati szakemberei, tanácsok felelős beosztásban dolgozó funkcionáriusai (elnökhelyettesek, osztályvezetők), az ifjúsági szervezetek, a városrendezés, építési szakemberek stb. és plenáris vitákon vagy a tanácskozás szüneteiben baráti beszélgetéseken cseréltek gondolatot arról, milyen teendők vannak az ifjúság testi nevelésének előmozdítása, a nevelőmunka hatásosabbá tétele érdekében.

A konferencia megrendezését minden résztvevő nagyon hasznosnak, nagyon időszerűnek ítélte. A tanácskozásról az a vélemény alakult ki, hogy a konferencia a testi nevelésnek valóban a legégetőbb kérdéseit vetette fel és a referátumok, valamint a vita alapján kialakított állásfoglalások, javaslatok messzemenően figyelembe vették a realitásokat.

A konferenciát *dr. Beckl Sándor*, az MTS Országos Tanácsának elnöke nyitotta meg. Megnyitójában hangsúlyozta a felszabadulás utáni fejlődésből származó kötelezettségeket, a különböző szervek felelősségét a fiatalság testi neveléséért, és a konferenciával szemben azt a várakozását fejezte ki, hogy segítsen a helyes irányvonal kialakításában, a helyes nézetek, a szemlélet formálásában.

A konferencia első referátumát *Biró Mihály*, az MTS Országos Tanácsának elnökhelyettese tartotta. Kiemelte annak a jelentőségét, hogy az új nevelésügyi kongresszus szocialista társadalmi viszonyaink között ül össze. Felhívta a figyelmet arra, hogy a haladó pedagógiai gondolkodók milyen jelentősnek tartották a testi nevelést, mely történetileg a szellemi neveléssel szemben háttér-

be szorult. A testi nevelés és a nevelés egyéb területei közötti szoros kölcsönhatás megvalósítására kell törekedni. Megállapította, hogy a testkultúra növekvő mértékben terjed, de a holnap igényeihez képest jogos a túrelmetlenség. A testkultúrának rohamosan növekvő társadalmi igényeket kell kielégítenie. Különösen kiemelte a tanintézetekben folyó nevelőmunka jelentőségét, a pedagógusok felelősségét. Elismerően szolt az MTS és más iskolafenntartó hatóságok máris gyümölcsöző együttműködéséről ezen a területen. Részletesebben beszélt az iskolai sport fejlesztésének szükségességéről. Referátuma végén egyetértését fejezte ki a nevelésügyi kongresszus tiszteivel, az MTS támogatásáról biztosította a kongresszust, és kifejezte igényét a különböző társadalmi szervek közreműködésére.

Dr. Fekete József, a Művelődésügyi Minisztérium főosztályvezetője a testnevelésnek a személyiségformálásban betöltött jelentőségéről tartott referátumot. Ezzel összefüggésben hangsúlyozta annak fontosságát, hogy a testnevelésről helyes felfogás alakuljon ki mind a pedagógusok, mind a szülők körében. A jelenlegi hibás szemléletnek tulajdonította a felmentések viszonylag jelentős számát, a felmentések mögött meghúzódó törekvéseket. Nagy jelentőséget tulajdonított annak, hogy amikor a testnevelésről beszélünk, akkor is az egész személyiséget tartuk szem előtt. A személyiségfejlesztés szempontjából kiemelte a testnevelés tevékenység jellegét. Részletesen elemezte a testnevelés közvetlen és közvetett hatásait. A sokoldalú embereszmény kapcsán emlékeztetett az iskolareform fő célkitűzéseire. A modern nevelési felfogás alapján jellemezte a képzés jövőbeni modelljét, mely szerint elsősorban nem azzal kell számolni, hogy az iskola „naprakész” embereket neveljen, hanem egy olyan képzés szükségessége merül fel, mely az ismeretek folyamatos felvételére képesít, és messzemenően tekintettel van az egyéniségre. Ebben a permanens nevelési felfogásban a testnevelés jelentős szerepet játszhat azzal, hogy a rendszeres testedzést életigénnyé fejleszti (szabad idő felhasználás). Referátuma végén összegezte a teendőket, melyben a testnevelés funkciójának a tisztázását jelölte meg, és állást foglalt amellett, hogy a testi neveléssel való foglalkozás az egész nevelőtestület feladata legyen. A szabad idő felhasználásában a tanórán kívüli tevékenység fontosságát hangsúlyozta. Kifejezte annak fontosságát, hogy a testedzés valóban önként vállalt örömteljes tevékenység legyen. Annak a véleményének adott hangot, hogy megvannak a lehetőségek arra, hogy a tanügyigazgatással foglalkozó szervek hatásos lépéseket tegyenek, és ne szubjektív szempontok szabályozzák a testnevelés fejlődését.

A következő referátumot *dr. Péter János* tanár-vezető egyetemi tanár tartotta, melyben a testnevelés egészségügyi vonatkozásait elemezte.

A struktúra-funkció összefüggései alapján jellemezte a szervezet egyensúlyát. Rámutatott, hogy ennek újabban megnőtt a jelentősége az urbanizálódással, a technikai fejlődéssel. A városiasodással járó kényelemnek ára van: új betegségek, új károsodások lépnek fel, amely a mozgáshiányra, a levegőzéshiányra, más környezeti ártalmakra vezethetők vissza. A mozgáshiány, egyben a pszichikus ingergazdagság biomonotóniát, s ezzel stressz-helyzetet idéz elő. Életünk jellemzőiként sorolta fel a testmozgástól való elszakadást, a zárt teret, szén-dioxidban és párában gazdag környezetet, élvezeti cikkek (dohányzás, alkohol) abusását, a tanuló fiatalság egyoldalú szellemi életét (tanulás, tv) és a kevés alvást. Kedvezőtlennek ítélte, hogy az osztályozás korábbi kedvezőtlen hatása miatt sokan kérték tanulók felmentését. Kedvezőtlennek minősítette továbbá a sport létesítmény-hiányt, az iskolák egészségügyi berendezéseinek hiányosságait.

A referátumokat felkért konferenciák egészítették ki, illetve egy-egy sajátos szempontból részletesebben világítottak meg fontos összefüggéseket. *Dr. Bodó László*, az Országos Pedagógiai Intézet főigazgatóhelyettese a testi nevelés helyét nevelésselméleti szempontból vizsgálta. Rámutatott a nevelés egyes fő feladatainak kölcsönös összefüggésére, és ebben az összefüggésben világította meg a testi nevelés jelentőségét. Hangsúlyozta, hogy a gyermek személyisége szintetikus formálódik. Utalt az urbanizáció által felmerült problémákra, az akcelerációra. Ez utóbbival kapcsolatban állást foglalt amellett, hogy hiba lenne hatását csak a nemi éresre leszűkíteni. Hangsúlyozta a rendszeres, intenzív testedzés jelentőségét. Végül a kutatómunka kiterjesztése mellett szállt síkra e területen. *Dr. Hámori József* tudományos főmunkatárs, biológus felhívta a figyelmet arra, hogy a pubertáskorban alakulnak ki a felnőtt jellemzői, és fennáll kóros folyamatok kialakulásának a lehetősége. Az akceleráció fiziológiai mechanizmusaként a neurohormonális rendszer labilizációját jelölte meg. Utalt pl. arra, hogy a pubertáskori elhízás következtében *circulus vitiosus* alakulhat ki (ellustulás — további hízás), mely következményként irreverzibilis pszichikai deformációkat hozhat létre. Annak a véleményének adott kifejezést, hogy a labilissá vált idegrendszer a pszichopatizálódás felé hat. Megnövekedett a neurotikus gyerekek száma (15%) és 15—20% körül van a hipertóniás gyermekek aránya. A labilitás megszüntetése tekintetében a kialakult módszerek közül a fiziológiát tartja célravezetőnek: a sok, kiadós testmozgást. Annak a véleményének adott kifejezést, hogy a testnevelés modernizálását egész iskolarendszerünk reformjával kell összekötni. *Karácsony István* alezredes, a HM Testnevelési és Sportosztálya vezetője rámutatott arra, hogy a modern harcászat az összes szellemi és fizikai képes-

ség fejlesztését igényli. Ebben különös jelentőségű a bevonulás előtti testi nevelés. Adatokkal bizonyította: a mai bevonulók nem felelnek meg az elvárásoknak. *Dr. Kóte Sándor* tanszékvezető főiskolai tanár nevelésszociológiai vizsgálatok adataival bizonyította, a testedzés, a testmozgás mennyire háttárbe szorul a mai iskolai tanulók életrendjében. Utalt azokra a kezdeményezésekre, amelyek a tanulók életrendjét kedvezőbbé kívánják tenni. *Jankovits György*, a Győr-Sopron megyei Tanács VB osztályvezetője rámutatott, arra, hogy a tanulók maguk is több mozgáslehetőséget igényelnének. Egy hosszabb távra szóló koncepció kialakítását sürgette. *Dr. Nádori László*, a TIF Kutató Intézetének főosztályvezetője a szubjektív tényezők jelentőségét mutatta ki a testnevelés, a sport iránti érdeklődésben. Hangsúlyozta a sikerélmény jelentőségét a sportolásnak a személyiség érdeklődési struktúrájába való beilleszkedésében. Részletesen, adatszerűen dokumentál-

ta a mozgáshiány súlyos következményeit, és jellemezte fiatalságunk mai problémáit. *Radnay Ferenc*, a Budapesti Fővárosi Tanácsa osztályvezetője a testnevelés és sport problémáit a városfejlesztés szemszögéből vizsgálta.

A referátumokhoz és korreferátumokhoz sok hozzászólás hangzott el, melyek újabb adatokkal, új oldalról bontották ki az elhangzottakat. A konferencia két napján az ifjúság testi nevelésének problémái eddig talán sohasem tapasztalt összetettségben mutatkoztak meg. Ezt tükrözte *Kozmanovits Endre*, az MTS OT osztályvezetőjének összegezője is. *Dr. Simon Gyula*, a Magyar Pedagógiai Társaság főtítkára zárszavában a testi neveltség problémáját az egész életre kiható kulturális tényezőként jellemezte. A konferencián elhangzottak alapján nagy elismeréssel szólt a testneveléstudomány fejlődéséről, és felkérte a résztvevőket, hogy a konferencia eredményei széles körben terjesszék. B. E.

Tótágas

Az alábbi kedves történetet — Udvardi Gyöngyi írását — a „Kisalföld” című újságból vettük át és szeretnénk vele néhány derűs percet szerezni olvasóinknak. Kérjük, ha hasonló humoros esetet találkoznak, küldjék el „Tótágas” című rovatainknak.

Megrajzolt ígéret

A tanári szobában a szabadórás nevelők beszélgettek, ételreceptek és a leghanyagabb osztályról szóló keservek keveredtek a levegőben. Friss oklevéllel a zsebében a legifjabb kolléga dolgozni kezdett. Valahogy még nem tudott kapcsolódni a többiek beszédjébe, nem akart kotnyeleskedni sem, nem volt kialakult véleménye az osztályokról. Egyszóval új volt. Munkafüzetében kitöltögette a felelők rovatait, rajzolgatta a füzetbe a képeket. Tarkára, sok színnel, így kívánja az igazgató. Órájára pillantott — na végre, mindjárt kicsengetnek! Ezt az időt hasznosan eltöltötte ugyan, de nem szerette ezeket az üres órákat, mert úgy érezte, hogy ilyenkor kötelező szorgoskodni, átgondolni a következő óra anyagát, előkészíteni a bemutatató eszközöket, hogy még véletlenül se lássák fásultnak, igyekezett nélkülinek.

Becsengettek. Gyors leltár: labdák, ugrókötél, babzsákok, kréta, óravázlat, napló, sip. Minden magvan. Indulhat. Már jó előre hallotta az osztály

tály zaját. Itt mindig mocorognak, fecsegnek, örök a csinnadratta. „Vajon ma hány tornafelszerelés hiányzik?” — tünődött. Az elsősöknek bizonyára rendben lesz a holmijuk, nekik még a mama rakja össze a rajzos órarend szerint a cipelni valót. A harmadikosok hanyagok. A múlt órai szánom-bánom eredménye megint elmaradt, páran mezítláb álltak a tornasorban.

Mit csináljon velük, hogy végre rendhez szokjanak? Bezárás, házi büntetésíratás tilos. „Na, majd megkeresem a kiskaput — gondolta. — Rendnek kell lennie!”

— Tanítás után a rendetlenek jelentkezzenek nálam — mondta. Tíz gyermekkéznek bizony hosszú mondatot kellett leírnia arról, hogy más-kor nem felejtí otthon a tornacípőt. „Legalább a szépírást is gyakorolják.”

Következő órán a gyerekek csillogó szemmel, hiánytalan tornafelszereléssel, nyílegyenes sorban várták tanítójukat. Csupán egyetlen fiúcskán látszott valamiféle izgatottság. Szólni is akart, meg nem is. Végül csak nekibátorodott:

— A múlt órán nekem sem volt tornacípőm, és én nem maradtam itt büntetést írni, mert én még nem tudok.

Szétnyitotta ujjait, és tenyerében ott lapult egy apró papírdarab, rajta egymás alatt sorakozó tíz papucsrajz.

Bátyja mesélte el később, hogy otthon egy egész újságszéllet végigrajzolt tornacípővel. A legszebbeket letépte, és elvitte a tanítójának.

Hazánk felszabadulásának negyedszázados évfordulója alkalmából országsszerte sportnapokat rendeztek. Ennek a sorozatnak mintegy záróakkordjaként rendezte meg az MTS budapesti tanácsa június 27-én sportünnepélyét. A közönség tetszésnyilvánítása, a sajtóbeszámoló elismerése, a rendezők, a tervezők és a gyakorlatok betanítását végző szakemberek, tanárok kiváló munkáját dicséri. Az ünnepélyen részt vevő mintegy 2400 iskolai tanuló 18 iskolából került ki. Tanáraik nehéz körülmények között, a tanév végi hajrában, kánikulában tanították be a gyakorlatokat. Jellemző volt az az eset, amelyet a Népsport is említett: egy leány kérte, hogy a gyakorlaton használt labdáját megtarthassa, mert „...annyi izzadságcsepp van rajta, hogy el kell tenni emléke”. De éppúgy jellemző volt egy általános iskolás véleménye is: „...érdemes

volt keményen dolgozni, mert hátha már soha sem lesz alkalmam arra, hogy a Népstadionban szerepeljek”. A fáradságos munka végül is elnyerte jutalmát a sikerekben, a nagy élményben.

Említsük meg a gyakorlatok tervezőit, és gratuláljunk nekik: Nyitójelenet: *Kerecsi Endre*; Úttörők ritmusbotgyakorlata: *dr. Abád Józsefné*; Szabad- és társas gyakorlatok: *Romák Éva*; Leányok labdával: *Trebits Jolán*; Erőt, egészséget! (Katonák gyakorlata.): *Kerecsi Endre*; Világító buzogány: *Romák Éva*; Zárójelenet: *Kerecsi Endre*.

Ugyancsak gratulálunk azoknak az iskoláknak és tanároknak, akiket az MTS budapesti tanácsa a legjobb szereplésért megjutalmazott. Az iskolák 5000 Ft-os vásárlási utalványt, a tanárok pedig melegítőruhát kaptak. A jutalmazott iskolák és tanárok a következők voltak: József Attila Gimnázium: *Kilián Árpád*; I. István Gimnázium: *Gödönyi Lajosné*; Teleki Blanka Gimnázium: *Sereg Imréné*; Jedlik Ányos Gimnázium: *Éder Zoltánné és Jánosi Éva*; a MüM tanintézetek közül a 15. sz.: *dr. Jóna Ernőné és Bokor Istvánné*; a 2. sz.: *Berendi József és Süle József*; az 5. sz.: *dr. Krenyitszky Györgyné*. Az általános iskolák közül a Dugonits utca 17. Általános iskola: *Premmer Gyuláné*; a Köztársaság tér 4. Általános iskola: *Kocsis Jánosné* és a Labda utcai Általános iskola: *dr. Medvigy Gáborné*. Jutalmat kapott még: *Sasadi Tiborné*.

Medizin und Sport	ТЕОРИЯ и ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	WORLD SPORTS
<i>Theorie und Praxis</i> der KÖRPERKULTUR		
КУЛЬТУРА ФИЗИЧНА	TEORIE A PRAXE TELESNE VYCHOVY	
ВЪПРОСИ НА ФИЗИЧЕСКАТА КУЛТУРА		

● Tanárok élete és munkája

Szakirodalmi Figyelő rovatunkban most — eltérve a gyakorlattól — nem kimondottan testnevelési szakanyagot ismertetünk. A tanári hivatással foglalkozó nagyon tanulságos, érdekes könyvre hívjuk fel olvasóink figyelmét.

Kériné Sós Júlia: „Tanárok élete és munkája” című könyve az Akadémiai Kiadónál jelent meg 1969-ben. A kötet tulajdonképpen egy szociográfia, amely a „Szociológiai tanulmányok” sorozat nyolcadik kiadványaként — sajnos posztumusz — látott napvilágot.

Hogyan élnek a tanárok? Melyek a tanári munka sajátos területei? Mi a kölcsönhatás a tanárok életmódja és munkája között? Milyen jellegzetes világnézeti megnyilatkozásokkal találkozhatunk a tanárok soraiban? Mit jelent a tanárnak a hivatása? A tanári pálya milyen jellegzetes felfogásával és gyakorlatával találkozhatunk a mai iskolában? Milyen típusokba lehet sorolni ezeket? Mit mondanak volt és jelenlegi diákok emberi fejlődésükről és az iskola kapcsolatáról? — Ezekre a kérdésekre keres választ Kériné Sós Júlia könyve. Tanárok önvallomásaiból, diákok emlékezéseiből és hűszeszendős tanári gyakorlata tapasztalatai alapján állította össze a közelmúltban tragikus hirtelenséggel elhunyt szerző azokat az esetta-

nulmányokat, melyekből kirajzolódik a mai tanárok életének és munkájának árnyalatos képe.

A könyv — bár közvetlenül nem érinti a testnevelő tanárok munkáját — nagyon hasznos olvasmány minden gyakorló pedagógus számára. Érdemes elolvasni.

● Az akaraterő és a testnevelés

A tanítóképző intézetek és tanárképző főiskolák folyóiratában *Mészáros Ferenc*: „Az akarati tulajdonságok megnyilvánulása a testnevelési órán” címmel irt tanulmányt.

A cikk első része tisztázza az akarati cselekvés fogalmát és többek között megállapítja, hogy „az egyén akarati tulajdonsága, etikai alapja a nevelés függvénye, nem pedig természeti adottság.” Az akarat fejlesztése fontos nevelői tevékenység, amely vonatkozik a testnevelő tanárra is.

A szerző elemzi a testnevelési óra egyes részeit, az akarati tulajdonságok fejlesztésében. Elsősorban az óra fő részében (oktatás és játék) jelentkezik a bonyolult akarati tevékenység fokozottabbban. Itt ugyanis az ösztön és a cselekvés közé rendszerint beiktatódik az akarat, amelyet ha a testnevelő tudatosan felhasznál, akkor jelentős mértékben alakíthatja vele a tanuló személyiségét. A szerző egy adott, konkrét óra anyagán mutatja be az akarati nevelés sajátos problémáját a testnevelésben, és egyben levonja a tanulságokat is. (Módszertani Közlemények 1970/1. sz. 30—40 oldal.)

ÁPRILIS VÉGÉN a Testnevelési Főiskolán színvonalas, jól sikerült emlékülést rendeztek a Lenin centenárium alkalmából. A meghívott előadók közül (*Simon Péter*: Lenin a taktikáról, *Pais István*: A filozófus Lenin, *Földes Éva*: Lenin a sokoldalú ember) előadást tartott *Véner Istvánné* adj.: „Lenin az ember”, és *Takács Ferenc* adj.: „Lenin a testkulturáról” címmel. Az előadások anyaga megjelenik a TF Tudományos Közlemények legközelebbi számában.

Az emlékülés hangulatát emelte a kultúrműsor, amelyben fellépett *Gáti József* színművész és a Zeneművészeti Főiskola kamara együttese.

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 4/1970.

<i>János Nyiri</i> : Aktuelle Fragen der zeitgemäßen Körpererziehung	97
<i>Marianna N. Gombos</i> : Die Untersuchung der Aufmerksamkeit	99
<i>István Sós</i> : Einführung der Sportabzeichenwettbewerbe für Pioniere und Schüler	103
<i>Endre Burka</i> : Beiträge zur Lehrplentheorie (II)	108
<i>Tamás Nagy</i> : Spezialschulen für Körpererziehung	112
<i>István Farkosi</i> : Untersuchung zur Sprungkraft der Mittelschülerinnen	116
<i>István Jeleš</i> : Einige Gedanken zur „Verteidigung“ der Turnlehrer	120
<i>Pálné Lévy</i> : Kindergymnastik	122

RUNDSCHAU

FACHLITERATUR

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

4 1970 г.

<i>Янош Ньйри</i> : Актуальные вопросы современной физкультуры в школе	97
<i>Марианна Н. Гомбош</i> : Исследование о внимании	99
<i>Иштван Шош</i> : Введение соревнований для пионеров и школьников с приобретением спортивных значков	103
<i>Эндре Бурка</i> : Материалы к теории учебной программы (II)	108
<i>Тамаш Надь</i> : Специальные школы для физкультуры	112
<i>Иштван Фармоши</i> : Проверка силы прыжка учениц средних школ	116
<i>Иштван Елеш</i> : Некоторые размышления в «защиту» физкультурников	120
<i>Пальнэ Леваи</i> : Детская гимнастика	122
ОБЗОР	
СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА	

(Itt levágandó. Kérjük a megrendelőlapot borítékban címünkre beküldeni.)

MEDICINA KÖNYVKIADÓ

Budapest, V.,

Beloianisz u. 8.

Előfizetési megrendelő

Alulírott előfizetek „*A sport és testnevelés időszerű kérdései*” című könyvsorozatra. Tudomásul veszem, hogy az egyes köteteket utánvétes küldeményként szállítják címemre, és a portókölség engem terhel.

Név:

Pontos cím:

.....

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Csekkszám: 61.256

**Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán
feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól
kezdve kéri!**

A testnevelés tanítása



1970 NOV - 4

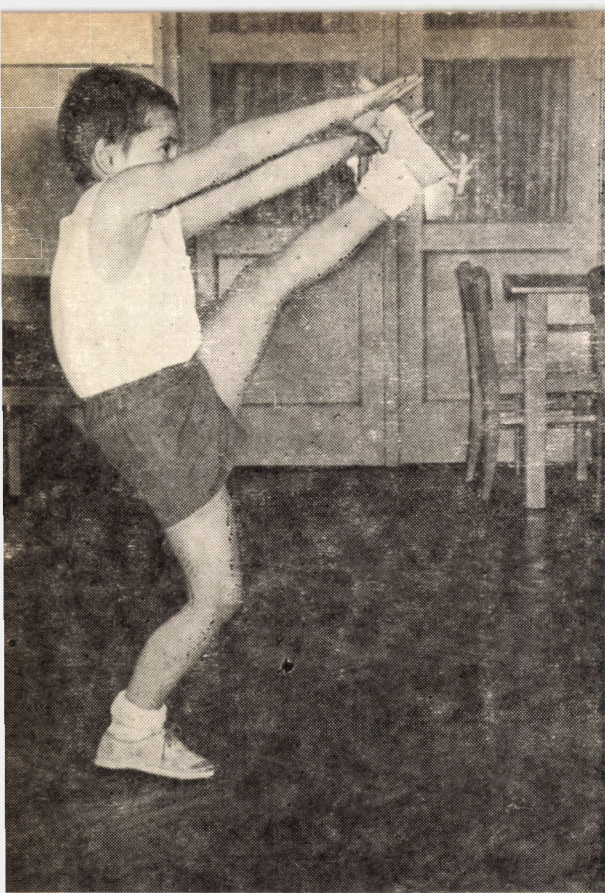


A MŰVELŐDÉSÜGYI
MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
VI. ÉVFOLYAM

1970.

5.





Bognár Károly felvétele

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: Burka Endre főisk. docens, Budapest, Csillag Béla főiskolai adjunktus, Eger, Farnosi István főisk. testnevelő tanár, Kaposvár, N. Gombos Marianna pszichológus, Budapest, Illyés József intézeti tanár, Győr, dr. Nagy György főisk. adjunktus, Budapest, Nyíri János MM főelőadó, Budapest, N. Ós Gabriella egyet. testnevelő tanár, Budapest.

TARTALOM

Nyíri János: A középiskolai testnevelés Franciaországban (II)	129
Burka Endre: Adalékok a tantervemlélethez (III)	133
N. Gombos Marianna: Az emlékezet vizsgálata	138
Illyés József: A honvédelmi nevelés néhány tapasztalata tanítóképzőben	142
Farnosi István: A függőleges felugrás komplex vizsgálata 15—19 éves fiúk adatai alapján	147
Csillag Béla: A kapura lövés általános iskolai oktatása	151
Levél a sport hasznáról	153

SZEMLE

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21
OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238
228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó,
Budapest V., Szalai u. 10—14 — A kiadásért felelős:
dr. Vágvölgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta
— Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél,
a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap
Irodánál (KHI Budapest V., József nádor tér 1. sz.)
közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszám-
szám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint át-
utalással a KHI MNB 8. sz. egyszámlájára. Előfi-
zetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok
beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76.
sz. alatti hírlapboltban

Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.

70.4904 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

A középiskolai testnevelés Franciaországban (II)

NYIRI JÁNOS

Az előző közleményben az egyes tevékenységi típusok tartalma című fejezetben az atlétikával foglalkoztunk, s a fejezet folytatásaként az úszás, a szabadtéri sportok (természetjárás) és az úgynevezett hivatásra felkészítő testnevelés (ezen a technikai fejlődés, az urbanizáció következményekénti „elpuhulás” ellensúlyozását, illetve a váratlan erőfelfejtést igénylő feladatokra való felkészítést kell érteni) anyagát tárgyaljuk

2. Úszás

Az úszásoktatás előírt anyaga fakultatív, csak azoknak az iskoláknak a programjába lehet beállítani, ahol vagy egész évben használható fedett uszoda, vagy időleges használatra (nyári uszoda) igénybe vehető létesítmény rendelkezésre áll. Ha ez a két alternatíva adott, akkor az úszás oktatása az iskolai testnevelés keretében kötelező jellegűvé válik, az éves munka tervszerű tartalmát képezi. Az úszásra fordítható évi óraszám a többi tevékenység óraszámának 25%-a. Az úszásoktatás további kritériumai az alábbiak: Pontos és részletes munkaterv, amelyben az oktatás anyagát az egyes csoportok középszintjéhez kell megállapítani. Azonos színvonalú csoportokat kell szervezni, melyeknek létszáma nem lépheti túl az úszómedencék biztonságára vonatkozó törvényerejű rendelkezéseket. A foglalkozások órarendjét előre és úgy kell elkészíteni, hogy az oktatás folyamatában törés ne legyen. Időleges úszásoktatás (nyári uszoda)

lehetősége esetén a foglalkozások minimális száma 8—12. Az úszásoktatás tematikájában ki kell dolgozni a felvételi próba-, illetve a vizsgakövetelmények anyagát kezdő és haladó fokon, a kezdő úszóknál a vízhez szoktatás anyagát, az úszni tudók számára a versenyszerű edzés anyagát, s mindkét kategória számára a vízből mentés legfontosabb szabályainak megismerését és esetleges alkalmazását. A tematikában hangsúlyozott szerepet kell biztosítani a légzéstechnika elsajátításának.

A haladó úszók tematikájában nem kap lényeges szerepet a különböző úszásnemek technikai elemeinek tökéletes elsajátítására való törekvés. Alapvető cél az egyéni adottságoknak legjobban megfelelő technikával a gyorsaság fokozása, a légzés, a levegővétel legoptimálisabb megtanulása. Az alapvető feladatok megtanulása, az egyéni alkati és pszichikai tulajdonságok végül is eleve meghatározzák az egyének számára a legmegfelelőbb úszásnem kiválasztását.

Az úszásoktatás tanterve tartalmaz néhány lényeges pedagógiai elvet is. Ilyenek: minden egyes gyakorlatot össze kell kötni a levegővétel alkalmazásával. A víz alá merülést aktív és természetes módon kell gyakorolni (függés vagy biztos támasz kizárásával, ami hátráltatja a tanulók számára a víz alatti tartózkodás tényleges helyzetét). A vízben való tartózkodást mindig összhangban kell tartani a víz hőfokával. A foglalkozás anyagának összeállításában a tanulói terhelés ésszerű biztosításában meg kell találni a vízben való mozgás és a medencén kívüli mozgás helyes arányait.

A tanterv az úszásoktatás programját öt kategóriába sorolva határozza meg.

Az első kategória (kezdők) programja az alábbiakat tartalmazza: Pszichikai hangolása a tanulóknak a vízhez, a vízben való mozgáshoz. A kezdeti oktatás azt a célt szolgálja, hogy kialakítsa és tudatosítsa a tanulóknak az önbizalmat, a vízben való tartózkodás biztonságos érzését, valamint a vízben tartózkodás megszokását. Az oktatás kezdetén három lényeges célt kell elérni: a víz alá merülést, a helyes légzést és

a vízben való előrehaladást. Ennek a hármas célnak az elsajátítását, illetve az azokban való előrehaladást változatos módszerekkel kell elősegíteni, amelyek lehetősége az uszodai körülmények (vízmélység, hőmérséklet) és a felszereltség (úszódeszka) függvénye.

Az oktatás eredményességében a következő fejlődési fokok lehetségesek:

a) a víz alá merülés határozottsága, tudatossága (az első foglalkozásokon megfelelő óvintézkedések szükségesek);

b) a vízben való helyes kilégzés;

c) a víz alá merülés különböző helyzetei [függőleges és vízszintes alámerülés, ezekből a helyzetekből a vízfelszínen való siklás (hason, háton)];

d) az előrehaladást szolgáló láb- és karmunka biztonságos érzékelése egyszerű mozgulatokkal és a különféle úszásnemek mozdulataival;

e) az egyes mozdulatok (célszerűen szükséges) összekapcsolása a légzéssel;

f) a különböző úszásnemek kipróbálása.

Az első kategóriában az úszásoktatás befejezésekor a tanulóknak az általuk választott két úszásnemben 50 métert kell úszniuk.

A második kategóriában (haladó csoport számára) a víz felszínén, a víz alatti és a víz feletti mozgásügyesség fejlesztése a kitűzött feladat.

A tanterv nagy súlyt helyez a vízben való biztonságérzet fejlesztésére, és erre a következő előírásokat tartalmazza:

a) a technika fejlesztése rövid távok ismételt leúszásával, nagyon általános és egyszerű hibajavítással;

b) víz alatti gyakorlatok azzal a céllal, hogy a tanuló megismerje a látás, a tapintás, a tér és az idő érzékelését a vízben;

c) a víz feletti ügyességi gyakorlatok egyszerű, de a kéz és a láb összehangolt mozgásaiból adódó ugrásféleségek lehetnek. A fokozatos nehézség célszerű, és kiterjedhet az egyszerű függőleges repüléstől a szaltóig. Az ugrásgyakorlatokat a

medence széléről és ugródeszkáról is célszerű végrehajtani, hogy a tanuló megismerje a levegő és a víz találkozásának fogalmát.

Ebben a kategóriában a tanterv a tanulók számára több ügyességi próbakövetelményt ír elő, ilyenek: 1 méter magasból való vízbe ugrás, 2 méteres vízmélységben levő tárgy felszínre hozása, 15 percig való úszás.

A harmadik kategória a versenyszerű úszásba való bevezetést írja elő.

A program az alábbi főbb feladatokat tartalmazza:

a) A négy úszásnem technikai elemeinek elsajátítása (mell, gyors, hát, pillangó).

Ebben a kategóriában az alapvető technikai elemeket gondosan meg kell tanítani, és mindig magasabb fokon ismételni. Ennek érdekében hosszú távon részfeladatok ismételt végrehajtását kell gyakorolni (csak lábmunka, csak karmunka, speciális gyakorlatok), majd a részfeladatok összehangolása.

b) A rajtfejes megtanulása.

c) Egy vagy két fordulási mód megtanulása.

d) A tanuló egyéni alkatának legjobban megfelelő egy vagy két úszásnem speciális feladataiba való bevezetés, az egyéni adottságok alapján választott úszásnem felé való irányítás.

A harmadik kategória követelménye a tanuló gyorsasági és állóképességi szintjére tartalmaz előírást, 100 méteres gyorsúszás fiúknak két percen belül, lányoknak 2 perc 20 másodpercen belül, az állóképesség megállapításának a távját és idejét a helyi adottságok és felkészülési lehetőségektől függően az úszásoktatást vezető tanárok állapítják meg. A követelményekhez tartozik még az Országos Mentő Szövetség által előírt „iskolai úszó-mentő próba” alsó- vagy középfokon való teljesítése.

A negyedik és az ötödik kategória összevontan a versenyúszás tökéletesítésének a programját tartalmazza.

A sportszerű edzés főbb tartalma:

a) A negyedik kategóriában a fizikai ké-

pességek speciális fejlesztése, a különböző úszásnemek megfelelő mozgásérzékelés finomítása, a szívolás, a szív és a légzőszervek alkalmazkodásának fejlesztése, az izomerő vízre továbbításának fejlesztése.

Ebben a kategóriában kell megvizsgálni a tanulók esetleges hajlamait vagy képességeit a műugrások vagy vízilabda felé való orientálódás terén. Ugyancsak ekkor kell a tanulókat kiválogatni az úszómesteri képesítés megszerzésére;

b) Az ötödik kategóriában az előírás az alábbi:

Egy úszásnembben való szakosodás és az annak megfelelő edzés, felkészítés a vizsgák és versenyek követelményeire (az úszás az érettségi vizsga fakultatív testnevelési anyaga). Tervszerű felkészülés az iskolai és iskolán kívüli versenyekre, továbbá felkészülés a vízből mentés mesteri képesítésének megszerzésére.

Az öt kategória évfolyamonkénti megoszlását a tanterv az alábbiak szerint írja elő:

a) Hatodik-ötödik osztály, az első és második kategóriába előírtak alapos elsajátítása. A lehetőségektől függően közeledés a harmadik kategóriában előírtakhoz. Azokat a tanulókat, akik nehezen szokják meg a vizet, külön speciális csoportba kell összevonni, s ebben a csoportban sajátos oktatási-módszertani elveket kell alkalmazni.

b) Negyedik-harmadik-második osztály: a harmadik és a negyedik kategória előírásai, a legjobbak számára lehetőleg az ötödik kategória megismerése. Bevezetés a vízből mentésre.

c) Első és befejező osztály számára az ötödik kategória előírásai, valamint a vízből mentés tökéletesítése.

3. Szabadtéri sportok

A szabadtéri sportokba a tanterv a természetjárást, a turisztikát sorolja. Ezeknek a sportoknak elsősorban nevelői értékük miatt tulajdonít nagy jelentőséget a tan-

terv, és ezért kap helyet a testnevelés általános tantervében. A földrajzi környezet nagyarányú változatossága, az egyes tájegységek, vidékek nagyfokú különbözősége nem teszi sem lehetővé, sem indokolttá a központi, egységes országos terv előírásait.

A főbb, minden esetben megkívánt célokot azonban előírja a tanterv. Ilyenek:

a) hozzászokás a vidéki élethez és az ülő életmód káros hatásainak kiegyenlítése;

b) edződés az éghajlati viszonyokhoz és a szervezet állóképességének fejlesztése;

c) a természet megismerése és megbecsülése;

d) a természetben adódó veszély megérzése, felismerése nevelés: előrelátás, ítélőképesség, önvédelem, elsősegélynyújtás;

e) közösségi életre nevelés, különösen kedvező alkalmakkor a kölcsönös segítség, az együttműködés és a felelősségvállalás megismertetése.

Ezeket a tevékenységeket akár félnapos foglalkozások alkalmával, akár hosszabb ideig tartó túrákon kell alkalmazni. Ezekre a foglalkozásokra akkor kerül sor, amikor az egyéb tantervi szabadban végezhető sporttevékenységekre kedvezőtlen az időjárás. Ilyen alkalmakkor a tanmeneti anyagot át kell csoportosítani.

A szabadtéri sportokkal az iskolás kor alatt el kell érni, hogy a tanulók ne csak megismerjék a természetet, hanem megszerelve életigényükké váljon a rendszeres természetjárás, kirándulás felnőtté válásuk után is. Másrészt lehetőleg biztosít a természetjárással, turisztikával kapcsolatos próbakövetelmények, illetve különleges képesítések megszerzésére.

Annak ellenére, hogy az ország különböző és egymástól nagyon eltérő tájlellegei miatt a tanterv nem tartalmaz egységes előírást, a különböző földrajzi lehetőségek és tanulócsoporthoz közöli színvonalkülönbség ellenére, a tanterv az egyes osztályok számára körülhatárolja a tevékenységeket. Ezek az alábbiak:

Hatodik és ötödik osztályokban :

a) Természetes gyakorlatok alkalmazása a szabadban, kúszás, mászás, egyensúlyozó járás, akadályok leküzdése, különféle dobások és hordások stb.

b) Különböző útvonalak megtétele járásban, futólépésben, tájékozódás a terepen, tereptárgyak felkutatása stb.

c) Hosszabb időt igénylő terepjátékok.

d) A táj- és időjárásnak megfelelő szabadtéri tevékenységek, különösen a síelés (a legalapvetőbb technikai elem megismerése, lesiklás, műlesiklás, ugrás).

e) Bevezetés és szoktatás a szabad levegőn való élet higiéniaiba.

f) A biztonságos tevékenységre nevelés és bevezetés a természetben történő segítségnyújtásra.

Negyedik, harmadik és második osztályban :

A Hatodik és ötödik osztálynál felsorolt tevékenységek további gyakorlása, de azokból kiemelve az alábbiak:

a) a természetjáráshoz, turisztikához szükséges alapvető fizikai képességek és szervrendszerek intenzív fejlesztése a tanulói életkornak megfelelően;

b) a tanult technika tökéletesítése;

c) a fokozatosan növekvő nehézségekkel kapcsolatos veszély és annak elhárításával kapcsolatos teendők.

A fentiek mellett, azok szellemében tervbe lehet még venni az alábbiakat:

a) útvonalak kijelölése és megismerése tájékozódás céljából;

b) hosszú gyalogtúrák megtétele;

c) a sízés továbbfejlesztése;

d) egyszerű hegy- és sziklamászás;

e) a hajózás alapvető ismeretei;

f) felkészülés a táborigényekre és annak különböző módszereire.

Első és befejező osztályban :

A tevékenységeket itt egyre határozottabban a sportszerű formában kell gyakor-

roltatni, előtérbe helyezve az egyéni kezdeményezést és az egyének teljesítményeinek a növelését.

A gyakoroltatás szabad választás szerint történik, de annak lehetőségei széles skálán legyenek adottak, hogy ezzel is előkészüljenek a fiatalok a későbbi szabad idő célszerű és jó felhasználására.

Ezért szervezhető:

a) hosszú távú versenyek, csillagtúrák;

b) hosszú sítúrák;

c) a korcsolyázás különböző változatai;

d) lovaglás;

e) ejtőernyős ugrások stb.

4. Célzatos és hivatásra előkészítő testnevelés Célzatos testnevelés

A technikai fejlődés eredményeképpen a mindennapi élet egyre kevésbé kíván a kor emberétől célirányos erőfeszítést, különösen városi környezetben, kivéve bizonyos foglalkozások sajátos mozdulatait.

Ugyanakkor bizonyos esetekben hivatalos kötelezettségként, váratlanul vagy egyes alkalmakkor olyan célra irányuló műveleteket kell végrehajtani, amelyek maximális erő kifejtését kívánják.

Szükséges tehát az iskolai oktatás egész rendszerében előre gondoskodni egy olyan testnevelésről, amely ezt a célt szolgálja, azaz felkészíti a fiatalokat ezekre az eshetőségekre. A tevékenységeket össze kell kapcsolni az elsősegélynyújtással és a kölcsönös segítség gondolatával. Ilyen tevékenységek:

a) Magasban történő helyváltoztatások, egyensúlygyakorlatok, esések, zuhanások leküzdése;

b) támasz- és függésgyakorlatok, mászások, a mentési tevékenység szempontjából;

c) nehéz tárgyak felemelése, teherhordás, kétkezi anyagmozgatás, reális módszerek alkalmazásával, amelyek elkerülik a szív- és az izomrendszer károsodását;

d) társ hordása felszereléssel vagy anélkül;

- e) az önvédelem elemi gyakorlatai;
- f) sebesültek, vízben fulladozók, vízfúrtak alapvető gondozása.

Az alkalmazható nevelési formák a tanulók életkora szerint változnak, és felölelik a tananyag gyakorlatait, a reális környezetben történő gyakorlásokat. Az ajánlott módszereket más formában is alkalmazhatjuk:

- a) csoportos munka keretében;
- b) versenyek és mérkőzések alkalmával;
- c) célirányos próbák útvonalain;
- d) tesztek végrehajtásával.

Hivatásra előkészítő testnevelés

Anyaga alkalmazkodik a középfokú oktatási intézmények differenciált képzéséhez, ez lehetővé teszi, hogy a tanulók a sajátos élethivatásra készüléskor annak megfelelő felkészítést kapjanak.

Ez egyben állandó kapcsolatot és együttműködést tételez fel az iskolában tanító testnevelő tanárok és a többi szaktanár között.

A testnevelő tanárok és a sportmesterek tanításának a következőkre kell irányulnia:

a) a munkamozdulatok gyors és jobb elsajátítását segíti egy különleges mozgásszervi ügyesség és mozgásgazdagság megléte;

b) az általános éberség, amely a munkabalesetek megelőzésére kialakítja a kedvező testtartást és viselkedést;

c) a fizikai, fiziológiai és pszichológiai kényszerhelyzetek kiegyenlítése, melyek minden egyes foglalkozás gyakorlásának vagy munkahelyhez való kötődésnek hozzátartozói (küzdelem a fáradtság különböző formái ellen, a deformitások ellen stb.).

A szaktanároknak biztosítaniuk kell az egyes foglalkozásoknál alkalmazott mozdulatok elsajátítását.

Adalékok a tantervemlélethez (III)

BURKA ENDRE

Igényszint és a sporttevékenység színvonala

Amikor sportolásról van szó, nagyon gyakran csupán a versenysportra, az élsportra gondolunk. Valójában azonban azt is sportolásnak tekintjük, ha valaki baráti körben teniszezik, rendszeresen szízik anélkül, hogy bajnoki versenyeken részt venne. Sportolni nagyon eltérő igényszinten lehet, s ez természetes is. Anyagi és kulturális szükségleteinket eltérő igényszinten elégítjük ki. Az egyes emberek igényszintje a testedzésben, a sportolásban is eltérő lehet. A sportolás, a sporttevékenység — annak színvonala tekintetében — egy olyan kontinuumot mutat, melynek egyik végén az alkalomszerű, a szórakozásszerű sportolás, a másikon a világcúcsok megdöntésére való törekvés helyezkedik el. Az első esetben kevésbé korszerű technika és taktika is nagyszerű játékot, szórakozást eredményezhet, a másik végén az állandó racionalizálás, az új megoldások, új módszerek keresésének az igénye mutatkozik meg.

A valóság persze azért ennél lényegesen összetettebb. Találkozunk olyan fiatalokkal — és nemcsak egészen fiatalokkal is —, akik technikailag a legkorszerűbbre töreksenek (mert „azzal ugrották a világcúcsot”; mert „olyan mozgásformát alkalmazott ez vagy az az élsportoló”). De lehet, hogy ez a fejlett technika lényegében alacsony feladatmegoldási szintet takar. Mások kevésbé korszerű technikával is nagyon célszerűen, ökonomikusan operálnak. A sporttevékenységet lehet arról az oldalról nézni, hogy technikai szempontból mennyire korszerű, mai, s ettől függetlenül a feladatmegoldás színvonala lehet alacsony

vagy magas; és lehet a játékeladat megoldásának a szemszögéből nézni, mely nem függ közvetlenül össze a technikai színvonnallal (sokszor még az élsportban sem!). Természetszerű azonban, hogy az élsportban e két oldal egybeesése feltétlenül kívánatos.

Tovább bonyolítja a valóságot, hogy a játéktevékenység színvonala — a tartalom tekintetében — nagyon eltérő lehet. Futballozik az a 6 éves gyermek, aki valójában az általánosítás szintjét tekintve az egyszerű fogójátékig sem emelkedett (nem tud pl. behelyezkedni a fogó és üldöző szereptől elvonatkoztatott helyzetébe, és hagyja magát megfogni). Ez a gyermek lényegét tekintve talán nem is sportol, hanem szerepjátékot játszik. (Ahogy behelyezkedik a gépkocsivezető, az orvos, a rendőr szerepébe, úgy helyezkedik bele a sportoló szerepébe is.) Az elsős, másodikos általános iskolai tanulók sokszor „igénylik” a monoton, kitartó futást, mégpedig pontosan úgy, ahogyan a felnőtt sportolóknál látták. Másrésztől annak is tanúi lehetünk, hogy sokszor kiváló sportolók milyen nagy élvezettel játszanak szabály- és feladatjátékokat (pl. harmincháromas, fejelőbjajknokság stb.). Semmiképpen sem lehet tehát úgy gondolkodni, hogy aki eljutott a sportolás, valamely sportág művelésének a szintjére (egyben az általánosításnak is meghatározott szintjére), annak nem illő „gyerekes” játékokat játszania. Hogy valaki milyen szinten játszik adott esetben, az nemcsak attól függ, hogy milyen szinten képes az általánosításra (a cselekvésben), hanem attól is, hogy az adott játékeladat *objektíve milyen színvonalat igényel.*

A sporttevékenység tartalmi jegyeinek objektív jellege

Úgy gondoljuk, nem lehet megkerülni, hogy erre a sokféleségre valamilyen magyarázatot ne kíséreljünk meg adni. Tudunkban *a sportolás az esetek túlnyomó többségében azonosul a sportban hagyományosan kialakult játékeladatokkal.* Az at-

léta meghatározott métert fut, magasat ugrik, súlyt lök, és pedig a versenyszabályokban rögzített feltételek, szabályok szerint, versenyszerű formában. Ebben az azonosításban azonban — úgy tűnik — van egy kis figyelmetlenség. A sportoló sokkal többet edz, mint versenyez. A magasugró sem mindig csak magasat ugrik, mégsem vonjuk kétségbe, hogy akkor is sportol. A sportoló sporttevékenységét legnagyobb hányadában éppen nem a versenyszabályok szerint végbemenő versenyzés jellemzi. (Igaz, hogy sporttevékenységét a versenyző azzal a céllal végzi, hogy a versenyeken eredményesen szerepeljen, hogy túlszárnyalja mások vagy saját maga teljesítményét. A cél — mint a cselekvés közvetlen motívuma — nagyon jelentős, de ezen túl szükségesnek tűnik olyan *objektív jegyek* keresése, amelyek a sportolást mint tevékenységet körülhatárolják. Hogy valaki sportolni akarjon, ahhoz mindenképpel előtte a sportnak, a testgyakorlatoknak objektív jegyekkel jellemezhetően léteznie kell, másként maga a fogalom sem alakíthatott volna ki, de a szándék sem.)

Korábban utaltunk arra, hogy a sportban a játékeladat, a játék cselekménye csupán hordozója a játék tartalmának. Így a játékeladat mindenképpen a „formái” oldalhoz tartozik. Tartalmi szempontból — véleményünk szerint — az a döntő, hogy *a játéktevékenységet (a sportban) mennyire jellemzi a teljesítményorientáció.* Kétségtelen, hogy a sportban kialakult játékeladatok ebből a szempontból nagyon tipikusak, de az sem mondható ki egyértelműen, hogy *csak* ezekben a hagyományosan kialakult játékeladatokban juthat kifejezésre a sport játéktartalma. Egészen egyszerű megfogalmazásban a lényeges kérdés az, hogy a sportoló mit „tesz próbára” tevékenységében. A feladatjátékok szintjén egy akadály leküzdése — az akadály térbeli jellemzőitől függően — többféle módon történhet: átmászással, átugrással stb. Szabályokkal a feladat természetesen variálható. Megköthető, hogy csak ugrással küzdhető le; az is, hogy helyből vagy neki-

futással; az is, hogy kézzel hozzáérhet-e vagy sem stb. Ennek a játéknak a közép-pontjában az *akadályleküzdés mint problémamegoldás* áll. Egészen más helyzetben van az, aki tornászik — közelebről szekrényugrásokat, lóugrásokat stb. gyakorol. A szekrény, a bak, a ló az ő számára nem egyszerűen mint akadály — a maga térbeli jellemzőivel — jelent problémát. A sportolót — még ha nem indul is versenyeken, csak szórakozásból tornászik — az ugrások bonyolultsága, nehézségi foka, a lendület felhasználása stb. teszi próbára. Játékos tevékenységének tartalma olyan információk feldolgozásával jellemezhető, amelyek a *teljesítményváltozással* vannak közvetlen kapcsolatban, és nem azokkal, amelyek az *akadályal*, az *akadályleküzdéssel*. Az utóbbi esetben, a feladatjátékokban — mint már utaltunk rá — a teljesítmény a situációval, a játékfeladattal *behatárolt*, ezektől függ az erő kifejtés nagysága, a nehézségi fok, a bonyolultság. A sportban viszont a teljesítményváltozás, -változtatás jellemzi a tevékenységet. „Teljesítményorientált játékokra” végső fokon minden olyan feladatsituációban lehetőség nyílik, amely a teljesítményváltozás számára szabad, de legalábbis tág teret enged. A feladatjátékokban az ugrás nehézségi fokát, bonyolultságát meghatározó elvek csak *közvetetten*, az akadályleküzdés feltételein, szabályain keresztül érvényesülnek, a torna támaszugrásaiban viszont *önállóan funkcionálnak*, éppen a teljesítményszempont objektív érvényesülése révén.

A *játéktevékenység „teljesítményorientáltsága”* elsősorban a *tevékenység tartalmában kifejezésre jutó objektív tendencia*, amely nem feltétlenül kötött a versenysportban kialakult és hagyományos játékfeladatokhoz, játék helyzetekhez (noha ezek — ismétljük — tipikus feladatok). Ezzel kapcsolatban azonban nem lehet figyelmen kívül hagyni egy jelentős összefüggést. Hogy a szekrény- vagy lóugrásokat ilyen teljesítményorientált játékként lehet gyakorolni függetlenül attól, hogy tényleges kapcsolódik-e a versenyzéssel vagy sem, annak

előfeltétele volt a tornának mint sportágnak a kialakulása, létrejötte. Úgy is lehetne fogalmazni, hogy a torna — mint sportág — *visszahat a játéktevékenységre* azzal, hogy mozgásmintákat szolgáltat. Lényegében azonban — megítélésünk szerint — nem csupán erről van szó, s ez így vulgáris magyarázat lenne. A torna — mint sportág — elsősorban nem a mozgásminták révén hat vissza, hanem azon keresztül, hogy mint sportág a játékban való általánosításnak egy sajátos szintjét is képviseli. Aki az általánosításnak egy magasabb szintjére már eljutott, ezt a tudását egy alacsonyabb szinten is képes felhasználni, feltéve, hogy a tevékenység tartalma ezt megengedi. Akárhányszor tapasztalhatják edzők, tanárok, hogy a jó kosarasok vagy kézilabdások nemcsak technikai, hanem taktikai vonatkozásban is mennyivel magasabb szinten játszanak egyszerűbb játékokat is (pl. háromudvaros dőngetőt, seregfogyasztót, de akár egyszerű fogót is), mint a sportjátékokban képzetlenebbek, noha ez utóbbiak talán még többször játsszák a kérdéses játékot.

A *teljesítményorientáció tehát* — megítélésünk szerint — *a sporttevékenység objektív tendenciájaként érvényesül, mert a megismerésnek egy meghatározott szintjét jellemzi*, és független lehet attól, hogy a sportoló indul-e versenyeken vagy sem. A versenyzőnél elengedhetetlen, hogy ez az objektív tendencia a teljesítmény állandó növelésére való szubjektív törekvéssel is párosuljon. A versenysportra jellemző feladathelyzet „kihívás” a sportoló számára, melyben képességeit teszi próbára. De alacsonyabb igényszinten is lehet élvezni pl. a sízésben a terepakadályok lendületvesztés nélküli leküzdését. Amikor sportról, sportolásról beszélünk, a tevékenység tartalmi jegyeinek elsődlegességét kell elismernünk, figyelembe vennünk.

A motiváció és igényszint problémája

A tevékenység szintje tehát egyrészt az általánosítás szintjével jellemezhető, másrészt a feladatok megoldására való felké-

szültség, tanultság szintjével, a feladatok megoldásához szükséges eszközök (technika) birtoklásával. *Rendkívül jelentős szerepet játszik azonban* — különösen pedagógiai oldalról nézve — *a motiváció*. A játék magában hordja motívumát. Ez érthető. A játékban a közvetlen cselekvési célok nagy variációs lehetőséggel választhatók meg, a saját teljesítménnyel szembeni elvárásokat nem korlátozza úgyszólván semmi. Ez értelemszerűen adódik abból, hogy a sportban a játékeladatok az ún. *rekordfeladatok* típusába sorolhatók (Putnoky, 1969). *A teljesítés foka, a feladat megoldásának minősége mindig növelhető*. Az egyéni teljesítmény növelése érdekében kifejtett tevékenység teljesen az igényszinthez igazodhat.

A teljesítmény és igényszint azonban ismét olyan kérdéskörnek látszik, amelyet differenciáltan kell felfognunk. Egyrészt ugyanis lehetséges, hogy a sportoló személyt teljesítménye kielégíti, igényszintjét nem emeli. Nem látszik elég egyértelműnek az a nézet, hogy aki sportol, szükségképpen növekvő teljesítményre is törekszik. Másrészt azt is figyelembe kell venni, hogy a teljesítménynövelésnek sok esetben életkori határai vannak. Érettebb korban alig képzelhető el, hogy bárki is fiatalkori teljesítményének túlzárnyalására törekedjék. Az azonban nagyon is elképzelhető, hogy teljesítményszintjét tartani igyekszik, de legalábbis lassítani igyekszik a csökkenés ütemét. Ez esetben igényszintje nem egy korábbi teljesítményhez igazodik, hanem egy — a fiziológiás állapotváltozással összefüggő — reálisan várható csökkenő teljesítményhez. Így nem megmagyarázhatatlan, hogy az objektíve csökkenő tendenciájú teljesítményszint mellett is sikerélmény kíséri a sporttevékenységet. Figyelembe kell ugyanis venni, hogy a teljesítménymotivációt a magunkról, teljesítményünkről alkotott kép jelentősen alakítja, és jelentős szerepet játszanak ebben szociális hatások is (Putnoky, i. m.): a velünk egykorúak teljesítménye, elismerése. A korosztályversenyeknek is ez a jelentősége, de

nem kisebb szerepet játszik ez a korosztálytudat érettebb korban sem. A sporttevékenységben érettebb korban is próbára tesszük, mire vagyunk (még!) képesek. Kardos (1965) utal is a sportnak a mozgásgépezet, a szenzomotorium épségben tartásában, megerősítésében játszott szerepére. Ettől függetlenül gyakori, hogy az idősebb, a csupán szórakozásból sportoló is hajlandó új dolgok megtanulására, s ezzel teljesítményszintjének emelésére. Úgy tűnik, tendenciaszerűen jelen van a teljesítményszint emelése, de nem abszolút, hanem relatív értelemben: a fizikai teljesítő-képesség csökkenő tendenciáját figyelembe vevő igényszint révén.

Néhány tantervelméleti konzekvencia

Amikor a testnevelésben mi azt a feladatot tűzzük magunk elé, hogy a tanulókat felkészítjük a rendszeres testedzésre, sportolásra, hogy képessé tegyük őket egészségük, edzettségük, fizikai cselekvőképességük megőrzésére, az önművelésre, akkor valójában roppant komplex feladatra vállalkozunk. Talán sikerült érzékeltetni, hogy ez nemcsak azt jelenti, hogy *bizonyos sportágak speciális cselekvésformáit kell megtanítanunk, hanem egyszersmind az általánosítás meghatározott szintjére is képessé kell tenni a tanulókat, s mindennek egy motívumtanulási folyamatát is magában kell foglalnia*. Veszélyes dolognak tűnik a sportágak tanításában csak a technikai igényességre törekedni, s nem fordítani elég figyelmet a feladatmegoldó képesség, a tevékenységi színvonal fejlesztésére. Nem feltétlenül igaz, hogy az objektíve fejlettebb technika a feladatmegoldás magasabb színvonalát automatikusan magával hozza. De legalább ilyen veszélyesnek tűnik ennek az ellenkezője is: nem adni lehetőséget a sportbeli cselekvésformák gazdagítására. Hasonlóan veszélyesnek látszik a céltanulási, a motívumtanulási folyamat alábecsülése és a képzettség mindentől független hangsúlyozása. Ha túlzottan magas tanári követelmény alacsony tanulói igényszinttel

találkozik, minden bizonnyal kerülési tendenciát vált ki. Nyilvánvaló, hogy a probléma komplexitása a megoldás komplexitását kívánja meg.

Reálisnak tűnik egy képzettségi minimum-követelmény támasztása a tanulókkal szemben. (Ezt már csak az iskola nevelési céljával összefüggő feladatok is megkövetelik.) Ezen belül és ezen túlmenően azonban *minél nagyobb teret kell engedni a motiváció fejlődésének*. Ez azonban csak úgy lehetséges, ha utat nyitunk a sportági feladatok megoldásában az igényszint emelkedésének s ezzel összefüggésben a teljesítménynövelés (a megoldásiszínvonal-emelés) lehetőségének, egyszóval annak, hogy a tanulók a kialakult igényszintjüknek megfelelően igényesebb, bonyolultabb, magasabb fokú mozgásformákat sajátíthassanak el. Ez tantervileg alternatívákkal, választhatósággal oldható meg.

Ezzel összefüggésben rá kell mutatni arra, hogy az egyes sportágak játékeladatai, feladathelyzetei a tevékenység színvonalának emelésében nem nélkülözhetők. Ezek a feladatok tipikus feladatok, s éppen ezért a megismerés szempontjából rendkívül jelentősek. A magas- vagy távolugrás és más ugrásgyakorlatok közé legfeljebb csak szervifunkcionális relációban lehet egyenlőségjelet tenni, a megismerés szempontjából minőségi különbség van közöttük. De ugyanez érvényes más sportágra is. Tantervelméleti szempontból azonban ezen túlmenő problémák is adódnak. Amennyiben ugyanis a játék motívumát maga a játéktevékenység hordozza, nagy óvatossággal lehet a játékot a tantervben elemeire szétbontani. A játékokra különösen érvényes, hogy az egész nem azonos a részek összegével. A túlzott széttagolás a játékjellegét megszünteti, a játék szétesését eredményezi. (Ezért nem járható útja a tantervi követelmények csökkentésének a mozgásanyag csökkentése.) A tevékenység játékjellegének megszűnését az erősebben motiváltak tartósabban, a gyengébben motiváltak rövidebb ideig tűrik el. Ez azt az alapvető követelményt támasztja, hogy a sportágak

a tantervben mint kerek egész játéktevékenységek fejlődjenek, teljesedjenek, és a részekre bontás csak időleges legyen, és mindig megmaradjon az „egészbe való integrálás” lehetősége. Szokásos terminológiát használva: a bővülés lényegében mindig koncentrikus, mindig az egész tevékenység bővül, emelkedik magasabb szintre. (Ez nem zárja ki a lineáris bővülés szükségességét egy-egy rövidebb szakaszon, pl. egy osztályon belül.) Ez elleni alapvető sérelmek a motivációs bázis szűküléséhez vezethetnek, sőt elfordulást, kerülési reflexet válthatnak ki.

A megismerési folyamat oldaláról rendkívül jelentősnek látszik annak a figyelembe vétele, hogy a játéktevékenység az általánosítás szintjét tekintve is változik. Ez sok tekintetben megszabja a szerep-, a szabály- és a feladatjátékok helyét, funkcióját is.

Az a tény, hogy a tantervek gerincét bizonyos sportágak anyaga alkotja, semmiképpen sem jelentheti azt, hogy a sportágak valamiféle kizárólagos szerepet kapnak (akkor sem, ha már mint sportágak jelennek meg egy-egy osztály tantervében). A szabály- és feladatjátékoknak mindig megvan a maguk didaktikai-nevelési jelentősége. Egyrészt azért, mert ezek a játékok nem mutatnak éles életkori szakaszolást: viszonylag fejlett játékszínvonalon állók is nagy élvezettel játszanak feladatjátékokat. (Ellenkező irányban sokkal merevebb ez, mert a játékszínvonal egyben az általánosítás megfelelő szintjét is feltételezi. Ez éres és tanulás függvénye, ezért nem lehet idejekorán „előreszaladni”. Ezt Leontyev [1964] nagyon szemléletesen mutatja be.) Másrészt a játékszínvonal, a feladatmegoldás színvonala a különböző szintű játékok révén emelhető. A lánbtenisz, a fejelőversenyek, a labdacica stb. nem egyszerűen csak a technikát fejlesztik, hanem a helyezkedést is, s ezzel olyan cselekvésszrendszerek épülhetnek ki, amelyek részrendszerként jól beilleszthetők a labdarúgásba mint sportjátékba. De hasonló a helyzet olyan sportágban is, mint az atlétika. A magasugró teljesítmé-

nye nemcsak a magasugrás többszöri végrehajtásával fejlődik, hanem olyan ugrásfeladatokkal (játékfeladatokkal), amelyek a cselekvés módszere tekintetében megegyeznek a magasugrással.

Amennyiben a játéktevékenység fejlődésében mutatkozó szakaszok egyben a cselekvésben való általánosítás egy magasabb szintjét is jelentik, a szabály- és feladatjátékok helyét a tantervben a megismerésben, az általánosítás képességének a fejlesztésében betöltött szerepük is meghatározza. A szabály- és feladatjátékok szintjéről a játéktevékenység árnyalt átmenetei lehetségesek a sporttevékenységhez, s ez a megismerés számára nagy jelentőségű. Másrészt a sportágak mellett a feladatjátékok a cselekvési bázis kiszélesítését, a cselekvési tartomány növelését is jelenthetik, melynek a cselekvéstanulás szempontjából van felbecsülhetetlen értéke.

(Folytatjuk)

I.

Az emlékezeti teljesítmények szerepe a sportfolyamatokban éppen olyan jelentős, mint az oktatás menetében. A végrehajtás módjára vonatkozó utasítások, vezényszavak, speciális sportági zsargon emlékezetbe vézése lényegesen megkönnyíti a végrehajtást és a teljesítmények pontosabbá válását. Ugyanígy az egyes mozgássorok, szituációk motoros reprodukálásának is egyik feltétele, hogy mindenre minél pontosabban emlékezzünk. Ennek a képességnek is számtalan egyéni variációja van, melyek ismerete hozzájárulhat az új anyag tanulásának és begyakorlásának hatékonyabbá tételéhez.

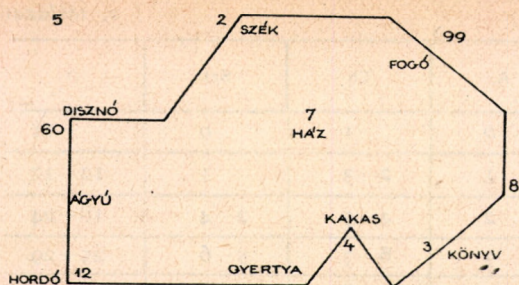
Emlékezzünk, amikor az inger ismételt exponálása nélkül is felidéződik az érzéklet, amelynek felelevenedését nevezzük emlékképnek. Az emlékkép tehát helyettesítheti az érzékletet, azonban annál mindig halványabb, hiányosabb és múlékonyabb. Az emlékezet alapját az idegrendszerben bekövetkezett szerkezeti változások okozzák, amelyeket emléknymoknak nevezünk. Ezeket mozgósítjuk részben önkényesen, részben pedig önkéntelenül. A bevésés fázisa után a magatartás, emlékezetben tartás folyamata következik, amelyet minden ismétlődés könnyebbé tesz. Ez az emléknym megszilárdításának alapja. Az emlékkép felidézésének könnyedségét előnyösen befolyásolja a szilárdságon kívül az, ha a felidézendő momentumhoz hasonló vagy azzal helyben, időben többször egybeeső mozzanat segítségét is igénybe vehetjük.

Hivatkozott irodalom

Kardos Lajos: Általános pszichológia. Tankönyvkiadó, 1965.

Leontyev, A. N.: A pszichikum fejlődésének problémái. Kossuth Kiadó, 1964.

Dr. Putnoky Jenő: A teljesítménymotiváció és tanulmányozásának lehetősége a testnevelésben és a sportban. A sport és testnevelés időszzerű kérdései. Sport, 1969. I. sz. 67—93. old.



Konkrétan két különböző emlékezeti teljesítménnyel kell foglalkoznunk: a szavakra (verbális) emlékezés és a tárgyakra, térre történő (vizuális) emlékezés folyamatait különítjük el ezzel egymástól.

II.

A vizuális emlékezetet az egyik módosított Moede-tábla segítségével vizsgálhatjuk a legegyszerűbben. Ehhez szükséges egy előre elkészített demonstrációs tábla (lásd ábra), a tanulók számára pusztán egy üres papírlap.

Az instrukció szövege a következő:

„Egy táblát fogok mutatni, amelyen különböző tárgyak és számok láthatók egy mértani alakzaton elhelyezve. Ezt a táblát 1 percre nézhetitek. Igyekeztek ezalatt minél jobban megjegyezni, hogy mit és hol láttatok. Ezután le kell rajzolni, minél pontosabban a táblán látottakat. Ha valaki nehezen rajzol, a tárgyak rajza helyett nevük leírása is elegendő. A rajz elkészítéséhez további 3 perc áll rendelkezésre.”

A feladat értékelése a táblával történő összehasonlítás alapján történik. Külön

számoljuk össze, hogy hány tárgyat, illetve számot jegyzett meg, és azt is, hogy ezekből mennyit volt képes teljesen lokalizálni. A szabálytalan síkidom reprodukálása külön történik, végül az összesen szerzett pontokat is kiszámítjuk:

$$T + Sz + A + Th + Szh = \ddot{O}$$

maximum $9 + 9 + 5 + 9 + 9 = 41$

A rövidítések jelentése: T: tárgy, Sz: szám, A: alak (a szabálytalan síkidom), Th: tárgy helye, Szh: szám helye, \ddot{O} : összpontszám.

Az alak elbírálásának szempontjai:

- ha minden rész megvan, arány is jó: 5;
- ha minden rész megvan, de az arány rossz: 4;
- rész- és aránybeli kis hiba: 3;
- rész- és aránybeli nagy hiba: 2;
- rossz, de zárt körvonal: 1;
- határoló alak nincs: 0.

A feladat értékelése során értékes információkhoz jutunk az ábra, számjegy, alakzat és pozíciók közvetlen reprodukív emlékezeti teljesítményeire vonatkozóan.

A próba standard értékeit a Fővárosi Pályaválasztási Intézet Pszichológiai Csoportja publikálta 500–500 fős csoportok teljesítményei alapján. (1–4. táblázat.)

Kísérleti csoportunkban kapott eredmények közlésénél — szintén csak demonstrációként — az általános iskolások standard adatai alapján az összteljesítmény pontszámára vonatkozó kategóriaielet tüntettük fel. (5–6. táblázat.)

Általános iskolás lányok

1. táblázat

Kategória	T	Sz	A	Th	Szh	\ddot{O}
I.	—2	0	0	—1	0	—10
II.	3–4	1–3	1	2–3	1	11–16
III.	5–6	4–6	2–3	4–6	2–4	17–24
IV.	7	7	4	7	5–7	25–29
V.	8	8	5	8	8	30

Általános iskolás fiúk

2. táblázat

Kategória	T	Sz	A	Th	Szh	Ö
I.	-2	-1	0	-1	0	-11
II.	3-4	2-3	1	2-3	1	12-17
III.	5-6	4-6	2	4-5	2-4	18-24
IV.	7	7	3	6-7	5-6	25-29
V.	8	8	4-5	8	7	30

Gimnazista lányok

3. táblázat

Kategória	T	Sz	A	Th	Szh	Ö
I.	-3	-1	0	-2	0	-14
II.	4-5	2-3	1-2	3-4	1-2	15-20
III.	6-7	4-6	3	5-6	3-5	21-27
IV.	8	7	4	7-8	6-7	28-31
V.	9	8-9	5	9	8-9	32

Gimnazista fiúk

4. táblázat

Kategória	T	Sz	A	Th	Szh	Ö
I.	-3	-2	0	-2	0	-15
II.	4-5	3-4	1	3-4	1-2	16-20
III.	6-7	5-7	2-3	5-6	3-5	21-27
IV.	8	8	4	7-8	6-7	28-33
V.	9	9	5	9	8-9	34

Lányok

5. táblázat

	T	Sz	A	Th	Szh	Ö	St
F. É.	7	7	2	6	5	27	4
Gy. M.	8	4	2	5	3	22	3
K. A.	6	6	2	3	5	22	3
K. K.	4	0	0	3	0	7	1
K. M.	8	3	2	6	2	21	3
L. É.	7	5	2	6	2	22	3
M. A.	9	1	5	6	0	21	3
M. É.	9	7	3	6	4	29	4
M. I.	9	0	3	8	0	20	3
P. A.	6	6	4	5	5	26	4
P. É.	7	3	4	3	1	18	3
P. M.	7	4	2	6	3	22	3
S. A.	5	8	2	3	3	21	3

	T	Sz	A	Th	Szh	Ö	St
B. E.	5	5	2	5	4	21	3
F. I.	6	5	2	5	2	20	3
K. L.	7	5	2	2	3	19	3
M. M.	5	6	2	3	1	17	2
M. R.	8	6	1	3	1	19	3
O. K.	7	5	4	6	4	26	4
S. I.	8	6	2	7	3	26	4
T. G.	7	8	3	6	5	29	4
V. I.	6	6	2	4	2	20	3
V. G.	7	7	2	4	5	25	4

Szembetűnő, hogy az adatok lényegesen kisebb szóródást mutatnak, mint a figyelemvizsgáló próba alkalmával. A tanulók túlnyomó többsége átlagos teljesítményt nyújtott, igen gyenge eredményt csupán 1 lánynál találtunk (K. K.), ellenben igen jót egynél sem. Ennek magyarázatánál csak feltevésekre szorítkozhatunk. Mindenesetre csak előnyös az oktatási munka során, ha a csoport egy adott képesség szempontjából ennyire homogénnek mutatkozik. Ez a viszonylagos „kiegyenlítettség” sok szempontból kedvezőbb, mintha ugyanezt az átlagot több igen jó és igen gyenge eredmény összegeződéséből nyertük volna.

III.

A verbális emlékezet vizsgálatára a Ranschburg-féle szórás módszer használható. Elvégzéséhez olyan papírlapokra van szükség, amelyeken a szópárok első tagjai előre fel vannak gépelve.

Az instrukció szövege a következő:

„Szavakat olvasok majd, mindig kettőt egymás után. Ezeket mondjátok magatokban utánam, hogy jól megjegyezzétek. Aztán majd újra mondom a szópárok közül az első szót és az azzal együtt előzőleg hallott másik szót (a párját) hang nélkül kell az első mellé leírnotok. Így: kék-piros, házkémény, fű-mező, toll-tinta.

Ceruzát letesszük. Most újra ugyanezt kell csinálnotok, de jól ügyeljete, mert nem 4, hanem 16 pár szót olvasok fel.”

„Mondjátok utánam a szavakat, de csak magatokban:

fej-kalap,	könyv-betű,
tó-tenger,	fa-növény,
kép-szépség,	rom-idő
cél-siker,	kár-haszon,
rét-széna,	kéz-gyűrű,
szó-mondat,	fény-árnyék,
kő-érték,	kar-erő,
gőg-fölény,	ok-hatás.”

A vizsgálatvezető is minden szópárat elismétel magában, és csak ezután megy át a következőre. Az oszlopok végén mindig háromszor mondjuk el magunkban a felolvasott utolsó szópárt, és csak azután kezdjük el az új oszlopot.

A vizsgálat értékelése egész egyszerűen úgy történik, hogy összeszámoljuk a helyesen kiegészített szópárokat. A maximális teljesítmény 16.

Az összehasonlítás alapjául szolgáló standard értékek fővárosi tanulók teljesítményei szerint a következők (7–8. táblázat):

Általános iskolások

7. táblázat

Kategória	Lányok	Fiúk
I.	— 8	— 7
II.	9—10	8—10
III.	11—14	11—13
IV.	15	14—15
V.	16	16

Kategória	Lányok	Fiúk
I.	—10	— 8
II.	11—12	9—11
III.	13—14	12—14
IV.	15	15
V.	16	16

A két ismertetett emlékezetvizsgálat alkalmazásánál ügyelni kell arra, hogy megisméltésekor az eredményváltozásba nem kis mértékben belejátszik az előző bevésés és felidézés. Tapasztalataink szerint ezért reális képet csak a próba egyszeri elvégzetése ad. Amikor mégis indokolt lenne a próba megisméltetése — pl. arra kíváncsi a tanár, hogy adott tevékenység gyakoroltatása mennyiben befolyásolja a szóban forgó teljesítményt —, célszerű a feladat analógiájára kontrollfeladatot konstruálni.

Testnevelő tanáraink számára szép feladat lenne a motoros emlékezet (mozgás-elképzelés) és a vizuális, verbális emlékezeti teljesítmények összehasonlítása. Nem titkolt céllal adtuk tehát közre a kétfajta emlékezetvizsgáló eljárást. A pszichológiában jártas, az iránt érdeklődő testnevelő tanárok bizonyára kísérletet tesznek majd egyszerű, jól használható, mozgáselmelekezést vizsgáló próbák kidolgozására és igazolására. Az irodalom utal ilyenekre, ezek azonban az iskolai, életkori szempontokat nem tartják elsődlegesnek.

A honvédelmi nevelés néhány tapasztalata tanítóképzőben

ILLYÉS JÓZSEF

A nevelés célját mindig a társadalom igényei, szükségletei határozzák meg. Az 1961. évi III. törvénycikk a Magyar Népköztársaság oktatási-nevelési rendszere céljait kitűzte, hogy „a szocializmus építésében hasznos munkával közreműködő embereket neveljen, akik *építik és védik* a nép államát, híven szolgálják a népek békéjét és testvériségének ügyét...”. A honvédelmi ismeretek oktatása a felsőfokú oktatási intézményekben az 1024/1967. VIII. 8. korm. számú határozat alapján az 1968/69. tanévtől került bevezetésre. Az egri Tanárképző Főiskolán tartott tanácskozáson *dr. Ágoston György* tanszékvezető egyetemi tanár körvonalazta a honvédelmi nevelés legfontosabb problémáit a felsőoktatásban. Rámutatott, hogy a honvédelem, a honvédelmi nevelés mindig az osztályharc eszköze volt és maradt. E szerint a honvédelmi nevelés nem külön nevelési feladat, hanem a nevelés minden területén érvényesítendő követelmény. Hangsúlyozta annak fontosságát, hogy fiataljaink elsősorban az *értelem fegyverével* bánjanak jól, hogy védekezhessenek az ellenséges ideológiák bomlasztó hatása ellen, a maradiság ellen, hogy helyt tudjanak állni a lélektani hadviselés idegfenyegető viszonyai között. Külön foglalkozott az *érzelmi nevelés* jelentőségével, tartalmával, és hangsúlyozta, hogy a haza jelene, jövője csak az internacionalizmus talaján bontakozhat ki. Az értelmi és érzelmi nevelés mellett központi feladat a *fizikai képességek* kibontakoztatása. A honvédelmi nevelésnek helyet kell

kapnia minden tanítási órán, és ami még fontosabb: a honvédelmi nevelés nem korlátozódhat csupán az iskolára, hanem a társadalom egészének részt kell vállalnia belőle. Kiveszi részét a KISZ, az úttörőmozgalom, a MHSZ, a szülői munkaközösségek is. A honvédelmi nevelés nem korlátozódhat a 24 hónapi katonai szolgálatra. A néphadsereg ezt a feladatot egyedül nem tudja megvalósítani, ha a társadalom nem segíti felkészülni a fiatalokat felelős szolgálatukra.

Az alábbiakban néhány tapasztalatot adunk közre a győri Tanítóképző Intézet hallgatói között végzett felmérések alapján. Vizsgáltuk a hallgatók testnevelés és sport iránti érdeklődését, fizikai felkészültségét, a lökiképzés eredményességét, végül szeretnénk röviden beszámolni arról, hogyan valósult meg intézetünkben a tömegszervezetekkel való kapcsolat.

1. Felmérés a hallgatók érdeklődéséről, véleményéről

Az 1967/68., 1968/69. és az 1969/70. tanévben öt elsőéves tanulókör hallgatóit (összesen 112 főt) kérdeztünk meg, és a kérdésekre az alábbi válaszokat kaptuk:

1. *Megkedvelte-e a testnevelést a középiskolában?* A hallgatók 76%-a pozitív választ adott, 24%-a pedig *nemlegeset*.

2. *Igazságosnak tartotta-e a középiskolai érdemjegyét testnevelésben?* Igen : 73%, nem : 20%, nem válaszolt : 7%.

3. *Kívánja-e, hogy elfáradjon a testnevelési órán?* Igen : 53%, nem : 37%, nem válaszolt : 10%.

A fenti kérdésekre adott válaszok összevetése arra mutat, hogy a fő probléma nem a hallgatók meggyőzése, hanem akaraterejük növelése. Úgy látszik, hogy a hallgatóknak elsősorban „saját maguk legyőzését” kell megtanulniok, hogy állóképességük növekedjék.

4. *Van-e sporteszményképe?* Igen : 40%, ninc : 60%.

5. Mi a kedvelt sportága?

Labdarúgás	9	Torna	4
Korcsolyázás	8	Úszás	4
Atlétika	7	Ökölvívás	1
Vívás	6	Balett	1
Öttusa	4	Sakk	1

A labdarúgás első helye — közel 9% nevezte meg — már csak azért is meglepő, mert a hallgatók többsége leány! A sporteszmények között legtöbbször megnevezett sportolók Almássy Zsuzsa és Rejtő Ildikó volt.

6. Melyik testgyakorlati ágat kedveli?

Torna	26	Labdajátékok (általában)	7
Atlétika	17	Röplabda	5
Kosárlabda	16	Asztalitenisz	1
Úszás	14	Nem jelölt	8
Kézilabda	13		

1—1 szavazatot kapott még a labdarúgás, vívás, sí, játék és természetjárás.

Feltűnő, hogy a két alapsportágat milyen kevesen nevezték meg, pedig ezek nélkülözhetetlenek mind a versenysportban, mind pedig az állóképesség megszerzésében. A honvédségnél végzett felmérések is azt mutatják, hogy a bevonulók állóképesszínvonala alacsony, pedig a haditorna követelményeinek a teljesítése nehéz feladat (futás gázálarchban, fegyverrel a kézben, segítés járőrtársnak).

7. Melyik testgyakorlati ágat tartja a legnehezebbnek?

Torna	50	Kézilabda	2
Atlétika	39	Röplabda	2
Labdajátékok	7	Úszás	1
Kosárlabda	5	Nem jelölt	6

A tornára tehát 44,6%, az atlétikára pedig 34,8% szavazott.

8. Milyen helyet foglal el a testedzés kulturális szórakozásai között?

1. helyre tette	11
2. helyre tette	19
3. helyre tette	23
4. helyre tette	15
5. helyre tette	16
6. helyre tette	5
Nem jelölte meg	23

A hallgatóknak 52,7%-a a testedzést a 4. vagy annál hátrább rangsorolja szórakozásai között. Érdemes ezzel szembeállítani Kulcsár Győző, kiváló vívó nyilatkozatát: az ő korosztálya a tanulás után a sportot tekintette a legnagyobb szórakozásnak. Ma az edzést abba hagyják, ha az Angyal kalandjai vagy Maigret felügyelő krimije kezdődik a tévében. Ez annál inkább elgondolkodtató,

mert a mozgáskultúra igényének egyre inkább jellemeznie kellene a szocialista embert.

2. Az I. évfolyamok teljesítményszintjének felmérése

A három tanévben a felmért csoportok az egyes feladatokban a következő eredményt érték el:

<i>60 m síkfutás</i>		<i>Magasugrás</i>	
1967/68. I/1*	11.2 mp/20 fő	92	cm/16 fő
	I/2 10.9 mp/17 fő	96	cm/18 fő
1968/69. I/1	11.3 mp/24 fő	80	cm/21 fő
	I/3 11.0 mp/23 fő	85,4	cm/24 fő
1969/70. I/3	11.3 mp/16 fő	93	cm/13 fő
<i>Távolugrás</i>		<i>Kislabdahajtás</i>	
1967/68. I/1	285 cm/17 fő	22 m	95 cm/16 fő
	I/2 284 cm/17 fő	20 m	49 cm/17 fő
1968/69. I/1	293 cm/21 fő	18 m	52 cm/21 fő
	I/3 303 cm/22 fő	21 m	79 cm/24 fő
1969/70. I/3	207 cm/16 fő	23 m	20 cm/18 fő

A mutatott teljesítmények színvonalát érdemes összevetni az intézet gyakorló általános iskolája leánytanulóinak adataival. Az alábbiakban a gyakorló iskola 5. és 6. osztályos leánytanulóinak ötös csapatátlagát vetjük egybe a felmért csoportok ugyancsak ötös csapatátlagáival:

Gyak. iskola

<i>60 m síkfutás</i>	<i>Távolugrás</i>
1966/67. tanévben	
5.a osztály 11.0 mp	284 cm
5.b osztály 11.3 mp	294 cm
6.a osztály 10.9 mp	328 cm
6.b osztály 10.8 mp	308 cm

Hallgatók

1968/69. I/1	9.9 mp	352 cm
	I/3 9.9 mp	356 cm
1969/70. I/3	10.0 mp	322 cm

* A felmért tanulókörök jelzése.

Labdadobás

Gyak. iskola (gumilabda)

5.a osztály 12 m 30 cm

5.b osztály 14 m 30 cm

6.a osztály 15 m 20 cm

6.b osztály 15 m 80 cm

Hallgatók (kézilabda) 1967/68.

I/1 17 m

I/2 16 m 80 cm

A távolugrásban és dobásban az általános iskolás leánycsapatok és a hallgatók átlagai szinte lényegtelen különbséget mutatnak.

Úszás. A felmért hallgatók 66,9%-a nem tudott úszni. A felmérés során 25 m-t úsztak a hallgatók, az úszni tudóknak az 1/4-e jelentős technikai fogyatékoságokkal és nagyon lassan úsztak. Ez a kedvezőtlen arány azért nagyon problematikus, mert nevelőkről van szó, akik kirándulni viszik a tanulókat. Elképzelhetetlen, hogy ilyen

nevelő víz közelébe merje vinni a tanulókat, hiszen nem bízhat saját magában.

Állóképességi próba. A próba abból állott, hogy 2 perc kötelező futás után a hallgató

érzése szerint tovább futhatott. 5 percnél azonban be kellett fejeznie a futást. Az alábbi táblázat azt mutatja, hogy a hallgatók hány perc után hagyták abba a futást:

	5 perc	4 perc	3 perc	2 perc	1 perc	
1967/68. I/1	8	2	5	5	1	= 21
I/2	5	—	4	7	3	= 19
1968/69. I/1	12	3	5	5	—	= 25
I/3	11	2	5	6	—	= 24
1969/70. I/3	13	1	2	4	1	= 21
	49	8	21	27	5	= 110

A hallgatóknak tehát 44,5%-a teljesítette a felső határt és 29% az alsót. A felmérés a hallgatók alacsony állóképességét mutatja.

Kezdők lövészete és a lőlapok értékelése

Intézetünk hallgatóinak 90%-a nő. A lőoktatás ezért kezdetben nehézségekkel járt,

mert a hallgatók idegenkedtek a puskától. A honvédelmi képzéssel összefüggő tevékenységek azonban fokozatosan hozzászoktatták őket: akadályversenyek, kézigránáthajtás, futás gázálarcban, légpuskalövészet, kispuskalövészet, ÖHV-versenyek. A versenyekre való felkészülés meghozta a kívánt eredményt.

Lőeredmények

Légpuska: 10 m-re, fekvő h.
10 m-re, álló h.

Kispuska: I. lövés fekvő h.
II. lövés fekvő h.

1186 kör (77 fő)	15,2 körátlag
1317 kör (72 fő)	19,6 körátlag
763 kör (75 fő)	10,0 körátlag
839 kör (71 fő)	11,8 körátlag

Kispuskalövésben az I. és II. lövés között fejlődést mutatott a hallgatók 52%-a, stagnált 16%, visszaesett 32%.

A 146 lőlap alapján egy lőlapra 4–5 találat esett, ebből körítálat volt 2–3.

A kispuskával végzett lövésekről az alábbi táblázat ad összehasonlítást (kör/találat):

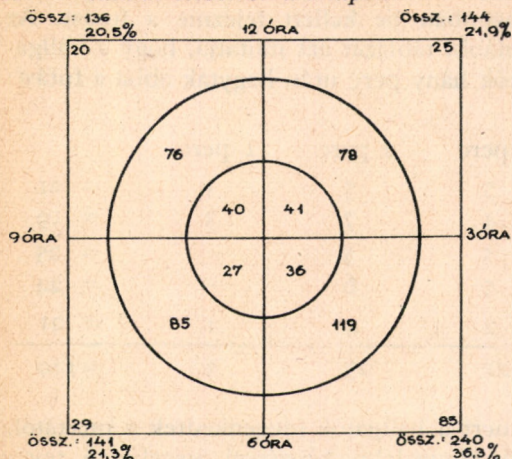
	3–6 óra	12–3 óra	9–12 óra	6–9 óra
Fekvő helyzet	769/258	619/144	599/136	509/141
Térdelő helyzet	110/28	55/14	92/20	91/24
Álló helyzet	81/36	60/18	53/9	62/20

A találatok kis száma azt bizonyítja, hogy a hallgatók alapvető fogyatékoságokkal küszködnek (célratartás, légzés, billentyű elhúzása stb.). A 26 töltényt és az ismételt 26 lövést nagyon kevésnek tartom, kevés még a jártasság megszerzéséhez is. Az a tapasztalatom, hogy a hallgatók szívesen

vállalkoznak az ismétlésekre, csak a töltény biztosított legyen. Ezt a kedvet táplálni kellene.

Érdeklődésre tarthat még számot az, hogy a találatok a lőlapok vízszintes és függőleges osztóvonalához képest hogyan helyezkednek el:

A 661 találat eloszlása a lölapon :



Találatok a lölap felső részében:
1218 kör/280 találat

Találatok a lölap alsó részében:
1278 kör/381 találat

Találatok a lölap bal oldalán:
1388 kör/384 találat

Találatok a lölap jobb oldalán:
1108 kör/277 találat

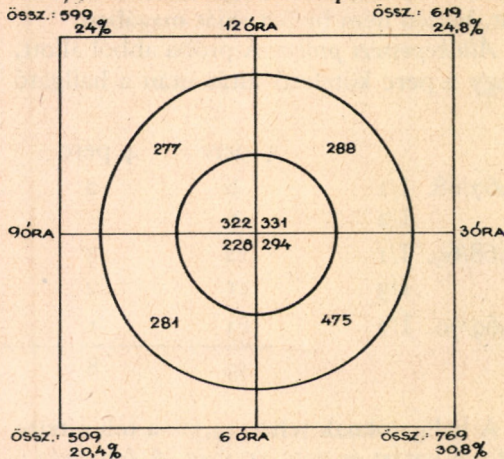
Az ábrák és a fenti táblázat azt mutatja, hogy a fekete körtalálatok nagy hányada a felezővonal fölé kerül. Ezeknél a találatoknál a célzás már jó, az elhúzás sem okoz hibát, a felső találatok inkább a cső lövés közbeni emelkedésének tulajdoníthatók.

A fehér kör- és körön kívüli táblatalálatok nagyobb részben a vízszintes felezővonal alatt vannak. Ez — jobbkezes lövőket tekintve — a bal oldalon való fekvés és az ebből eredő légzészavaroknak, billentyű-elhúzási hibáknak tulajdonítható. Hogy a találatok zöme a függőleges felező vonaltól balra helyezkedik el, szintén légzési és elhúzási hibának tulajdonítható.

Tömegszervezetekkel való kapcsolat

Az alábbiakban csupán vázaltszerűen sorolom fel, hogy intézetünkben az egyes szervek közreműködése milyen módon járult hozzá az ifjúság honvédelmi neveléséhez.

A 2496 kör eloszlása a lölapon :



48,8/43,3%

51,2/57,7%

55,9/58,0%

44,1/42,0%

KISZ-szervezet, sportkör : A KISZ az I. évfolyamok csoportjainak és külön a II—III. évfolyamok csoportjainak akadályversenyeket rendezett, és erre a Sportkör vándorzászlókat ajánlott fel. Ugyancsak közös rendezésben tanárok—diákok közötti lövészversenyt rendeztünk. Bakony-túrát szerveztünk, és ezt összekötöttük a járőrversennyel. (Erről propagandafilm is készült.)

Szakszervezet : az intézeti tanárok és gyakorló iskolai tanárok között egyéni és csapatlövészversenyt rendezett.

Üttörőszervezet : a doborgazi nyári kötelező táborozás tematikájába 8 órába beiktatta a honvédelmi ismeretek oktatását (2 óra elmélet, 4 óra légpuskalövészet, 2 óra akadály- és ÖHV-versenyek). Így a hallgatók előtt a II. évfolyamon nem volt ismeretlen a tantárgy.

Városi TS : a vizitúrához a csónakot,

sátrat, a téli táborozáshoz a siléctet, valamint az ÖHV-hez a robbanóanyagot biztosította.

MHSZ: a kötelező juttatásokon kívül propagandaanyagot, filmet és előadót bocsátott rendelkezésünkre.

Dózsa SK: a versenyek céljára rendelkezésre bocsátotta a verseny lőterét, fegyvert, lőszert, vezetőt, távcsövet minden esetben biztosított.

Karhatalom: vállalta a lőfegyverek be-

állítását, valamint a vízi túrához szállítóautót is felajánlott.

Irodalmi színpad: az egyes ünnepélyek alkalmával honvédelmi témájú verset iktat be műsorába mai költőktől.

Intézet vezetősege: a honvédelmi neveléssel kapcsolatos minden esemény iránt élénken érdeklődik, jelenlétével fokozza a munkakedvet, és az anyagi természetű problémákat mindig megoldja. Lövészetben és túrákon az érintett szakcsoportok tagjai segítséget nyújtanak.

A függőleges felugrás komplex vizsgálata 15–19 éves fiúk adatai alapján

FARMOSI ISTVÁN

A testnevelés-kutatásnak, a kiválasztásnak, az edzésellenőrzésnek, az iskolai testnevelésben pedig a tanulók fejlődésének jól használható mérőmódszere és általánosan használt tesztje a függőleges felugrás. A mindennapi gyakorlatban többféle eljárással találkozhatunk e próbát illetően, s az irodalom is több néven említi.

Mérésének módszerét legutóbb Abalakov módosította és tette pontosabbá. Módszerének megbízhatósága igen jó. Erényei közé tartozik egyszerűsége és az eredmény azonnali pontos megállapíthatósága is.

A függőleges felugrással kapcsolatban Cseresnyeva (1), Lomejko (2), Nyikolajenko és Kvorcova (3), Schünke és Peters (4), Hepp (5) és Tóth (6) végeztek vizsgál-

latokat. Ők mérésének módszerét, fejleszthetőségét, életkori dinamikáját és az alkati jellegekkel való összefüggését kutatták. E kutatások azonban részben alkati (antropometriai), részben funkcionális (dinamometriai) vonatkozásban nem nyújtanak eléggé részletes felvilágosítást. Az idevágó irodalom tanulmányozása és két év óta folytatott méréseim indítottak arra, hogy e két problémakört részletesebb vizsgálat tárgyává tegyem.

A vizsgálat módszere

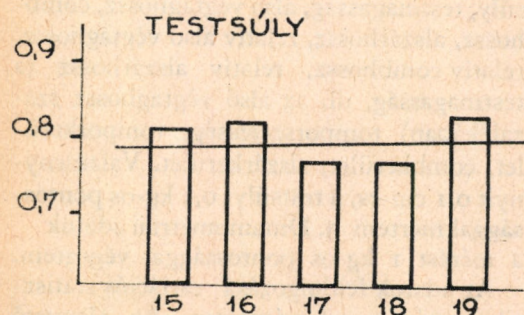
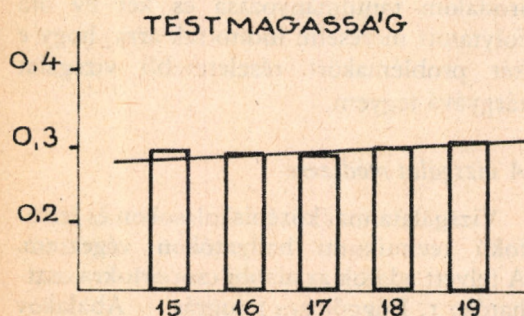
Vizsgálataimat középiskolásokon és felsőfokú technikumi hallgatókon végeztem. A felvett adatok az alábbi csoportokra oszthatók: 1. Függőleges felugrás — Abalakov módszerével, 0,5 cm-es pontossággal mérve. 2. Antropometriai jellegek: testsúly, testmagasság, alsó végtaghossz, combhossz, alszárhossz, relatív alsó végtaghossz, relatív combhossz, relatív alszárhossz (a testmagasság, ill. az alsó végtaghossz százalékában) tomporszélesség, tomporkerület, combkerület, alszárkerület. Valamennyit 0,1 cm-es, a testsúlyt 0,1 kg-os pontossággal mértem. 3. Dinamometriai adatok — a mérést 1 kg-os pontossággal végeztem.

Az adatok feldolgozása: variációs statisztikai módszerrel végeztem. Az alapvető

paraméterek — átlag és szórás — ismeretében F és t próbával vizsgáltam az életkori csoportokat, melyek közül a 15—16 éveseket és a 17—19 éveseket összevontam. E két csoportnál valamennyi antropometriai jelleg és dinamometriai adat és a függőleges felugrás között korrelációt és lineáris regressziót számítottam. A relatív alsó végtaghossz és a relatív combhossz összefüggését az ugrással kovarianciaelemzésnek vetettem alá.

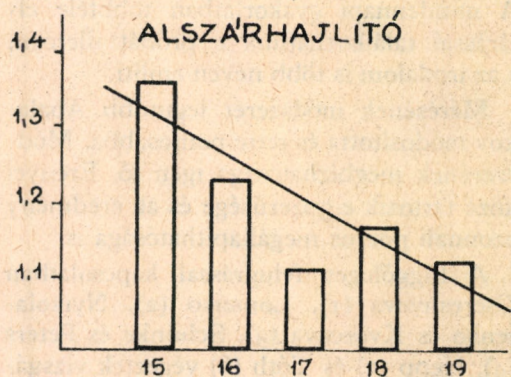
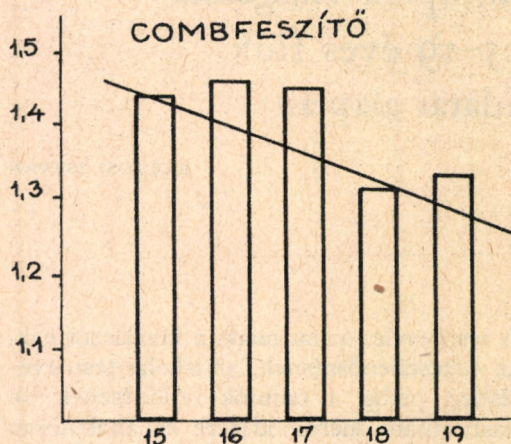
Az eredmények értékelése

A tanulók és hallgatók testi fejlettségéből — összehasonlítva másutt végzett vizsgálatok adataival — megállapító, hogy azok megfelelően reprezentálják-e ifjúságunk általános fejlettségét. Ez azért fontos, mert egy-egy tájegység jellemző értékeinek dominanciája esetén az összefüggés-vizsgálatból már nem lehet szélesebb körű következtetésre jutni. Különbség azonban nem áll fenn, ezért a kimutatott kapcsolatok általánosabb érvényességűnek tekinthetők.



Hasonló módszerrel lehet megítélni a függőleges felugrás eredményeit is. A Lomejko adataival való összevetés azt mutatja, hogy a 15—16 éveseknél 7,5 cm-rel, a 17 éveseknél 4,5 cm-rel, míg a 18—19 éveseknél 4,7 cm-rel jobb adataink, mint a fenti szerző nagy anyagon talált eredményei.

A függőleges felugrás értékelését tovább finomíthatjuk, ha az eredményeket az alkati és funkcionális mutatókra vonatkoztatjuk. Ezt úgy végezhetjük el, hogy megállapítjuk a testmagasság 1 cm-ére a testsúly, a combfeszítő és az alszárhajlító erő egy-egy kilogrammjára jutó emelkedés nagyságát. az 1. és 2. sz. grafikon oszlopai-ból kitűnik, hogy a testmagasság és a testsúly növekedésének ütemével párhuzamosan halad az ugrásban elért eredmények növekedése is. Az enyhén fölfelé tartó tendencia — melyet a testmagasságnál az $y = 0,296 + 0,005 \cdot x$ a testsúlynál az $y =$



$0,800 + 0,001 \cdot x$ trend egyenlet jellemez — elhanyagolható. Hasonló eredményre jutott Tóth is — fejlődésgrafikonok összevetése kapcsán — labdajátékosok és TFKI kísérleti csoportok adatainak vizsgálata során (8).

A combfeszítők és az alszárhajlítók erejének egy-egy kilogrammjára jutó ugrásérték viszont csökkenő tendenciát mutat. Ez azt jelenti, hogy a tiszta erő gyarapodásánál gyorsabb ütemű a gyorsuló fejlődése, hiszen így lesz mindig kisebb hányadosuk. Feltételezhető tehát, hogy az életkor előrehaladásával a függőleges ugrás faktorai közül mindinkább az izomösszehúzódnak gyorsasága veszi át a vezető szerepet.

dést vagy csökkenést. Nem igazolt tehát az a felfogás, hogy a súlynövekedés negatív hatású.

A hosszúsági méretek közül elsősorban a *combhossznak* van jelentősége. Noha kapcsolata a fiatalabb csoportnál gyenge, az idősebbnél pedig közepes, a regressziós együttható a 15—16 éveseknél közel fél centiméteres, a 17—19 éveseknél pedig majdnem egy centiméteres javulást ígér. A többi hosszúsági méret az alábbi sorrendben függ össze a függőleges felugrással: 15—16 éveseknél testmagasság, alszárhossz, alsó végtaghossz. 17—19 éveseknél testmagasság, alsó végtaghossz, alszárhossz.

1. sz. táblázat

	15—16 évesek n=53		17—19 évesek n=67	
	r	b	r	b
Testsúly	0,093	0,079	0,076	0,069
Testmagasság	0,139	0,173	0,127	0,394
Alsó végtaghossz	0,064	0,128	0,289	0,409
Combhossz	0,142	0,416	0,398	0,795
Alszárhossz	0,107	0,282	0,149	0,391
Tomporszélesség	0,097	0,452	-0,252	-1,218
Tomporkerület	0,058	0,081	0,012	0,017
Combkerület	0,019	0,075	0,212	0,670
Alszárkerület	0,114	0,402	0,242	1,047
Combcsizító erő	0,168	0,895	0,416	0,463
Alszárhajlító erő	0,166	0,128	0,207	0,164

Az összefüggések értékelése

A korrelációs és regressziós együtthatót az 1. táblázatban foglaltam össze. A függőség valószínűségi szintjét a Fischer—Yates-táblázat alapján állapítottam meg. E szerint a 15—16 évesek esetében az együtthatónak 0,21-nél, a 17—19 évesek esetében 0,19-nél kell nagyobbak lenni, hogy a valódi összefüggés kimutatható legyen. A regressziós együtthatók pedig azt mutatják meg, hogy a jellegek egységnyi megváltozása milyen változást okoz a függőleges felugrás eredményében. Sorra véve az egyes jelleget a következők állapíthatók meg. A *testsúly* egyik életkori csoportnál sincs kapcsolatban az ugrással. Megváltozása sem okoz lényeges növeke-

A hosszúsági méretek adataiból együttesen megállapítható, hogy azok a fiatalabbnál nem függnek össze az ugrással, hiszen egyetlen valódi kapcsolat sem található. Az idősebbeknél a korreláció foka az alszárhossz kivételével gyenge és közepes.

Mivel a hosszúsági méretek önmagukban nem mutatnak kapcsolatot, ezért felkeltették figyelmemet ezek arányai. Erről a relatív alsó végtaghossz, a relatív combhossz és a relatív alszárhossz tájékoztat. (L.: a vizsgálat menete és módszere c. részt.) A korrelációs tábla elkészítésekor igen eltérő képet kaptam a jellegeknek az életkorok között. Ezért kovarianciaelemzést alkalmaztam. Ebből kiderült, hogy a *relatív alsó végtaghossz* és az ugrás kapcsol-

lata nagymértékben függ az életkortól. Az osztályok között igen szoros negatív korrelációt találtam ($r = -0,947$). A relatív combhossz nem korrelál az ugrással. Egyetlen életkorban sem mutatható ki valódi kapcsolat. Az osztályok között közepes összefüggés van ($r = 0,477$), mely az életkortól való függetlenségre utal. A relatív alszárhossz viszont közepes erősségű, valódi kapcsolatban van az ugrással ($r = 0,343$).

A hosszúsági méretek tehát sem önmagukban, sem arányaikban nem befolyásolják jelentősen a függőleges ugrást.

A szélességi méretek közül egyedül a *tomporszélesség* összefüggését vizsgáltam. A kapott adatok a csoportok között ellentmondóak. Mivel korábbi élet évekből vizsgálataim nincsenek, s irodalomban sem található erre utalás, csak hipotézisként állítható fel az a gondolatsor, hogy a fiatalabbnál a pozitív kapcsolat az életkor előrehaladásával — a telődési periódusban — a 0 korreláción át negatívba vált. A regressziós együttható ($b = -1,218$) azonban arra figyelmeztet, hogy bizonyára statikai okok miatt, a combizmok kedvezőtlen elhelyezkedése következtében nem kedvező a szélesebb tompor.

A kerületi méretek közül az ugrásban szerepet játszó izmok — a farizmok, a comb és az alszár izmainak — fejlettségére következtethetünk.

A *tomporkerület* egyik csoportnál sem mutat valódi kapcsolatot. A *combkerület* korrelációja pedig csak a 17—19 éveseknél valódi, de igen gyenge. Ennek ellenére a combkerület 1 cm-es növekedése esetén több mint 0,5' cm-es ugrásnövekedés várható. Mivel combizomzat jól fejleszthető, tekintélyesnek mondhatjuk.

Ugyancsak nem mutatható ki kapcsolat a fiatalabb életkori csoportnál az alszárkerület és az ugrás között. Az idősebbeknél a korreláció gyenge, de megváltozásuk aránya 1:1, igen kedvező ($b = 1,047$).

A dinamometriai adatok értékelésekor meglepő, hogy a combfeszítő és az alszár-

hajlító vagy nem mutat kapcsolatot, vagy legföljebb gyenge közepes korrelációban áll az ugrással. A combfeszítőnél a regressziós együtthatók összevetése támogatja azt a korábban felállított hipotézist, hogy az ugrás eredményességét az életkor előrehaladásával egyre inkább a gyorsaság befolyásolja. Míg ugyanis a 15—16 éveseknél 0,895 cm az erő egy kilogrammjára jutó növekedés mértéke, addig a 17—19 éveseknél ez közel felére, 0,463 cm-re csökken. Az alszárhajlító erő ebben a tekintetben semleges.

Összefoglalás

A vizsgálat adatainak elemzése során megállapítást nyert, hogy az alkati jellegek és ezen belül az alsó végtag arányai kevésbé függenek össze a függőleges felugrással. A regresszióelemzés azonban rámutat arra, hogy ezek felhasználása a további kutatásban, de főleg a kiválasztásban indokolt. A dinamometriai adatok szintén gyengén függenek össze az ugrással. Ebből következtethető, hogy a függőleges felugrást elsősorban a gyorsaság, az izmok gyors összehúzódnak képessége befolyásolja. Ez egyszerűen megszabja e tulajdonság fejlesztésének módját is.

IRODALOM

1. *Cseresnyeva*: A lányok és fiúk elugróerejéről. Der Leichtathlet. 1966. 9. sz.
2. *Lomejko*: A sportolók ugróerejének vizsgálati eredményei. Theoria und Praxis der Körperkultur. 1960. 267. o.
3. *Nyikolajenko—Kvorcova*: adatait közli Nádori: Edzéselmélet. Bp. 1968.
4. *Schünke—Peters*: Vizsgálatok az ugróerő és az ügyesség fejlődésével, valamint ezeknek az életkortól és a testalkattól való összefüggésével kapcsolatban. Theoria und Praxis der Körperkultur. 1962. 8. sz.
5. *Dr. Hepp F.*: A ruganyosság mérése. Testkultúra. 1948. 3. sz.
6. A ruganyosság fejlődésének problémája a 10—18 éves korúaknál és a labdajátékosoknál. TTKI Évkönyv, 1968.

A kapura lövés általános iskolai oktatása

CSILLAG BÉLA

Az általános iskola kézilabda alaptantervének 6. osztályos anyagában szerepel a kapura lövés állóhelyből és mozgásból. A kézilabdajáték alapvető technikai eleme ez. Oktatása tehát olyan feladat, amely körültekintő, apró részletekre is kiterjedő, figyelmes munkát igényel az oktatótól.

A kézilabdázás egyik legnépszerűbb labdajáték, annak ellenére, hogy viszonylag rövid múltra tekinthet vissza. Talán ez a rövid múlt a magyarázata annak, hogy irodalma hazánkban meglehetősen gyér. Az általános iskolai oktatást illetően pedig kissé elnagyolt. Az 1966-ban megjelent „Tanári kézikönyv az 5–6. osztály testnevelés-tanításához” c. mű is szűkszavúan foglalkozik a kézilabdázás oktatásával. Sőt, a kapura lövés állóhelyben és mozgásból címszó alatt nagyvonalúan a helyből dobást és a felugrásos dobást tárgyalja a szerző. A mozgásból történő dobások közül nem tesz említést a kitámasztással történő kapura lövésről és a lépésváltásos kapura lövésről.

Ha a kosárlabdát és a kézilabdát összehasonlítjuk, világos, hogy a kosárlabdázás bonyolultabb szabályai, melyek jobban megkötik az egyes technikai elemek végrehajtását, kialakították a kosárlabdázás oktatásának alaposabb, körültekintőbb módszerét. A kosárlabdázás igényli a pontos, precíz oktatást. A kézilabdázás viszonylag egyszerű szabályai esetleg nagyvonalúbb oktatást is „elbírnak”, mert tény, hogy a tanulók a kézilabdázás alapelveit — úgy ahogy — önmaguktól is elsajátíthatják. A játék egyszerűbb szabályai azonban nem

engedhetnek bennünket a spontaneitás felé eltolódni. Az iskolában nem elégedhetünk meg azzal, hogy a gyermekek önmaguktól elsajátítsanak valamit a kézilabdázás technikájából.

A következőkben a kapura lövés oktatásához kívánok néhány gyakorlati tanácsot adni azzal a mottóval, hogy mindig a körülmények szabják meg a módszereket, és ezek a körülmények iskolától, tanulók előképzettségétől, felszereléstől stb. függően változhatnak. Éppen ezért az alábbiakat csupán iránymutató módszeres eljárásnak szánám, és csupán egyetlen technikai elem módszeres felépítésével foglalkozom.

A kapura lövés oktatásánál az egykezes felső átadásból célszerű kiindulni. Miután a tanulók elsajátították az átadás alapjait, rátérhetünk a kapura lövés oktatására.

Az oktatás kezdeti szakaszán természetesen nem mutatkozik különösebb eltérés az egykezes felső átadás és a kapura lövés között.

1. Állítsuk a tanulókat szembe egymással 6–8 m távolságra. A tanulók haránt terpeszállásba álljanak úgy, hogy a dobó kézzel ellentétes lábuk (bal láb — az alábbiakban mindig jobb kezes dobóról esik szó) legyen elől, és mindkét lábfejük a dobás irányába mutasson. Fordítsák be a labdát dobó kezükbe (jobb kéz felől), és hajtás végére a labda fellendítését, majd a dobást. Kezdetben ütemezve, később ütemezés nélkül (első ütem: a labda befordítása a dobó kézbe, második ütem: a labda fellendítése, harmadik ütem: dobás). Az oktatásnak ebben a szakaszában a kar- és a kézhelyzetre figyeljenek a tanulók, és ne végeztessük hosszú ideig ezt a gyakorlatot.

2. Kis oldalterpeszbe álljanak a tanulók, a labdát tartsák „alaphelyzetben”, test előtt has magasságában. A labda fellendítésével egy időben lépjenek előre a bal lábukkal (dobó kézzel ellentétes láb) harántterpeszbe (dobó helyzet), és hajtás végére a dobást.

3. Mint az előző fokozat, csak a hátul levő jobb lábbal (dobó kézzel megegyező láb) a dobás végrehajtása után lépjenek előre. (Rálépéssel dobás.) Ügyeljünk arra,

hogy a tanulók az előrelépést kizárólag a dobás végrehajtása után tegyék.

4. A tanulók ezután két lépéssel hajtják végre a dobást. Kiinduláshelyzet mint a 2. gyakorlatnál. Az első lépést jobb lábbal teszik a tanítványok, ezt követi a ballábas lépés, amellyel egy időben történik a labda fellendítése, majd a dobás és a „rálépés”.

5. Három lépéssel gyakoroltassuk ezután a dobást. Kiinduláshelyzet mint az előző gyakorlatnál. Az első lépést a bal lábbal tegyék a tanítványok, kövesse ezt a jobb-lábas lépés, majd ismét a bal, amely a labda fellendítésével egy időben fog történni (dobóterpsz felvétele), majd a dobás és a rálépés.

6. A következő fokozatként a dobóhelyzet gyors felvételét gyakoroltassuk a tanulókkal olyképpen, hogy az előző, 5. gyakorlatban leírt háromlépéses dobást úgy végezzék, hogy az első ballábas lépést követő jobb- és ballábas lépést, a dobóhelyzet felvételét felgyorsítva „lépésváltással” hajtják végre. Tehát lassú ballábas lépést gyors jobb-bal lábas lépés követ egyidejű labdafellendítéssel. Dobó mozdulat és rálépés fejezi be a mozgást.

A lépésváltást célszerű labda nélkül gyakoroltatni néhányszor, hogy a tanulók érzékeljék a két gyors lépést.

A fentiekben a tanítványok úgy hajtották végre a dobást, hogy a labda már a kezükben volt, nem kellett átvenni, nem kellett az érkező labda elkapásával is „bajlódni”. A gyakorlatban, a játék közben azonban ritkán előforduló eset az ilyen. Szükséges tehát a labdaátvételt is oktatni, illetve a lépésváltásos dobást úgy gyakoroltatni, hogy azt labdaátvétel előzze meg. A továbbiakban kapuralövés-jelleggel gyakoroltassuk a mozgást. Állítsuk tehát a tanulókat a kapuval szembe, a 6-os vonaltól mintegy 3—4 méterre. A dobást végrehajtó tanulóval szemben kb. 1 méterre álljon a feladó úgy, hogy annak jobb keze felől (dobó keze) helyezkedjék el.

7. A feladó tartsa az oldalt kinyújtott jobb kezében a labdát. A vele szemben álló társa ballábas lépéssel indulva átveszi azt,

majd végrehajtja lépésváltással a kapura lövést.

8. Állítsuk ezután kb. 3 méterre a feladótól a dobást végrehajtó tanulót, és hajtja végre 5 lépéssel a labdaátvételt, valamint a dobást az alábbiak szerint. A dobó bal lábbal indul, követi ezt egy jobblábas lépés, és az ezt követő ballábas lépésre veszi át a feladó kezéből a labdát (mint 7. pont), majd lépésváltással kapura lő.

9. A feladótól egyre távolabb állítjuk a dobást végrehajtó tanulót (5—6 méter). Lassú futással közelednek a labda felé, és a ballábas lépésre veszik át. Célszerű megjelölni a labdaátvételt jelentő bal láb helyét. Pl. két vonallal, melyeket 40—50 cm-re egymástól párhuzamosan húzunk, és a tanulónak a vonalak közé kell lépnie a bal lábával, amikor a labdát átveszi.

10. Miután a tanulók elsajátították a lépésekhez szabott labdaátvételt a feladó kezéből elvett labdával, következhet az átadásból való labdaelkapás és kapura lövés. A feladó még mindig a dobó kéz felől állva másfél-két méterre oldalt helyezkedik, és ívben dobja a labdát társának, hogy annak legyen ideje felkészülni a labda átvételére. A későbbiek során az átadás legyen egyre laposabb ívű, és a feladó egyre távolodjék a dobótól oldalirányban, növelve ezzel az átadás távolságát. Később a dobó kéz irányából való átadást váltsa fel szemből érkező labda átvétele és kapura lövése, majd a dobó kézzel ellentétes oldalról érkező labda átvétele és kapura lövése.

A lövést célszerű kezdetben úgy oktatni, hogy nem állítunk kapust a kapuba, de a pontos célzás elsajátítása érdekében állítsunk a kapu közepébe ugrószekrény-felső-részt, és a tanulónak az üresen maradt sarkokba kell célozniuk. A fentieket az indokolja, hogy a játék során a kapura lövés eredményességével szemben támasztott egyik alapvető követelmény, hogy a játékos képes legyen a kapus által üresen hagyott kapurészbe lőni a labdát. Miután a tanulók a fentieket gyakorolták, nehezsítsük a körülményeket, illetve közel olyan helyzetet teremtsünk, amely a játék során is előfordul.

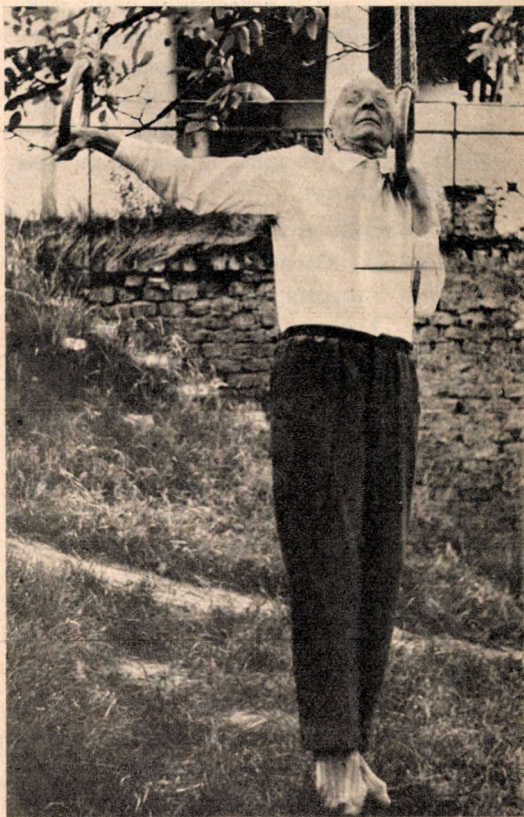
Levél a sport hasznáról

Biológiai csodáról vagy a sportolás kedvező hatásáról van-e szó — erre keresi, illetve adja meg a választ dr. Varga Jenő ny. tanár terjedelmes írásában, melyet szerkesztőségünknek küldött, egyértelműen állást foglalva az utóbbi mellett. 88 éves és rendszeresen megtartja heti edzéseit, hetenként pedig — mint írja — erőpróbáját: 1500 m futólépésben a Kopaszhegyen felfelé.

Urasági „kommenciós” kovács gyermeke volt, de születésétől fogva gyenge gyerek. Értelmileg gyorsan fejlődött, s a néphit szerint nem is fűztek sok reményt megmaradásához. „Szerettem már kiskoromban megfigyelné a felnőttek beszélgetését és rám vonatkozó megjegyzéseiket. Ezekből a megjegyzésekből kiváltképpen egy ragadott meg szinte elementáris erővel, az ti., hogy nem maradok meg; ez vésődött mélyen a lelkembe és nagymértékben hozzájárult akarati életem irányának megszabásához.” A sportolással az iskolában ismerkedett meg, Ombodon. „Az iskolának egy tanítója volt. Kiváló pedagógus, akire mint pedagógiatanár ma is csodálattal emlékszem vissza. De csodálattal gondolok arra is, és örök rejtély marad előttem, hogyan lehetett az, hogy 80 évvel ezelőtt, amikor az iskolába felmentem, annak udvarán ott állott valamennyi tornaszere: fogas oszlop, mászórud, alacsony és magas nyújtó, alacsony és magas korlát (persze fából), aztán gerenda, amelyen a tornászásra gyűrűhinta, a legények és leányok számára hintázó hinta és trapéz (!) függött.” A tanító ugyan nem tornáztatta rajta a kicsiket, sőt tiltotta őket, Szabadgyakorlatokat viszont — dalkísérettel — rendszeresen végeztek. A dal négy utolsó sora így szólt:

„Testgyakorlat jólesik, A gyermek erősödik, Jobbra-balra hajoljunk, És jó nagyot ugorjunk!” „A gyermek erősödik!” — ez az egy mondat indított el sportpályámon 80 évvel ezelőtt. A sok parasztfiú között ugyanis szégyelltem gyengeségemet, és erős akartam lenni mindenáron. Próbálgattam hát, amikor csak szeret tettem, egyet s mászt csinálni a szereken, ahogyan az nekem ösztönösen jött. A tilalom miatt persze csak ritkán mertem valamelyikre felkapaszzkodni, amikor a tanító úr nem láthatta. Sokra ugyan nem vittem, de a próbálgatásoknak mégis volt hasznuk, mert erősítették izmaidat, s amellet otthonosságot szereztem a tornaszereken. Nagy előnyt jelentett ez számomra tanulóársaimmal szemben, amikor gimnazista lettem.”

11 éves korában a szatmári református gimnáziumban újabb indítékot kapott. Ott egy katonaviselt tartalékos főhadnagy törtenelentanárral tanította a tornát. Mindjárt



az első órán, menetelés közben rákiáltott: Jenő! Hátra a vállat! Ki a mellet, be a hasat! Tüdővészben fogsz elpusztulni, ha állandóan úgy jársz, mint most! „Elpusztulni? Mégcsak meg sem halni? Ennek már a fele sem tréfa, még a gondolata is megremegettette a lelkemet. Ettől kezdve úgy jártam, mint aki — ahogy mondani szokták — karót nyelt.” A tornateremben, a tornaszereken csak a „felsős” gimnazisták tornászhattak. Törött ablakok lopakodott be, amikor senki sem volt ott, és székről kapaszkodott fel a szerekre. Míg aztán egyik felsős rajtakapta, megdetszett neki az ügyes alsós fiú, és rendszeresen bevitte magával gyakorlásra. A többiek is patronálták, és jó tanítványnak bizonyult. „Így történt aztán, hogy rohamosan sajátítottam el valamennyi szerez — a trapézon is — a különböző gyakorlatokat. Úgy harmadikos gimnazista koromban már minden gyakorlatot tudtam, amit csak a legjobb tornászok tudtak, ötödikes koromban pedig szertornából első lettem az egész gimnáziumban, és ezt a hegemoniát végig megtartottam. Külön meg kell jegyezni, hogy akrobatikus gyakorlatokat sohasem csináltam. Már akkor tisztában voltam vele, hogy a torna nem arra való, hogy általa testi épységünket veszélyeztessük, hanem hogy vele izmainkat erősítsük.”

A súlyemelésben is gyakorlott volt. Ott-hon a szomszédos műhelyek segédeinek a vetélkedése vonzotta a kocsi tengelyek emelgetésében. De a gimnáziumban is ismerték a súlyozást a tanulók, s egyiküknek, Borbola Dezsőnek, az iskola legerősebb diákjának a teljesítménye különösen megragadta: 50 kg-t nyomott ki félkézzel.

„Am a sportnak úgyszólván minden ágában, így az atlétikában is gyakoroltuk magunkat. Az igazi sportélet úgy kezdődött el, hogy mintegy 15—16 osztálytársammal egy kis sportkört alakítottuk. Ez a fogalom akkor még ismeretlen volt, legalábbis a mi intézetünkben, de a mi kis brigádunk a szó szoros értelmében kimerítette a mai sportkörök ismérveit. Nyújtót csináltattunk, ugródeszkát és ugrómércét készítettünk. A súlyemeléshez bőven állott rendelkezésre vas a

kovácsműhely előtt. Jöttek a tengelyek és a ráfvasak, válogattunk bennük tetszés szerint és erőnkhez mérten. Rövidesen ennek a kis sportkörnek is én lettem a vezetője. Szeretettel vettek körül osztálytársaim és hallgattak rám, szinte tekintély voltam előttük, mert mint jeles tanuló, korrepetitoruk is voltam.”

Év végi „tornavizsgán” először negyedik korában szerepel önállóan, s felsős korában már „legálisan” is bejárhatott a tornacsarnokba. De nemcsak tornában, hanem súlyemelésben és atlétikában is jól szerepelt. Egy ilyen szereplésről kedves, tanulságos történetet is leír:

„Év végi tornaünnepélyeinken magasugrás is szerepelt műsoron. Verseny volt ez a legjobb magasugrók között. 150 cm-rel kezdtük, és 5 cm-enként töltők feljebb és feljebb a léceket. Versenytársaim lassanként elvéreztek úgy, hogy 195 cm-nél egyedül maradtam. Én ezt is átvittem, a 200-t azonban leütöttem. A javítás meg volt engedve. No, nem Brumelt akartam időben és teljesítményben megelőzni. Tudni kell ugyanis, hogy 25 cm magas ugródeszkáról ugrottuk fel. Amint visszafelé megyek javítani, odasúgja a magyar nyelv és irodalom tanára, aki Kolozsvárott végezte tanulmányait: Jenő, nem homorítottál! — Nem értettem meg, mit is jelent, amit mondt, azért megkérdeztem egyik kiesett társamtól: Te, mi az a homorítás? Persze ő sem tudta megmondani, hiszen ő is akkor hallotta először ezt a műszót. Gondolkodásra ilyenkor nincs idő, de úgy éreztem, hogy a próbálkozásnak sikerülnie kell. Ez az erős akarat olyan jó „homorítónak” bizonyult, hogy kísérletem eredménnyel járt. Kaptam is érte tapsot bőven, de az a 10 forintos, amit kifejezetten ezért az ugrásomért külön jutalomként nyomott a markomba egy sportmecénás, többet ért nekem minden tapsnál, mert abból bőven kivettem a részemet, de 10 forintosokból nagyon ritkán ütötte egy-egy a markomat.” De a folytatás sem volt kevésbé érdekes. „Amikor megcsináltam az óriáskörrel kezdett és hátsó mérleggel végzett összetett gyakorlatomat, és megkaptam az érte járó tapsokat, odalépett a nyújtó alá egy hetedikes, aki tartalék volt a csapatban, két



karját méltóságteljesen felemelve megfogta a nyújtót, függésben két lábfejét a nyújtóra helyezte, aztán kezével elengedve a nyújtót, fejjel lefelé kitért karral függött egy kis ideig. A csodálkozás moraja futott végig a nézőkön, és amikor vége volt a gyakorlatnak, olyan frenetikus taps zúgott fel, amelyre talán a mi zsonglőrünk sem számított. Igazán nem irigyeltem a tapsot, de az olcsó sikernek ez a torz képe mélyen emlékezetembe vésődött, és életem folyamán mindig megelevenedett előttem, valahányszor a sportügy önzetlen szolgálatában mellőzés ért érdemtelen törtétkel szemben.

Így végződött középiskolai sportpálya-futásom.”

Gimnáziumi tanulmányai befejezése után a debreceni Theológia Akadémiára iratkozott be. Itt is hamar felfedezte a DTE művezetője. „Én azonban egyszer s mindenkorra tudomására hoztam, hogy nem akarok versenyezni. A versenyről ugyanis lemondtam mindjárt a legelső versenyem után. Megéreztem ugyanis, hogy nincsenek meg hozzá nálam a szükséges előfeltételek, kiváltképpen nem vagyok a versenyre teremve. Nem is versenyeztem soha, legfeljebb — ha versenynek lehet nevezni — abban, hogy meddig lehet verseny nélkül bírni az iramot az életben. Én még jól bírom, sőt a versenyzéshez is megjött a kedvem. Szeretném ugyanis tudni, mi az a

legmagasabb teljesítmény, amire ebben a korban a tornában, de pl. az egyik legegészségesebb sportágban, a gyaloglásban is képes valaki. Sajnos, eddig még nem akadt versenytársam.”

Az akadémiai tanulmányok befejezése után egy földbirtokos családhoz hívták meg nevelőnek. Legelső teendői közé tartozott a sportolási lehetőségek megteremtése. Nyújtót, súlyzót készíttetett. A kézenjárás gyakorlását akkor sem hagyta abba. Amikor a réten dolgozók először látták kézen járni, egyikük-másikuk futásnak eredt a szokatlan látványtól. Két év után lelkeskedett egy falun. 10 év múlva, amikor doktorátust szerzett, meghívták pedagógiatanárnak a debreceni kollégium Tanítóképzőjébe. A tornászást itt is folytatta. Nyilvánosság előtt 51 éves korában lépett fel először, a debreceni stadion avatóünnepélyén. Szereplésével szeretett volna az idősebbek sportjának is propagandát csinálni. Gyakorlatai nagy tetszést arattak. „A közönség tetszését különösen a gyűrűn végzett erőgyakorlataim nyerték meg. Ugyanis különböző fordulatokból egyfolytában három hátsómérleget csináltam, mégpedig úgy, hogy a harmadikba alulról emelkedtem fel. Egy budapesti művezető az ünnepély végén hozám jött és jóindulatra vallóan szólított meg: Csodálom Tanár úr — mondta —, hogy

intelligens tanárember létére nem tudja, mennyire árt a szívnek, amit Ön csinál. Erre az volt a válaszom, hogy a szívnek csak az árt, amit erőltetve végzünk, nekem azonban játék az, amit most produkáltam. — De hát mérette-e a vérnyomását? — kérdezte. Őszintén megvallom — válaszoltam —, most hallok először a vérnyomásról. (Épp-úgy nem voltam tisztában vele, mint ahogy utolsó gimnáziumi szereplésem alkalmával a homorítással.) Csak mellesleg jegyzem meg, hogy most is normális a vérnyomásom: 160/90.”

Ettől kezdve nyugdíjba vonulásáig rendszeresen részt vett a DTE díszturnáin. 54 éves korában együtt tornászott a vendégként szereplő dr. Pelle Istvánnal, Péter Miklóssal, svéd és japán tornászokkal.

Dr. Varga Jenőt sokfelé hívták díszturnára, bemutatóra. 64 éves korában teljesítményét világcsodaként emlegették. Iskolai bemutatóknak is sokszor vendége. „Legnagyobb boldogságom az volt, ha megjelenhettem az ifjúság előtt, és példaadásommal, a sport jelentőségét méltató beszédemmel buzdíthattam őket sportolásra.”

„A sport propagálására és az MHK-mozgalom népszerűsítése érdekében 67, 68 és 69 éves koromban megszereztem az MHK-jelvényt, két aranyat és egy bronzot. A követelményeknek a többiek között, sőt azon felül azzal is megfelelttem, hogy minden vállalkozásom alkalmával a legnagyobb nyári hőségben reggel 6 órától délután 1/2 5-ig legyalogoltam 50 km-t, túlnyomóan futólépésben Debrecentől Hajdúböszörményig és vissza. A példamutatásnak, sajnos, a legkisebb eredményével sem dicsekedhettem. Első vállalkozásom alkalmával ugyanis a korhatár 60 év volt. Minthogy azonban rajtam kívül más jelentkező nem volt, a korhatárt leszállították 50-re, de mert akkor sem akadt jelentkező, 40-re. Sajnos, a 40 éveseket sem fűtötte az ambíció. Tovább azután nem tartottam érdemesnek a kísérletezést, gondolva, hogy a korhatár leszállításával az MHK végül is visszajut a csecsemőkorig.”

1951 óta Maglódon lakik. Sajnálta a debreceni sportolási lehetőségeket. De itt

sem esett kétségbe. „Hamarosan segitettem magamon. Mindenekelőtt nyújtót állítottam fel az udvaron. Itt áll kis szobánk ablaka előtt, hogy mindig lássam, ha kinézek. A gerendán függ a gyűrűhinta, de amíg jó idő van, egy diófa ágán. Ugyancsak egy diófa ágára erősítve a mászókötel. A korlátot most is két szék helyettesíti. Van egy vasrúd a súlyemeléshez, és van két buzogány az alsó karizmok gyakorlására. A kert végén csináltam egy kis tisztást, amelyen jó időben gyakorolhatom a kézállást. Ilyen gazdag felszerelés mellett nem is olyan nagy dicsőség, amit produkálok — mondhatják sokan. Bárcsak más is produkálná ebben a korban.”

Dr. Varga Jenő tanár úr ma is élénk szellemi és fizikai életet él. Olvassa, jegyzeteli az érdeklődési körébe vágó szakmai irodalmat. Őszinte meggyőződése, hogy fizikai és szellemi frissességét a rendszeres sportolásának köszönheti.

„Ha egy ilyen idős ember saját példájával tud bizonyítást tenni a sportnak az egész életre kiterjedő nagyszerű hatásáról, méltán remélheti, hogy lesznek, akik megfogadják tanácsait. . . Sokan úgy emlegetnek teljesítményem alapján, mint valami csodalényt. Ezt a szerepet egyenesen elutasítom, mert a csodalényt megcsodálják ugyan, de nem követik. Nem csodalény kívánok lenni, hanem követendő példa.”

A sportolás kedvező hatását így összegezi írásában:

„1. Erőnlétem koromhoz képest kivételes, amit az is bizonyít, hogy a legnehezebb erőgyakorlatokat végzem a különböző tornaszereken.

2. Szervezetem ellenálló- és regenerálóképessége szinte maximális.

3. Sportorvosi vizsgálat a szervezetemben semmiféle kedvezőtlen változást nem állapított meg. Vérnyomásom normális.

4. Egészségi állapotom kifogástalan, semmi változásom nem szokott lenni. Mindezt annak köszönhetem, hogy lehetőleg ésszerű életmódot igyekeztem élni. Kisevő voltam mindig, az vagyok ma is. Naponként nagy sétákat teszek. Sokat levegőzöm és sokat

Tanulmányok a testi nevelés köréből

1970. Magyar Pedagógiai Társaság

A Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési szakosztálya egy tanulmánykötettel köszöntötte az V. Nevelésügyi Kongresszust. A kötetben megjelent tanulmányok szerzői arra törekedtek, hogy a testi nevelés égető problémáit felvázolják, számba véve az elért jelentős eredményeket. „A kongresszus széles körben megvitatott tézisei érintik ugyan a testi nevelés néhány kérdését, de ez a tanulmánykötet úgy tekinthető, mint a testi nevelés, a testkultúra, a sporttevékenység legfontosabb elveinek, problémáinak, szükségleteinek korszerű, aktuális és részletező kifejtése” — írja dr. Simon Gyula, a Társaság főtítkára előszavában. „Egy fiatal tudományág elvárásainak, eredményeinek, fejlesztési perspektíváinak eszméi öltenek testet. A tárgy gazdag és széles körű vizsgálatára vállalkoztak — úgy véljük — sikerrel a szerzők.”

A tanulmánykötetben a következő tanulmányok kaptak helyet:

A testnevelés-tudomány az MSZMP tudománypolitikai irányelveinek tükrében (dr. Kutasi László, dr. Nádori László).

Testi nevelésünk negyedszázada az óvodától az egyetemig. E fejezetben belül több résztanulmány

található: Kunos Andrásné: Az óvodai testi nevelés 25 esztendejének történetéből; Sós István: Iskolai testnevelésünk fejlődése az általános és középfokú iskolákban; Nyíri János: A sporttevékenység fejlődése az általános és középfokú iskoláinkban; Bolló Bertalan: A testi nevelés 25 éve a felsőoktatásban; dr. Kun László: Szocialista testkultúránk fejlődésének főbb tendenciái.

A testi nevelés szerepe, jelentősége a szocialista nevelésben (Burka Endre).

Gondolatok a testnevelő tanárnak az iskola-közösségben betöltött szerepéről (Kobela Lehelné).

A testnevelés és játék szerepe a fejlődésben megrekedt hátrányos helyzetű tanulók nevelésében — egy kísérlet tükrében (dr. Veszprémi László).

Egyetemi hallgatók munkaereje vizsgálatának és megelőző védelmének néhány kérdése (dr. Németh József).

A tanulmánykötetre ismét a főtítkár előszavából vett sorokkal szeretnénk felhívni olvasóink figyelmét:

„... Minden jel arra mutat, különösen az urbanizáció növekvő gyorsulásával, hogy az ifjúság mozgásszegény (tegyük hozzá, hogy a felnőtteké is az, de itt elsősorban a nevelésügyre gondolunk) élete miatt felül kell vizsgálnunk a tanulók iskolai és iskolai időn túli tevékenységének strukturáját. Az új strukturák kialakításában, a tanulók fizikai és szellemi cselekvőképességének fejlesztésében a korábbiaknál fontosabb szerepet fog játszani a testnevelés tantárgy és a tanítási órán kívüli sport. Ez a fejlődés a tudományok közötti termékeny kapcsolatok, az itt kialakult dialógusok, a komplexitás elvének alkalmazása következtében lesz egyre gyorsabb... A társadalmi tevékenységekre, azok szükséges hierarchiájára — a termelőtevékenységtől a társadalmi öngazgatásig —, a pihenésre, az egészséges életmódra, a tevékenységváltásra, a nyugodt bioritmusra való felkészítésben egyre több várákózzal tekintünk a testi nevelésre és annak szakembereire.”

alszom. Hetenként egyszer erőpróbát tartok. Dombon, az ún. Kopaszhegyen felfelé futólépésben egyfolytában teszek meg 1500 méter utat. Hetenként kétszer tartok edzést. Az edzés ideje egy óra. A végzett gyakorlatok a következők: ötösével húzódás tízszer a nyújtón; háromszor kelepfellendülés; gyűrűn „félkereszt” jobbra és balra háromszor; gyertya, kosár, hátsómérleg; súlyozás 9 kg-

os vasrúddal: nyomás felfelé 35-ször, előre 15-ször. Végül buzogányozás 150-szer és kézállási gyakorlatok.”

Nagyon sajnáljuk, hogy írásának nem tudtunk helyet adni teljes terjedelmében. Érdekes, izgalmas, hasznos olvasmány. Őszinte szívvel kívánjuk, hogy a rendszeres testgyakorlás még hosszú ideig tartsa meg egészségben dr. Varga Jenő tanár urat.

A sport és testnevelés időszerű kérdései

Szerkeszti: dr. Nádori László

Sport, Budapest 1970. 147 p.

Gazdag tartalommal és ma már „hagyományosnak” nevezhető izléses kivitelben jelent meg e sorozat újabb kötete, amely a 70/1-es számot viseli a fedőlapján. Arra jelen keretek között nem vállalkozhatunk, hogy fontosságának megfelelő terjedelemben foglalkozzunk méltatásával. Meg kell elégednünk a címszerű felsorolással, de ez is sejteti az igényes és színvonalas mondanivalót.

A serdülő- és ifjúkor sportvonatkozású problémáit két tanulmány is tárgyalja. *N. Gombos Marianna* és *R. Várkonyi Vilma* a pszichikus sajátságok oldaláról elemzik ezt a témát, míg *dr. Frenkl Róbert* a sportfiziológia tényeit tárja fel hasonló elmélyültséggel, így e korosztály jellemző sajátságait korszerűen és tudományosan megírt formában tanulmányozhatja az olvasó. A két nézőpontból történő megvilágítás jól illusztrálja azt a mindenkor megszívlelendő ténytet, hogy a sportoló (és a sportoló felkészítésének munkája) nem bontható két egymástól függetlenül létező részre, mert ezek szervesen együvé tartoznak.

Ugyancsak fontos kérdéssel — a mozgástanulás alapjainak elemzésével — foglalkozik *Czigler István* és *dr. Putnoky Jenő* tanulmánya. A téma valóban aktuális, és nem csupán a sportpszichológiát, hanem úgyszólván a sporttal kapcsolatos valamennyi tudományterületet érinti. A szerzők sok olyan jellemző tényre mutatnak rá (pl. időtényezők, kölcsönhatások szerepe stb.), amelyek el kell, hogy gondolkodtassák a szakembereket, és ennek megfelelően korszerűbb, hatékonyabb módszerek, módszeres eljárások kidolgozására késztessek őket. *Hajtmann Béla* — Sport és statisztika c. — tanulmánya csupán a legszükségesebb néhány képlet említésével olyan színesen és színvonalasan ismerteti ezt a ma már nélkülözhetetlen tudományterületet, amilyenre csak az képes, aki tökéletesen uralja az ismeretanyagot. Helyesen teszi, aki meg is tanulja a közölt ismereteket, mert éppen a matematika egységes szempontú alkalmazása teszi lehetővé, hogy bármely nyelven megjelent tudományos tanulmányt is jól megértsen.

Noszály Sándor a Fosbury-technika elemzése kapcsán sok olyan szempontra hívja fel az atlétika iránt érdeklődők figyelmét, amelyek újszerűek és minden bizonnyal vitát váltanak majd ki. Csak egyet említünk ezek közül: az ugrók súlypontjának a lécs felső szintjétől való távolságát, amely a szerző vizsgálatai szerint éppen a Fosbury-technikánál a legoptimálisabb, míg a gurulótechnika esetében a legkevésbé gazdaságos.

Barbara Karolczak — Élsportolók szorongása c. — tanulmányáról jó lenne tudni, vajon a szerző kimondottan e kötet részére írta-e vagy pedig egy már másutt (de hol és mikor?!) megjelent írásának fordításáról van-e szó. E — minden bizonnyal a következő kötetben pótolható — hiányosság azonban semmit sem von le a munka tudományos színvonalából és kísérleti tényekkel gazdagon illusztrált tartalmából.

Szándékosan hagytuk utoljára *Kautzky Norbert* — Az egyéni és csapatteljesítmény összefüggése labdarúgásban c. — írását, mert ez mind a sportpszichológiát, mind pedig a testneveléstudomány egészét érintő problémát felvet. A tartalomról csak annyit, hogy feladatát a szerző eltérő színvonalon oldja meg, s az érezhetően két tényezővel függ össze:

1. Egy ilyen terjedelmű tanulmány keretén belül legfeljebb csak felületesen tárgyalható annyiféle kérdés (motiváció, kiválasztás, fizikai és pszichikai képességek összefüggése, a sportpszichológus szerepe stb.), mint amennyit a szerző kifejtetni igyekszik.

2. Amennyiben a sport tudományos alapokkal rendelkezik, akkor annak, aki e területen segítő szándékkal munkálkodni akar, e tudományos alapokat jobban kell elsajátítania, mint ahogy ez a szerző jelen írásából tükröződik.

És ezzel kapcsolatos az előzőekben említett probléma. Ismeretes, hogy minden tudományos van tárgya (amelyre a kutatás irányul), tartalma (elvek, elméletek, kategóriák, szakfogalmak stb.), amelyekben tehát a tárgy visszatükröződik egy adott korban) és formája (logikai struktúra, történeti forma). A tartalom kérdésénél maradvá; pl. a szakfogalmak csak akkor tükrözhetnek pontosan, ha valóban a tárgy (adott jelenség) lényegi vonásait tartalmazzák és sokoldalú tudományos kutatás eredményeként jól kimunkáltak. Új szakfogalmat tehát csak az előbbi kritériumoknak megfelelően lehet bevezetni egy adott tudományterületen. Erről a szerző nem egy alkalommal sajnálatosan elfeledkezik. A „tartóemberek”, „középmezőny” és a „kiegészítő játékosok”, amelyek „A csapat személyi összetétele” c. fejezetben kerülnek tárgyalásra, más néven és a jelenség szintjén már a társadalmi edzők előtt is jól ismertek s ezt a jelenségszintet a szerző magyarázata sem lépi túl. Mi értelme van akkor olyan műszavakat kreálni, amelyek semmitmondóak, s legfeljebb mosolyra készítenek a labdarúgáshoz valóban értő szakembereket? Csak egy példát említettünk a cikkből kiemelhető sok közül, de ez is elég ahhoz, hogy a kötet szerkesztőit és lektorait arra intse: több segítséget kell adniok a sport tudományos elméletében még nem eléggé jártas szerzőknek, ha a kiadvány eddigi színvonalát tartani akarják.

N. Gy.

Sport és pszichológia

címmel jelent meg lapunk ez évi 2. számának 63. oldalán a Magyar Pszichológiai Tudományos Társaság Sportpszichológiai Szekciójának tevékenységéről egy beszámoló, amely részletesen elemezte a végzett munkát és a jelenlegi vezetőség programját. Szükségesnek tartjuk azonban e cikkhez a következő kiegészítő megjegyzéseket fűzni:

1. A Sportpszichológiai Szekció 1966. május 4-én alakult meg a társaság akkori vezetőségének egyöntetű javaslatára. A vezető funkciókat a következők töltötték be:

Elnök: dr. Hepp Ferenc kandidátus;

Titkárok: dr. Arató Ottó és dr. Büchler Róbert;

A vezetőség tagjai: dr. Bakonyi Ferenc, dr. Nemessuri Mihály kandidátus és dr. Pelle László (meghalt 1967-ben).

A szekció programját Hepp dr. fogalmazta meg, s a mintegy 25–30 tagot számláló közösség már az első évben rendkívül aktívnak bizonyult. Munkásságukat nem szükséges felsorolni, mert az említett cikk erről már részben beszámolt, bár a sok közül ötletszerűen emelt ki néhány előadást.

2. A szekció vezetősége súlyt helyezett a különböző társszervezetekkel való együttműködésre. A Magyar Testnevelési és Sportszövetség elnökségével, a Sportorvosi Társaság, illetve a Testnevelési Tudományos Tanács vezetőségével, a társaság elnökségén keresztül, felvette a kapcsolatot.

A Nemzetközi Sportpszichológiai Társasággal való együttműködést Arató dr. kezdeményezte, s e tevékenysége sikeresnek bizonyult.

3. A társaság alapszabályai nem írják elő, hogy csak diplomás pszichológusok nyerhetnek felvételt. Az MPTT vezetősége 1963-ban határozatában rögzítette azokat a kritériumokat, amelyek lehetővé teszik a taggá válást (ezek felsorolásától most eltekintünk).

4. A társaság célja és feladata a hazai pszichológiai tudományok művelésének, fejlődésének támogatása, illetve az elért eredmények gyakorlatban való alkalmazásának előmozdítása. Ez — az alapszabályból vett megfogalmazás — azt jelenti, hogy elsőként is a sportpszichológiát mint a pszichológiai tudományok egyikét kell művelni és fejleszteni, s a gyakorlati alkalmazás ezt követően jöhet számításba. A cikk a mozgástanulást — amely valóban a sportpszichológia egyik alapkérdése, s mint ilyen a művelés, fejlesztés kategóriájába tartozik — együtt említette az élsporttal és az iskolai testneveléssel, amelyek viszont alkalmazási területek.

5. Az alapszabályok értelmében a társaság — és nem az egyes szekciók — jelentethet és jelentet is meg kiadványokat (3. §). Arra van lehetőség, hogy — a társaság elnökségének egyetértésével — szekciós kiadványok is megjelenhessenek, mert az utóbbi időben megnőtt ezek iránt az igény.

Ezeket a megjegyzéseket szükségesnek tartottuk közölni, hogy az említett cikk esetleg félreérthető megfogalmazásait korrigáljuk.

Szerkesztőség

A sportszociológia koncepciója és hatásköre

A. Wohl tanulmányának bevezető részében jellemzi a sportszociológia problematikájának a gazdagodását az első, valóban szociológiai tanulmány (Rissa: A sportélet szociológiája) megjelenése óta eltelt időben. Az első tanulmányok jelentőségét abban látja, hogy a sport szerepét tekintve a hedonisztikus szükségletek kielégítésén, az eredmények, az egészség fejlesztésén túlmenően rámutattak arra a tényre, hogy a sport erősen függ adott társadalmi helyzetűtől, a társadalmi integrációtól és dezintegrációtól, hogy hatást gyakorol a társadalmi magatartás alakulására, specifikus társadalmi kötelekeket és viselkedésmotívumokat hoz létre. Megítélése szerint nem lenne szükség tudományos kutatómunkára, ha a sportélet csupán helyi jelentőségű lenne, ha spontán fejlődése olyan folyamat lenne, amelyet bizonyos határokon belül minden speciális tudás nélkül könnyen lehetne irányítani, miközben szervező szerepe a klub szimpla patronálása vagy a helyi vezető intuiciójára szorítkozna. A sport fejlődése azonban bonyolult információs hálózat kiépítését hozta magával. Bizonyított kutatási módszerek segítségével adatokon alapuló pontos választ kell adni olyan kérdésekre, hogy melyek azok a szociális folyamatok, amelyekben a sport részt vesz, és mi a lényege ennek a részvételnek; milyen mértékben és milyen feltételek mellett képes a sport hatást kifejteni meghatározott társadalmi kapcsolatok alakítására, amelyek meghatározzák a viselkedés motívumait; melyek azok a körülmények, amelyek hatására ezek a motívumok megváltoznak stb. Mindennek különös jelentősége van olyan országokban, ahol a sport irányítása centralizált, ahol az állam patronálja a sportot, és ahol megkísérelték fejlesztésének tervszerű irányítását. Ezért nagy jelentősége van annak, hogy pontosan meghatározzuk a sportszociológiai kutatások területét, és meghatározzuk azokat a problémákat, amelyek a legtipikusabbak és legfontosabbak a tudomány számára.

A fejlődés során kialakult irányzatok a szociológiában ma már eljutottak olyan fokra, hogy nem tudnak további lépést tenni anélkül, hogy tekintetbe ne vegyék a másik eredményeit. Ma már kétségen felül áll, hogy minden szociológiai iskola — a történeti éppúgy, mint az analitikai, a funkcionális éppúgy, mint az empirikus iskola — hozzájárult az egyetemes fejlődéshez. A sokrétű módszerrel és érdeklődéssel rendelkező kutatás iránti igény különösen hasznosnak bizonyulhat a sportban, amely olyan jelenség, mely különböző színvonalon fordul elő. A szociológiai kutatások területeként jelöli meg a szerző a különböző szabályszerű és nem szabályszerű, szervezett és nem szervezett csoportokat, a sport ala-

kulási folyamatát, ennek egyéni és társadalmi érdekeit, ezek rangsorát és jelentőségét bizonyos magatartás- és viselkedésformák kialakulásában. Széles kutatási területté említi a sport és munka, a sport és aktív pihenés kapcsolatát, ennek társadalmi aspektusát. Ugyancsak lényegesnek mondja a sportesemények vonzó voltának, a sportbeli aktív és passzív magatartás közös hatásának, a sportversenyek gazdag problematikájának a vizsgálatát. Mindezek a problémák egyetlen szociológiai iskola módszerével kizárólag nem vizsgálhatók, csupán sokféle aspektus és módszer hozhat eredményt.

A tanulmány kísérletet tesz a sport, a testkultúra meghatározására. A testkultúra jellemzőjeként említi, hogy a kultúra más területeivel ellentétben rendelkezik egy specifikus bázissal, és megkülönbözteti magát specifikus eszközei és eredményei által. Ilyen specifikus jelentést tulajdonít az emberi mozgásnak, mely meghatározott gyakorlatokban mutatkozik meg. Ezt olyan mozgásnak jellemzi, mely kulturális szükségletet szolgál, mert hasznos mozgásokkal van kapcsolatban. Definíciója szerint: generalizált mozgások. A sport specifikus sajátosságaként említi a magas tenziójú motivációs képzeletet, mely egyrészt alapja a sportversenyeknek, másrészt a sportversenyek látványossági aspektusa. Mindkettőt szoros kapcsolatba hozza a generalizált mozgások kulturális tartalmával. Ezekben visszatükröződik a mindennapi élet termelése, a szállítás, a katonai technika, és összhangban van a lakosság jelenkori kulturális igényeivel, és ez az oka, hogy széles körben használatos a nevelési folyamatban. A sportot — véleménye szerint — ez a definíció közelebb hozza a társadalmi problémákhoz, a sportjelenségeknek megadja a helyét napjainkban, kimutatja a szoros összefüggést a sportok fejlődése és a társadalmi élet bizonyos fejlődése között, az anyagi és a szellemi kultúra meghatározott sajátosságai között. Tanulmányában ezen összefüggések közül emel ki néhányat. A sportot a szórakozás egy speciális formájaként is fel lehet fogni, ahol a motoros képzelet nagyon erős következményével együtt jelenik meg az intellektuális képzelet. Míg a pszichológus a szórakozási tevékenységben a szubjektív involvációt vizsgálja, a szociológus számára a szórakozás organizáló funkciója a probléma. Az ember nem elégíti ki összes szórakozási igényét magától, az ember valamit játszik valakivel. Az a probléma, hogy mit játszik és kivel, a szociológia kutatási területe. Egy másik területként a sportversenyeket jelöli meg. A sportverseny a sportmozgás manifesztációjának egy speciális formáját reprezentálja. Ennek a mozgásnak emocionális és információtartalma van, melyet mások is megértenek, és amely az emocionális tenziót is növeli. Ennek tulajdonítja a sportversenyek népszerűségét napjainkban. Harmadikként a sport

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 5/1970.

<i>Nyíri, János</i> : Körpererziehung in den französischen Mittelschulen (II)	129
<i>Burka, Endre</i> : Beiträge zur Lehrplantheorie (III)	133
<i>N. Gombos, Marianna</i> : Die Prüfung des Erinnerungsvermögens	138
<i>Illyés, József</i> : Erfahrungen mit der Erziehung zur Landesverteidigung in der Lehrerbildungsanstalt	142
<i>Farmosi, István</i> : Komplexe Untersuchung des vertikalen Aufsprungs anhand Daten von 15—19 jährigen Jungen	147
<i>Csillag, Béla</i> : Unterricht im Torschiessen in der Grundschule	151
Brief über die Nutzen des Sports	153

RUNDSCHAU

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№5 1970 г.

<i>Нири, Янош</i> : Физкультура во французских средних школах (II)	129
<i>Бурка, Эндре</i> : Материалы к теории программы (III)	133
<i>Н. Гомбош, Марианна</i> : Изучение памяти ..	138
<i>Ийеш, Йожсеф</i> : Опыт воспитания к обороне страны в учительском институте	142
<i>Фармоши, Иштван</i> : Комплексное изучение вертикального подпрыгивания на основе данных мальчиков 15—19 лет	147
<i>Чиллаг, Бела</i> : Обучение удару по варотам в общей школе	151
Письмо о пользе спорта	153

ОБОЗРЕНИЕ

által kialakított specifikus kötelekeket és társadalmi struktúrákat jelöli meg. A sport előbb említett két tulajdonságának tudja be, hogy a sporttal kapcsolatos társadalmi kötelekek egyrészt formalizáltak és nem formalizáltak, másrészt olyan megalapozott formát öltenek, mely kiterjed a társadalmi és állami létra különböző fokára. E sajátosságának tulajdonítja azt a képességét, hogy eredményesen töri keresztül a nemzeti, vallási, faji és politikai korlátokat és mindezekkel összefüggő előítéleteket, és ezért válhat a sport mindinkább elismert faktorává a konszolidációs békeharcnak. Hozzáteszi azonban, hogy az emocionális velejáró miatt használták fel a partikularizáció és társadalmi dezintegráció különböző formáinak támogatására. Nagyon érdekesek a sport mozgalmi kérdéseivel összefüggő megállapításai. Megítélése szerint a sport szórakoztató funkciójának csak részleges objektivizációját lehet észlelni egy organizált közönség formájában a sportpályákon, addig a sportrajongók nem for-

malizált formájában, valamint a sport által kialakított társadalmi kötelekekben és struktúrákban megvan a szórakozás iránti egyéni szükséglet komplett objektivizációja. Ez a szükséglet alakul véleménye szerint a társadalmi integráció tényezőjévé klubok, egyesületek, szövetségek, végül államilag támogatott szervezetek formájában. A sport a motoros aktivitások tömegével — függetlenül minden szubjektív szándéktól — hatásos van a hasznos mozgásokra, alakítja azokat. Ez a funkció a sportban nagyon hatásos, s így objektíve támogatja a termelést, a szállítást és a katonai szükségletek kielégítését. Végül sürgeti a sportszociológiai kutatások szélesítését, melynek jelentős szerepe lehet a jövő sportjának alakításában.

(A tanulmány eredeti címe: Conception and Range of Sport Sociology, International Review of Sport Sociology, 1966. 1. sz. 7—17. old.)

N. Ős Gabriella

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Csekkszám: 61.256

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán
feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól
kezdve kéri!

INDEX: 25.824

A testnevelés tanítása

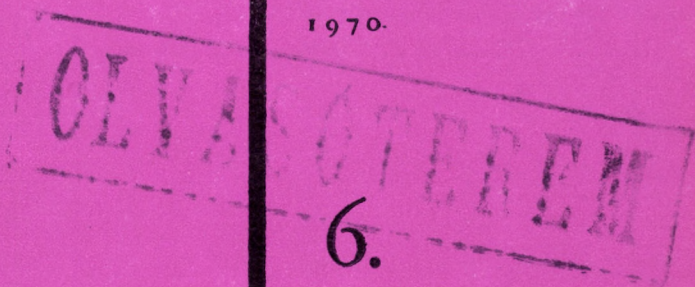
143

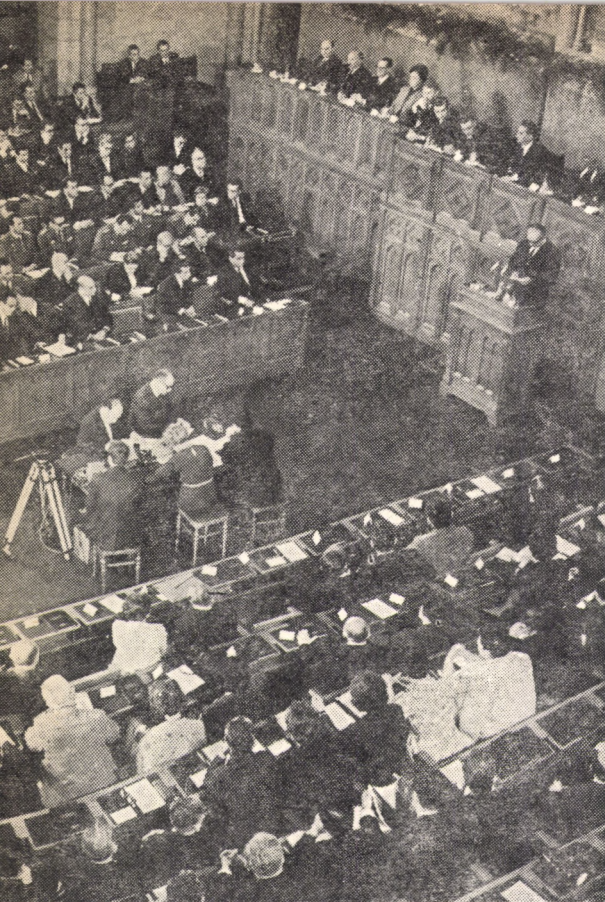
1971 JAN 4



AMŰVELŐDÉSÜGYI
MINISZTERIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
VI. ÉVFOLYAM

1970





Ülésezik az V. Nevelésügyi Kongresszus

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Beke Mártonné
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyiri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Takács Ferenc

E számunk munkatársai: dr. Nádori László TFKI igazgatóhelyettes, Budapest, Nyiri János MM főelőadó, Budapest, Péterfalvi Lajos egyetemi testnevelő tanár, Budapest, Takács Ferenc főiskolai adjunktus, Budapest.

Megjelenik évente hatszor

TARTALOM

A testi nevelés az V. Nevelésügyi Kongresszuson	161
<i>Takács Ferenc: Lenin a testi nevelésről ..</i>	178
<i>Nyiri János: A középiskolai testnevelés Franciaországban (III)</i>	181
<i>Péterfalvi Lajos: Elsőéves egyetemi hallgatók előképzettsége</i>	185
<i>Dr. Nádori László: Reformtörekvések a lipcsei Testnevelési Főiskolán</i>	190

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21
OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238
228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó,
Budapest V., Szalai u. 10—14 — A kiadásért felelős:
dr. Vágvölgyi Tibor igazgató — Terjeszti a Magyar Posta
— Előfizethető bármely postahivatálnál, a kézbesítőknél,
a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap
Irodánál (KHI Budapest V., József nádor tér 1. sz.)
közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszám-
szám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint át-
utalással a KHI MNB 8. sz. egyszámlájára. Előfi-
zetési díj egész évre: 14,40 Ft — Egyes példányok
beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76.
sz. alatti hírlapboltban

Példányonkénti eladási ára: 2,40 Ft
70.5096 Egyetemi Nyomda, Budapest
Felelős vezető: Janka Gyula igazgató

A testi nevelés az V. Nevelésügyi Kongresszuson

Kétéves előkészítő munkálatok után ez év szeptember 28–30. között tartotta ülését az V. Nevelésügyi Kongresszus, és tárgyalta meg a nevelés, a neveléstudomány és a közoktatási irányítás legfontosabb kérdéseit. Az előzetesen kibocsátott téziseket sok ezer pedagógus és az ifjúság nevelésében érdekelt szakember, szervezet vitatta meg. A viták eredményét összefoglaló, több ezer oldalt kitevő jegyzőkönyveket, írásos véleményeket, javaslatokat öt témabizottság dolgozta fel a kérdéses problémakör legjobb szakembereinek a vezetésével, és készített *jelentést*. Ezek a jelentések képezték a Kongresszus vita-

anyagát. Végül a Kongresszus *ajánlásokat* fogadott el, melyben állást foglalt a legfontosabb feladatokban, javaslatokat tett intézkedésekre, felkérte valamennyi érdekelt szervezet, szervezetet az eredményes közreműködésre az ifjúság nevelésében.

A Magyar Pedagógiai Társaság magáévé téve a testi nevelés növekvő jelentőségének a gondolatát, az MTS Országos Elnökségével tanácskozást rendezett a testi nevelésről Tatán (erről ez évi 4. számunkban számoltunk be). A Konferencia teljes anyagát a Kongresszus valamennyi küldöttje megkapta. Megjelentetett ezenkívül a Társaság egy tanulmánykötetet is a testi nevelés köréből. (Ismertetését előző számunkban közöltük.) Úgy gondoljuk, hogy az alábbiakban közreadva a Kongresszuson elhangzott, a testi neveléssel foglalkozó hozzászólásokat, képet adhatunk arról, hogy a testi nevelés ügye fontosságának megfelelő súllyal szerepelt a Kongresszuson. A felszólalások közül néhányból az is kitűnik, hogy már a témabizottságok is megfelelő körültekintéssel foglalkoztak a nevelés e fontos területével. A felszólalók ezt erősítették meg, és indokolták további módosító javasolataikat.

dr. Orbán László,
a Művelődésügyi Miniszter első helyettese



I. SZEKCIÓ. TÉMA: A GAZDASÁGI-TÁRSADALMI ÉS TUDOMÁNYOS-TECHNIKAI FEJLŐDÉSNEK AZ ISKOLAI NEVELÉSRE ÉS OKTATÁSRA KIHATÓ FŐ TÉNYEZŐI

A szekció foglalkozott a korszerű általános műveltség tartalmával, a szakmai műveltséghez való viszonyával, iskolarendszerünk helyzetével és várható alakulásával, a nevelés és az oktatás hatékonyabb tételeinek problémáival.

DR. KÁLMÁNCHÉY ZOLTÁN

*tanszékvezető főiskolai tanár,
főigazgató-helyettes,
Tanárképző Főiskola, Pécs*

A termelőerők gyors ütemű fejlődése, a kibontakozó tudományos és technikai forradalom fokozódó tempóban változtatja meg az emberi élet feltételeit. Rövidül a munkaidő, ezáltal megnő az ember szabad ideje, a fizikai munka csökkenésével megváltozik a munka természete. Mindinkább szaporodik azoknak a száma, akiknek foglalkozása jóformán semmiféle intenzív fizikai tevékenységet sem igényel, s még munkahelyük megközelítésére is különböző közlekedési eszközöket használnak fel.

Mindennek eredményeként rendkívül gyors ütemben megváltoznak azok a külső tényezők, és csökkennek azok az élettani ingerek, amelyek a több százezer éven át tartó kölcsönhatás folyamatában az ember mai biológiai állapotának kialakítását eredményezték.

A szervezet normális fejlődésének megzavarásához, biológiai egyensúlyának felbomlásához vezethet a fizikai mozgással járó ingerhatás nagymérvű lecsökkenése. A fizikai tevékenységtől való elidegenedés, amely nem csupán urbanizációs veszély, hanem a tudományos és technikai forradalom eredményeképpen fellépő általános következmény, azzal fenyeget, hogy az ember biológiai értelemben önmagától idegenedik el. Ez katasztrofális eredménnyel járhat egész életfunkciójára, ha a külső kényszer által kiváltott fizikai mozgást nem pó-

tolja értelmesen megtervezett, tudatosan alkalmazott biológiai ingerhatással.

Hogy ez mennyire nem távoli probléma, semmi sem bizonyítja jobban, mint a kóros szervi elváltozásoknak az a gyorsan növekvő statisztikája, amelyet napjaink produkálnak, s amelynek oka egyértelműen a mozgáshiányra vezethető vissza.

Az ember sokoldalú fejlesztése, ennek keretében a testi nevelés, a fizikai képzés tehát olyan követelmény, amelyet az elméleti megfogalmazáson túl a gyakorlati nevelő-oktató munka során is sokkal komolyabban kellene venni.

Ezért csak üdvözölni lehet azokat a megállapításokat, amelyek ezzel a problémával összefüggésben a témabizottsági jelentésben olvashatók. Felszólalásommal azonban nem csupán egyetértésemnek kívánok hangot adni — aláhúzva az olyan megállapítások jelentőségét, miszerint a „gyors fejlődés az ismeretek, a szellemi és testi képességek folyamatos fejlesztését igényli, ami nem zárul le az iskola vagy a főiskola elvégzésével”; továbbá, hogy „a munkafolyamat és a munkavégzés intellektualizálása megkívánja — az általános műveltség egészén belül — az igényes testkultúra kifejlesztését”, és még folytathatnám az idézeteket —, hanem szeretném kissé kibővíteni és kiegészíteni mindazt, amit az előterjesztés a testi nevelés, a fizikai felkészítés fokozódó szükségességéről, valamint a testkultúra műveltség-tartalmáról, az általános műveltség egészén belüli helyéről és szerepéről mond.

A jelentés rámutat arra, hogy a tudományos-technikai forradalom következményeit és követelményeit nagy súllyal kell figyelembe venni a társadalomban, s ennek megfelelően az iskolai oktatásban és nevelésben is. A társadalom elvárja az iskolától, hogy felkészítse az ifjúságot az előre látható változásokra, s ezáltal mintegy elébe menjen a fejlődésnek.

Ebben a felkészítésben fontos szerep hárul a testi nevelésre. Ezzel függ össze a témabizottság jelentésének az a megfogalmazása, miszerint „a kulturált munka, a

humanizált emberi kapcsolatok, a nagyobb szabad idő igényes felhasználása egyaránt megkívánja a testi, egészségi ... nevelés továbbfejlesztését" is.

Úgy tűnik azonban, hogy nem kap elég hangsúlyt az, hogy a tudományos és technikai forradalomnak az ember életkörülményeire, életmódjára kiható — biológiai vonatkozásban sok tekintetben negatív — következménye milyen értelemben követeli meg a fizikai művelődést — a munkaképesség fenntartásán, a kulturált munkavégzésre való felkészítésen, a növekvő szabad idő igényes felhasználásán túl.

A céltudatos fizikai felkészülésnek, a szervezet rendszeres edzésének mindinkább az ember mindennapos tevékenységévé kell válnia, mert csak így pótolható a normális fejlődést és a biológiai egyensúlyt biztosító fizikai ingerhatás.

De ilyen ingerhatás kiváltása csupán az iskolai oktató-nevelő munka folyamataiban nem elégséges. Helyesen mondja a jelentés, hogy „az általános műveltség fejlesztése sok tekintetben képességek és készségek kifejlesztését is igényli; ezek teszik alkalmassá az embert a valóságos életben felmerülő gyakorlati problémák cselekvő megoldására.”

Valóban, az iskolának nemcsak az egészséges, normális fejlődés, a harmonikus emberré formálás alapjainak a lerakásához kell hozzájárulnia, hanem azt is biztosítani kell, hogy olyan ismeretek és készségek birtokába jusson a felnövekvő ifjúság, amelyek alkalmassá teszik az élet különböző szituációiban a helytállásra, továbbá önmaga állandó továbbfejlesztésére, munkaképességének fenntartására.

A testkultúra ezen műveltség tartalmának jelentősége a tudományos és technikai forradalom időszakában egyre nő, de annak felismerése és értékelése dolgában ma még korántsem tartunk a kívánatos szinten.

Pedig az iskolai testnevelés tartalmi anyaga — tehát nem csupán sokoldalú fejlesztést segítő, fizikai ingerhatást biztosító, egészségügyi szerepe — szervesen hozzátartozik az általános műveltség köréhez,

hiszen fennáll megőrzésének társadalmi szükségessége, mivel birtoklása az ember életében ugyanúgy nélkülözhetetlen, mint az általános műveltség körébe eső bármely más ismeretköré és készséggé formált tudásé.

A testnevelés tartalmát képező művelődési anyag sajátossága abban áll, hogy ezek az ismeretek és készségek fizikai mozgásban, konkrét, gyakorlati mozgásismeretben, jártasságban és készségben nyilvánulnak meg, s nem korlátozódnak tisztán intellektuális ismeretekre. Ez azonban a testnevelés társadalmi céllal kiválogatott tartalmi anyagának kulturális értékét nem csökkenti. Az értékmérő itt egyedül az lehet, hogy az ember életében ezeknek az ismereteknek és készségeknek milyen jelentőségük van, mennyiben áll fenn elsajátításuk egyéni és társadalmi szükségessége, vagyis bír-e olyan művelődési értékkel, ami iskolai fokon való tanítását, kulturális átszarmaztatását indokoltá teszi.

Az úszni tudás már a klasszikus kor általános műveltségének is fontos eleme volt; bárcsak ott tartanánk a széles körű társadalmi megítélésben, hogy ma is ilyen módon értékelnék. Ha így lenne, talán kevesebb emberéletet követelne évente a mély víz és a sodró ár — az úszás honvédelmi jelentőségéről nem is beszélve. Az ilyenfajta műveltségbeli fogyatékoság ugyanis sokkal könnyörtelenebbül sújt vissza az egyénre, és társadalmi értelemben is legalább olyan káros, mint az intellektuális téren mutatózó műveltségbeli hiányosság.

De az eredményes futni, ugrani, dobni, akadályt leküzdeni tudás, a sokirányú mozgásismeret — nem csupán a készség szintjén, hanem a mozgás eredményességét biztosító lényegfelismerés, összefüggéslátás és célszerű alkalmazni tudás szintjén — olyan követelmény, amely nélkül a ma embere is nehezen, a holnapé pedig még kevésbé képes megenni és az élet különböző szituációiban helyt állni.

A tudományos és technikai forradalom következményeképpen kialakuló helyzetben a testkultúrát egészségügyi, harmonikus

fejlődést biztosító, munkaképességet fenn-tartó és fokozó szerepe, továbbá kulturális értéket hordozó konkrét tartalma teszi az általános műveltség szerves tartozékává és olyan művelődésügyi-egészségügyi tényezővé, amelynek jelentősége a termelőerők fejlődésével, a társadalmi élet előrehaladásával, a tudományos és technikai forradalom nyomán bekövetkező átalakulással csak növekedni fog.

Ha valóban elébe akarunk menni a fejlődésnek, s nem akarjuk konzerválni azt a lemaradást, amely ezen a téren ma kétség-telenül megmutatkozik, sokkal határozot-tabban kell a következtetéseket levonni mindebből az iskolai oktató-nevelő munkára, de ezen túlmenően egész társadal-munk szemléletének befolyásolására és a gyakorlati megoldás elősegítésére nézve.

Ha mindehhez hozzáteszem, hogy — túl a tudományos és technikai forradalom kör-nyezetet, életmódot átalakító hatásán — szocializmust építő társadalmunkban a leg-főbb értéket képező ember boldogságának döntő záloga épsége és egészsége, akkor nem túlzás követelni a testkultúrának a művelődésügy és egészségügy keretébe való fokozott beágyazását, az általános mű-veltségben elfoglalt helyének, szerepének növelését, aminek megfelelő hangot kell hogy adjon Nevelésügyi Kongresszusunk is.

DR. PÁLDI GYULÁNÉ

*gyógytestnevelési szakfelügyelő
Fővárosi Tanács, Budapest*

Ifjúságunk döntő többségében egészsé-ges, jól fejlett és alkalmas arra, hogy a test-nevelési órákon minden korlátozás nélkül részt vegyen. Mégsem elhanyagolható az a százalékkuk, amely orvosi vélemény alap-ján évente a normál testnevelés alól fel-mentést vagy speciális testnevelésre utalást nyer. Az Országos Testnevelés- és Sport-egészségügyi Intézet összesített országos adatai szerint az 1968/69. tanévben ez utóbbiak száma 56 448 fő volt. Szolgáljon összehasonlításként, hogy ugyanebben a tan-

évben a gyógypedagógiai intézményekben tanulók száma 27 531 fő volt. Eszerint a testi rehabilitációra szorulóknak száma több mint a kétszerese az értelmi károsodás miatt különleges oktatásban részesítettek-nek.

A rohamos gazdasági, technikai fejlődés, a kényelem és túlterhelés szélsőségei kö-zött ingadozó életforma a maga civilizációs ártaival jelentős mértékben forrása a többségében idegrendszeri és testtartási rendellenességekben megnyilvánuló káro-sodásnak.

A tanulók egészségi állapotához mért testnevelés lehetőségeinek megteremtésére a művelődésügyi miniszter 1963-ban utasítást adott ki, melyben elrendelte, hogy az oktatási intézményekben foglalkoztatható tanulókat az alábbi testnevelési csoportokba kell beosztani:

- a) testnevelési óra (I. csoport),
- b) könnyített testnevelési óra (II. cso-port),
- c) gyógytestnevelési óra (III. csoport).

Ez az utasítás 7 évvel ezelőtt világvi-szonylatban élen járva teremtette meg a kötelező testnevelés differenciáltságát. A lendületes indulást azonban a fokozatos fejlődés elmaradása, stagnálás követte. A művelődésügyi osztályok a testnevelési fel-tételeinek a biztosítása terén sok esetben helytelen szemlélet szerint járnak el, a könnyített testnevelés és a gyógytestne-velés jelentős szerepét háttérbe szorítva. Az „I” elnevezésű normál testnevelés, a „II.”, könnyített testnevelés, a „III.”, gyógy-testnevelés megjelölést mintegy rangsor-számmak is tekintik, és nem egymás mellett álló három kategóriának. A főváros viszony-lagos jó ellátottságával szemben az orszá-gos adatok sok esetben megdöbbentők. Pl. Tolna megyében az 1968/69. tanévben egyetlen helyen sem folyt gyógytestne-velés. Hajdú-Bihar megyét ugyanebben a tan-évben a szélsőségek jellemezték. Míg Deb-recenben a testnevelés differenciált taní-tásának a feltételei magas színvonalon biz-tosítottak voltak (pl. 443 tanuló részesült gyógytestnevelésben), addig a megye terü-

letén egyetlen más helyen sem folyt gyógytestnevelés, és emiatt a testnevelésben nem részesülők száma 1425 fő volt.

A szocialista társadalom humanitása és gazdasági érdekei egyaránt megkívánják, hogy az egészségi állapotából eredően hátrányos helyzetben levő tanulóifjúság is testi képességeit olyan szintre fejlessze, hogy az intellektuális és gyakorlati alkotó tevékenységének támasza és ne visszahúzója legyen!

A gyermek- és ifjúkor értékes éveiben alkalmazott speciális testnevelés rehabilitál, felkészít a boldog és hasznos életre; elmulasztása forrása az egyén kisebbségi érzésének, csökkent munkaképességnek, a táppénzes napok magas számának. A testileg károsodott tanulóknak szükségük van arra, hogy ismerjék azt a mozgásanyagot és eljárásmodot, amellyel elváltozásukat tudatosan és célszerűen kompenzálni képesek. Éppen úgy szükségük van

az orvos által megengedett és javasolt kiégésítő sportolásra, elsősorban úszásra, mint egészséges társaiknak. A könnyített testnevelés, illetve a gyógytestnevelés feladata, hogy olyan szokásokat alakítson ki ezekben a tanulóknak, melyek az életen át alkalmasak egészségük javítására, ápolására. Hátrányos helyzetben van ifjúságunknak az a része, amelynek nem áll módjában könnyített testnevelésben vagy gyógytestnevelésben részt venni, jóllehet egészségi állapota miatt erre szüksége volna.

Javasolom, hogy az V. Nevelésügyi Kongresszus ajánlásaiban, a testi neveléssel kapcsolatos megállapításban jusson kifejezésre a differenciált testnevelés komplex volta. A könnyített testnevelés és a gyógytestnevelés ne hátrányosan rangsoroltan, hanem mint ifjúságunk testnevelésének egyenrangú alkotóeleme foglalja el helyét társadalmi életünkben.



II. SZEKCIÓ. TÉMA: KORUNK NEVELÉSI FELADATAI ÉS A NEVELÉSI TÉNYEZŐK EGYÜTTMŰKÖDÉSE

A szekció elemezte nevelésünk helyzetét és feladatait, behatóan vizsgálta a különböző nevelési tényezőket (család, iskola stb.) és kölcsönhatásukat.

KOZMANOVICS ENDRE

osztályvezető,

*Magyar Testnevelési és Sportszövetség
Országos Tanácsa, Budapest*

A Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési Szakosztálya és az MTS Országos Tanácsa nevében szeretnék a nevelési feladatokhoz a testi nevelés szemszögéből hozzászólni.

A nevelés egészében a testi nevelés a nevelés többi területével együtt és azokkal összhangban segíti a személyiség fejlődését, kibontakozását. A testi nevelés és ezzel összefüggésben a testnevelés és a sport egyre jelentősebb szerepet tölt be az ifjúság és a felnőtt dolgozók életében mint az egészséges életmódnak, az egészség megőrzésének és megszilárdításának egyik kiváló eszköze. Hatással van a mindennapi munkavégzésre, a honvédelmi alkalmasságra, és ellensúlyozni képes a mai modern élet úgynevezett civilizációs ártalmait.

Az ember nem nélkülözheti a mozgást. Mindennapi cselekvésünk a szükséges mozgásmennyiségnek csak egy részét biztosítják. A hiányt csak különféle céltudatos beavatkozással lehet és kell is pótolni. Ezért különös figyelmet kell fordítanunk a mozgásszegény életmód kompenzálására, a fizikai, szellemi tevékenység egyensúlyának helyreállítására. Ha ezt elmulasztjuk, az ifjúság nem tud majd megfelelni a jövőben reá váró és egyre növekvő szellemi tevékenységnek, vagy tudat alatt harcol a túlzott követelmények ellen, konfliktusba kerül a társadalmi normákkal, és erkölcsi arculata is súlyosan károsodhat.

Ha ez így van — márpedig a tények világszerte ezt igazolják —, akkor tennünk

kell, mégpedig gyorsan és hathatósan. Legeredményesebben lehet kamatoztatni a céltudatos beavatkozást az iskolában. Az iskolai testi nevelésben meghatározó jelentőségű a tanórai testnevelés, amely oktatási rendszerünkben a tantárgyak között szerepel. Sajátos jellege miatt — mivel itt a cselekvés, a nevelői ráhatás szempontjából pedig a cselekedtetés, a testgyakorlatok végrehajtása a tantárgy fő jellemzője — bizonyos tekintetben más jegyeket hordoz magán, mint az egyéb tárgyak. Jelentőségét ez nem csökkenti, sőt növeli, mert komplex módon segíti elő a pozitív személyiségjegyek kialakulását. Ez a testnevelés sajátos, minden más tantárgytól megkülönböztethető vonása. A felszabadulás után testnevelésünk jelentős fejlődésen ment keresztül tartalmi, szervezeti és feltétel tekintetében, mégis messze van attól, hogy hivatását, az előbb vázolt célkitűzést, megközelítően is betölthesse. Ennek bizonyításául, néhány tényadat:

Az általános iskolák felső tagozatában a szakos tanári ellátottság mindössze 65%. Még szembetűnőbb a tornateremhiány. Az osztott általános iskoláknak is csak mintegy 20%-a rendelkezik tornateremmel és további 35%-a tanteremből vagy egyéb kisebb helyiségből átalakított tornaszobával, az osztatlan iskolákról nem is beszélve. A 10 hónapos szorgalmi időből 7 hónapra rossz idő esik, amikor csak tornateremben lehet a testnevelés oktatását megoldani. Nem megnyugtató a helyzet a közép-, szakmunkásképző iskolákban, az egyetemeken és főiskolákon sem. A szabadtéri gyakorlóhelyek, pályák száma is kevés. A tanításhoz szükséges alapfelszerelési ellátottság az általános iskolákban 35,5%-os, középfokú tanintézetekben 58%-os. Sok oktatási, nevelési intézményben a testnevelést, a testi nevelést lebecsülik, és nem értik meg a nevelés egészében betöltött szerepét és jelentőségét. Egyetértünk a témabizottsági jelentés ide vonatkozó megállapításaival és az ajánlásokban a testi nevelés feltételeinek sürgős biztosítására tett megjegyzéssel.

A tanórai testnevelésen kívül az iskolás

tanulóknak lehetőségük van az általános iskolákban az úttörőcsapatok, a közép- és felsőfokú tanintézetekben az intézeti sportegyesületek sportfoglalkozásain részt venni. A sportfoglalkozásokon az általános és középfokú iskolákban a tanulók mintegy 40—50%-a, a felsőoktatási intézményekben 15—20%-a vesz részt. Az iskolai tanulók egy része részt vesz az iskolán kívüli sportegyesületek tevékenységében is. Közülük 200 ezer iskolai tanuló sportol az egyesületek szakosztályaiban.

A tanórán kívüli sportolási lehetőség is hozzájárul a tanulóifjúság testi neveléséhez, szabad idejük helyes és hasznos eltöltéséhez. Összességében ezek a lehetőségek még korlátozottak, és ezért egyrészt az iskolán kívül, másrészt a sportmozgalom egyéb területein tovább kell javítani a feltételeket. Belátható időn belül minden fiatal számára lehetővé kell tenni, hogy szabad idejében igényeinek megfelelő test-edzési formákban vehessen részt.

Az iskolai testnevelés és sport fejlesztésére a Politikai Bizottság 1967-es határozatának figyelembevételével az MTS OT, a KISZ KB, az MM és az oktatásban érdekelt főhatóságok közös programot dolgoztak ki, melynek megvalósítása elősegítheti a testi nevelésben jelentkező problémák megoldását. Egyúttal hozzájárulhat a Párt KB Ifjúságpolitikai Határozatának megvalósításához is. Egy irányba ható, céltudatos, közös tevékenységre van szükség minden érdekelt szerv részéről ahhoz, hogy a programot belátható időn belül megvalósítsuk. Megítélésünk szerint a témabizottság jelentése fő mondanivalójában ezt a gondolatot sugalmazza, és azért az ide vonatkozó megállapításaival egyetértünk.

A nevelés, a nevelhetőség az iskola kapuin kívül is állandó ható tényező. Fel kell készítenünk tehát a fiatalságot a szabad idő helyes és kulturált eltöltésére. Eredményes és gyakorlati téren is alkalmazható felkészítés viszont testnevelési vonatkozásban csak úgy képzelhető el, ha megvannak hozzá a feltételek is. Szükség lenne minél több test-edzési lehetőségre a lakóterületeken.

Labdázóterületek, különböző sportszerek és eszközök, szodák építése elősegíthetné a test-edzést. Nem szabad elfelejteni, hogy ha a fiataloknál kultúrigénnyé fejlesztjük a mindennapos test-edzést, akkor később mind több középfokú és idősebb ember fogja igényelni.

Engedjék meg, hogy a témabizottsági jelentést egy-két gondolattal kiegészítsem.

Az 54. és 59. oldalon az ifjúság társadalmi munkájáról beszél a jelentés sportlétesítmények, játszótérek stb. építése vonatkozásában. Egyetértünk a társadalmi munkával. Évente az MTS OT 3 millió forinttal támogatja is a társadalmi pályáépítési mozgalmat, de az iskolai létesítmények, lakóterületi test-edzési lehetőségek túlmennek ezen a kereten. A társadalmi munka mellett szükség van az állam, társadalom anyagi segítségére is. Megfelelő normatívákat lenne szükséges kidolgozni és azokat megvalósítani.

A 71. és 46. oldalhoz: a közép- és főiskolákon sportegyesületek működnek, ahol a tanulói önkormányzat, az aktivitás kibontakozásának széles lehetőségei már ma is biztosítottak. Megérdemelné az iskolai sportegyesület mint az iskolában működő társadalmi szervezet, hogy ilyen értelemben említést kapjon a jelentésben.

92. oldal: úgy érezzük, hogy a sportmozgalom, az iskolai sportegyesület, az MTS nem indirekt módon vesz részt az ifjúság nevelésében — mint ahogy a jelentés említi —, mert a fiatalok százazreit az iskolán belül és az iskolán kívül is egy sajátos területen foglalkoztatja. Célszerű lenne a jelentésben ilyen értelmű megfogalmazást szerepeltetni.

Végezetül kérem, hogy a kongresszusi ajánlások szövegezéséhez az előbb elmondottak alátámasztására a következő javaslatot elfogadni szíveskedjenek:

5. oldalhoz: A testnevelési és sportmozgalom célja egészséges, edzett fiatal nemzedék felnevelése. Társadalmunkban a testi nevelés, a testnevelés és a sport egyre jelentősebb szerepet tölt be az ifjúság és a felnőtt dolgozók életében mint a nevelés el-

engedhetetlen tényezője, a személyiség formálásának, az egészség megőrzésének, megszilárdításának kiváló eszköze. Különös jelentősége van az iskolákban az ifjúság harmonikus és sokoldalú nevelésében. Ezért nagyobb gondot kell fordítani a testnevelés és sport fejlesztésére, hogy rövid időn belül a testnevelés és sport az ifjúság legszélesebb rétegei számára váljék hozzáférhetővé. Ehhez biztosítani szükséges a testedzés iránti igény kielégítésének gazdag lehetőségeit az iskolákban, a munkahelyeken, a lakóhelyeken.

A kongresszus felkéri az állami és társadalmi szervezeteket, hogy a testi nevelés gyorsabb ütemű fejlesztését közös összefogással, egy irányba ható céltudatos tevékenységgel váltsák valóra.

BURKA ENDRE

tszv. főiskolai docens

Országos Pedagógiai Intézet, Budapest

A testnevelést a tantervi utasítás olyan tantárgyként jellemzi, mint amelyik nem kompenzálható feladatokat old meg az iskolai nevelésben. Ezek közé a feladatok közé tartozik a tanulóifjúság testi fejlődésének támogatása, edzettségének, teherbíró képességének fejlesztése, fizikai cselekvőképességének kibontakoztatása. A tantárgy tényleges hatékonyságán túlmutat annak a jelentősége, hogy a testnevelési órákon minden tanuló részt vesz, míg a tanórán kívüli szervezeti formák minden esetben önkéntesek. A tárgy nevelési eredménytelensége ezért egész nevelésünk deficitjét okozhatja. Nem ok nélkül kerül ezért időnként pedagógiai vitáink középpontjába. Ezeket a vitákat — mint a legutóbbit is — kuszálják egyéb szálak is: a vélemények, az álláspontok megfogalmazásába belejátszik sokszor az, hogy a közvélemény is, a tanügyigazgatás is érzékenyebben reagál azon tantárgyak kedvezőtlen jelenségeire, amelyek a továbbtanulás szempontjából nem jönnek első vonalban számításba; belejátszanak nevelői túlzásokkal kapcsolatos tapasztalatok;

de belejátszik az is, hogy a tárgy — különböző okoknál fogva — nem küzd elég eredménnyel komplex feladataival.

E komplexitás jellemzésére elég talán néhány paradoxonra hivatkozni: a testnevelésben a tanulók tevékenysége lényegében játéktevékenység, s ennek súlyt ad az az igény is, hogy megkedveltessük a tanulókkal, igényüket olyan mértékben felkeltsük iránta, hogy iskolai tanulmányaik befejezése után is beiktassák életprogramjukba. A játék szükségszerűen spontán természetével szemben állni látszik az, hogy a tárgyban bizonyos képzési követelményeknek is meg kell felelni, hiszen engedhetetlen lenne, hogy ne feleljen meg jogos elvárásoknak a testi fejlődés támogatásában, a cselekvőképesség fejlesztésében stb. A játék spontán elemei nem kereshetnek továbbá egy szükségszerűen irányított megismerési folyamat eredményességét sem. Ebben az összefüggésben — úgy látszik, s ezt a nemzetközi irodalom is alátámasztja — egyre inkább kitűnik a motiváció kulcsszerepe: a tantárgyi metodikában is egyre inkább bebizonyosodik, hogy megfelelő motiváltság nélkül nem valósítható meg eredményesen a testi fejlődés szempontjából nélkülözhetetlen fiziológiai terhelés (nincs ugyanis kellő terhelés, ha a tanuló nem vállalja azt), nem fejlődik a tanulók feladatmegoldó képessége, ha csak a szükséges „gyakorlatot” végzi, és nem izgatja, hogy a „játékfeladatokat” megoldja; eredménytelen a tanulás egyáltalán, és az igénykeltés pedig értelemszerűen nem valósul meg. Egyre nyilvánvalóbbá válik, hogy a tárgy fontosságának, egészségügyi jelentőségének a belátása — mint közvetlen motívum — nem elég hatékony márcsak azért sem, mert a tizenévesek egészségtől duzzadó társadalma nem érzékeli közvetlenül a betegség megjelenésének, a szervezet károsodásának majdani veszélyeit. A közvetlen cselekvési motívumoknak ezért sokkal nagyobb jelentőséget kell kapniuk a tevékenységre való ösztönzésben. Erre a játéktevékenység kiváló lehetőségeket kínál éppen azzal, hogy a köz-

vetlen cselekvési célok nagy variációs lehetőséggel választhatók meg, a saját teljesítménnyel szembeni elvárásokat úgyszólván semmi sem korlátozza. Ez hallatlanul serkentő lehet, és nagy energiabefektetésre készíthet. Egyre inkább valószínűsödik ezért egy olyan tantervi koncepciónak a létjogosultsága, mely elsősorban a játék motivációs bázisára épül, és a játéktevékenységet helyezi előtérbe, tehát lényegében nagyobb teret enged a tevékenység belső szabályozóinak, csökkentve a tanári utasítás külső szabályozó hatását, egyben növelve a belső szabályozókon keresztül érvényesülő pedagógiai irányítást. Ennek azonban jelenleg komoly nehézségei vannak.

Az óvodáskorig viszonylag töretlen a gyermekek játéktevékenysége. Az iskolába lépés után azonban már érezhető törés áll be. Ennek kettős oka van. Egyrészt a tanításban a játékeladatok helyett a szükségesnél nagyobb mértékben kapnak helyet a készséget alakító gyakorlatok, amelyek a tanulást sokszor mechanikus ismételtetéssé változtatják. Másrészt az alsó tagozati testnevelés nagyon sokszor alacsony színvonalra, mellőzöttségre következtében a gyermek játékbéli fejlődésének egy olyan szakaszában szenved hátrányt, amelyben a feladatjátékok dominálnak, azok a játékok tehát, amelyekben a gyermek játékfejlődése során először kerül lényegében problémahelyzetbe, amelyben választania, döntenie kell, tehát cselekvési feladatokat kell megoldania. Ennek az időszaknak a kiesése egyben azt is jelenti, hogy hiányosak e játékperiódusban éppen a feladatmegoldásban szerezhető ismeretei, készségei, tapasztalatai, de hiányosak élményei is. Ennek következménye sok tekintetben, hogy a felső tagozatban a tanulók a sportágak feladataival szemben — amelyekben a cselekvési feladatoknak elsősorban a teljesítményoldala kerül előtérbe — sokszor értetlenséget mutatnak, érzelmileg nem teszik magukévá a játék lényegét, a játékeladat ösztönző, „kihívó” hatása nem mindig érvényesül. A kiesés már csak azért sem pótolható teljes értékűen, mert a feladatjátékok

kora az éressel elmúlik, és későbbi korban inadekvát játéktevékenységgé válik. A tevékenység belső szabályozása így a felső tagozatban a korábbi kiesés miatt csökkent mértékben vagy egyáltalán nem valósul meg. A játékeladatok ösztönző hatásának a helyébe ezért lép szükségszerűen a tanári utasításra végzett gyakorlás. Ez megváltoztatja a tantárgy természetes atmoszféráját, és „tanóra ízűvé” teszi az oktatást (bár nem tartom szerencsésnek, hogy a tanóra jelleg hangsúlyozásával valami kedvezőtlen színezetet jellemezzünk). Ezt a problémát csak nehezíti az, hogy a testgyakorlati ágakat sem megfelelő módszerekkel dolgozzuk fel sokszor az előbb említett kényszerűségből, de nemritkán rosszul értelmezett szakmaiságból fakadóan a játékjelleg a szükségesnél kevesebb, az élményeket nélkülöző gyakorlás a kelletténél több szerepet kap. Valami rosszul felfogott szakmaiságnak tulajdonítható, hogy az egyes specifikus sportmozgások minél pontosabb elsajátítását sokkal inkább a sportág gyakorlásának feltételeként és nem az igényszintemelés következményének tekintjük. Pedig ha ebben az összefüggésben szakmaiságról beszélünk, akkor nagyobb szakmai hiba egy játéktevékenység természetes belső fejlődési logikájának a negligálása, mint valamely mozgástechnikai fogyatékoság.

Semmiképpen sem szeretném a fentiek jelentőségét eltúlozni, de számomra úgy tűnik, hogy az előbbieknél nem kis szerepe van abban, hogy a tanulóknál nem alakul ki tényleges igény a rendszeres testedzésre, a sportolásra annak ellenére, hogy a felmérések egyértelműen azt mutatják, hogy a tanulók többsége a testnevelést kedveli, és tanulmányaiban nagyobb részarányt kívánja. Ez esetben azonban nagyobb tétőről van szó, mint arról, hogy szívesen vannak-e jelen a testnevelési órákon, és hogy hetenként többször kívánnák-e a jelenlétét. Tetézi a nehézséget az a témabizottsági jelentésben nagyon komolyan hangsúlyozott tény, hogy iskoláink felszereltsége a testnevelésben nagyon gyenge. Nehéz játékot tanítani úgy, hogy nincs hol vagy nincs

mivel játszani. Újonnan épült iskoláinkban is nagyon szegényesek a feltételek még akkor is, ha a tervezőnek nem kell szükség-szerűen eleve korlátozott lehetőségekkel számolnia. Új iskoláink létesítményei a legjobb esetben is egyidejűen egyetlen osztály foglalkoztatására méretezettek, holott ez már ma, heti 2 testnevelési óra mellett sem felel meg az igényeknek nagyon sok iskolában. Ugyancsak fokozza a problémákat az, hogy a tanórán kívüli sportoláshoz az átmenet nem megoldott. A lakóhelyi környezet sem kínál a játékhoz, a sportoláshoz sok lehetőséget, még új lakótelepeinken sem. De az iskolai tanórán kívüli sport sem képes foglalkoztatni a tanulókat, nem nyújt elég széles választékot, és inkább a versenyszerűen sportolók rétegigényének a kielégítését tarthatja reálisan szem előtt.

Mindezt azért tartottam fontosnak elmondani, mert az urbanizálódással, a technikai fejlődéssel, életkörülményeink megváltozásával nőnek gondjaink a mozgáshiány miatt. Egyre több tény bizonyítja, hogy a mozgáshiány miatt a személyiség már nemcsak szociális vonatkozásban károsodik, hanem biológiai egyensúlya is veszélybe kerül: szervi-funkcionális elégtelenség tapasztalható (adaptációs készség romlása, mozgásszervi károsodások stb.), és a megfelelő tevékenységváltás hiánya miatt a pihenés, a regenerálódás is hiányt szenved: sok a hipertóniás, a vegetatív labilitásban szenvedő, a neurotikus tanuló. Az a riadó, amit egyre erőteljesebben fújnak orvosok, biológusok, pszichiáterek, elsősorban a biológiai egyensúly megbomlását jelzi. Érthető, hogy az egészségügyi nevelés igényei a témabizottsági jelentésben is hangsúlyosak. A nevelés hatóköre azonban túlnő azon a szférán, amely biológiai törvényszerűségekkal jellemezhető. A nevelés szempontjából a személyiség nemcsak mint biológiai lény fontos — noha ennek primer szerepe nem vitatható —, hanem mint társadalmi lény is. Hallatlanul jelentős ezért, hogy adott életkorban a jelen biológiai szükségleteit — mindenekelőtt a testi fejlődés objektív szükségleteit — ki-

elégítsük, de nem kevésbé jelentős, hogy a tanulók jelen és egyben jövő szociális szükségleteit is számbavegyük, pontosabban e szükségleteket a nevelésben létrehozjuk. Éppen ezért nem mondhatunk le arról a többletről, amit a testnevelés, a sportolás — ez utóbbit nem szűkítve le a versenyszerűen sportolók rétegigényére — adhat ehhez a neveléshez; nem mondhatunk le arról, hogy egy jelentős cselekvéstartományban alapvető szintre eljussanak a tanulók; nem mondhatunk le a tudás, a hozzáértés azon elemeinek az átszarmaztatásáról, amelyre felnőttkorukban egészségük, cselekvőképességük megőrzése érdekében szükségük lesz; nem mondhatunk le azokról a szociális kapcsolatokról, viszonyokról, magatartásokról, amelyek ezen a tevékenységen keresztül nagyon erőteljesen kibontakoztathatók; nem mondhatunk le egyéni és társadalmi szempontból jelentős személyiségjegyekről, amelyek éppen ebben a tevékenységben fejleszthetők nagyon hatásosan. Ehhez az alapot mindenképpen a testnevelésben kell lerakni, sohasem tévesztve szem elől a tárggyal szembeni elvárások komplexitását, és belehelyezve abba a problémaegyüttesbe, amely általában a ma embere szabadidő-tevékenységének kedvezőtlen struktúráját és e struktúra megváltoztatását jelenti.

DR. NÉMETH JÓZSEF

egyetemi testnevelő tanár

Eötvös Loránd Tudományegyetem, Budapest

Engedjék meg, hogy mint a Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési Szakosztályának titkára, a testi nevelés jelentőségét, fontosságát emeljem ki felszólalásomban.

Úgy gondolom, hogy napjainkban és a jövőben még inkább a testi nevelés feltétele lesz a tudományos, technikai forradalomnak. Az ember edzettsége, egészségének fenntartása nélkül nem tudjuk, és nem is lehet megvalósítani az előttünk álló feladatokat. És most, amikor az V. Nevelésügyi Kongresszus kapcsán a jövő nevelési

feladatait határozzuk meg, úgy érzem, hogy a testi nevelés — előkészületeink ellenére — nem kapta meg azt a támogatást, amit napjaink és a jövő érdekében elvártunk.

Szakosztályunk az MTS-sel karöltve Tatán országos testi nevelési konferenciát rendezett, amelynek anyagát tájékozódás végett megküldtünk a Nevelésügyi Kongresszus minden küldöttjének. Nem azért, hogy meghúzzuk a vészharangot, hanem azért, hogy felhívjuk a figyelmet a testi nevelés területén jelentkező sürgős feladatok megoldására.

A testi neveléssel kapcsolatban negatívumként kell megemlíteni az idők folyamán kialakult és napjainkban is meglevő szemléletet, amely a testnevelést csupán az egészség megóvásaként és a honvédelemre való előkészítésként értékeli. Pedig sokkal fontosabb egy olyan értelmezés, amely a testnevelést a tudományosan megalapozott mozgássorozatok, készségek, kombinált tevékenységek, az egész test harmonikus fejlesztése szolgálatába állítja.

A szülők, de a pedagógusok között is szép számmal akadnak olyanok, akik szinte feleslegesnek tartják a testnevelést. Ha valamilyen okból az iskolában elmarad egy óra, az a testnevelés lesz. És sokszor arra jó a testnevelési óra, hogy fel lehet készülni egy felvonulásra, egy ünnepélyre. Hogy a szülők mennyire értékeli gyermekük egészsége, eljövendő hivatásában való helytállása érdekében a testnevelést, mutatja a felmentett tanulók nagy száma. Idézem itt dr. Fekete József elvtársnak Tatán, a testi nevelési konferencián elhangzott példáját egy jónevű budai gimnáziumról, ahol 949 tanulóból 187 volt az elmúlt tanévben felmentve. Ez 20%. Nagyon elgondolkodtató szám ez.

Egyrészt a szülők felelőtlenségét mutatja, másrészt a sportorvosok, iskolaorvosok hozzáállását. Sok beteg tanulónk van, akik ha nem is felmentést, hanem végső soron klinikai testnevelést kellene hogy kapjanak, de a 20%, azt hiszem, mindenkinen kételyt támaszt a testnevelési felmentések ügyében.

Akkor, amikor napjainkban a testi nevelés jelentősége fokozódik, a dolgozók között — akár fizikai, akár szellemi dolgozó — egyre nő azoknak a száma, akik igényelnek valamilyen testmozgást. Amikor a munkahelyeken szépen fejlődik a munkaközi testnevelés, iskolai vonatkozásban csak heti 2 óra a testnevelési foglalkozás. Ez pedig maximálisan kb. heti 55–60 perc testnevelési mozgással eltöltött időt jelent. S országos átlagban a tanulók 3–5%-a még ezt a kevés mozgási alkalmat sem kapja meg. Joggal kérdezhető, hogyan állják meg majd a helyüket tanulóink eljövendő munkahelyeiken. Hogyan építik a szocializmust, ha a legalapvetőbb mozgásellátásban nem részesülnek?

Már napjainkban tapasztalható a munka fizikai terheléscsökkenése, a fokozódó idegi igénybevétel, az egyoldalú munka káros hatása a szervezetre, a sok ülés következtében kialakult helytelen testtartás, a csökkent szív- és tüdőműködés, amelyek mind a teljesítmény romlásához, a szervezet ellenálló képességének csökkenéséhez, végső soron betegséghez vezetnek. De nem szóltam még a városiasodás káros hatásairól: a zajról, a füstös levegőről, a közlekedésről.

Amerikában az ember érdekében új mozgalom indult el „Fuss az életedért” elnevezéssel. A modern életben az ember autón, autóbuszon jár még azt a kis mozgást is elvonja magától, amit eddig munkahelyére bejárásakor végzett. Nálunk is van már hasonló kezdeményezés, a „kocogó mozgalom”. De ha a felnőttek esetében látjuk is, hogy mi a sürgős teendő, ifjúságunk érdekében mégis elmaradtunk. Ha nem tudjuk is felemelni ma még a testnevelés heti óraszámát, a feltételeket kellene megjavítani, a lehetőségeket kiterjeszteni, hogy a fiatalok, de az idősebbek is találják meg azt a formát, amit szervezetük a több mozgás érdekében igényel. Elsősorban tornatermekre van szükségünk, másodsorban felszerelésekre. Előttünk állnak az NDK sportsikerei, amelyeknek alapja az a sok száz és ezer létesítmény, tornacsarnok, uszoda, kondicionálótér, amit az utóbbi

pár évben építettek, ahol minden állampolgár megtalálja a neki megfelelő mozgáshetőséget, amit akár mint versenyző, akár egészsége megóvása, kondíciójának megőrzése, a hosszabb élet érdekében önkéntesen, öntevékenyen végez.

Ezért arra kérem a T. Szekciót, javasolja, hogy a kongresszusi ajánlások jobban, hangsúlyozottabban emeljék ki a testi nevelés fontosságát, és kérjék fel az állami és társadalmi szervezeteket a testi nevelés gyorsabb ütemű fejlesztésére.

III. SZEKCIÓ. TÉMA: A PEDAGÓGUSHIVATÁS ÉS -TOVÁBBKÉPZÉS

A szekció behatóan tanulmányozta a pedagógushivatás mai problémáit, foglalkozott a pedagógusképzéssel és -továbbképzéssel.

Aczél György, az MSZMP KB titkára:



DR. BÓDOSI MIHÁLYNÉ
intézeti tanár
Tanítóképző Intézet, Kaposvár

A Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési Szakosztálya nevében a Tanítóképző Intézetben folyó levelező oktatás ügyében kívánom felszólalásomat megtenni.

Mindannyiunk előtt ismert tény az, hogy a tanítóképző intézetekben folyó levelező oktatás jelenlegi formája rossz. A hallgatók felkészültsége hiányos, bizonytalan. Már maga az a tény, hogy nem nyertek más intézményeknél felvételt éppen gyenge középiskolai és felvételi eredményeik miatt, azt jelenti, hogy bizonyos hátránnyal indulnak. Ehhez járulnak a többnyire rossz tárgyi feltételek, az egyéni elfoglaltság: iskola, család, a magáratlanság stb. Felkészültség szempontjából, állíthatom, legmostohább helyzetben a testnevelés tárgya van. Ugyanis más elméleti tárgyakat (az előbb említett nehézségek mellett) ha hiányosan is, de valahogyan jegyzetből csak megtanulják. A gyakorlati foglalkozás tanára mintadarabok elkészítésével, a rajz tanára rajzok beadásával valamelyes képet mégis alkothat magának a hallgató felkészültségéről.

A testnevelés gyakorlati tárgya, de csak elméletből felel a jelölt, és érdemjegyet kap testnevelésből, sőt oklevelet is, mely őt a testnevelés oktatására jogosítja — anélkül, hogy egyetlen gyakorlatot bemutatott volna. Gyakorlati tanítást e tárgyból még csak nem is látott. Egy félévben egyszeri alkalommal 2 órát kap a testnevelés tárgykonzultáció formájában. Ebben a 2 órában „intézzük el” az általános iskola alsó tagozatos testneveléspedagógiáját, -didaktikáját. (Az egyetlen kiegészítő szakon — jóval kevesebb szaktárgy mellett — évenként 6×3 napos konzultációt tartanak.) Bizonyosan vannak a jelenlevők között olyanok, akik emlékeznek arra, hogy az 1947, 1948, 1949-es években képeztünk szaktanárokat nyári 6 hetes bentlakásos tanfolyamokon három éven keresztül. Mint a Pécsi Peda-

gógiai Főiskola tanára vettem részt ilyen oktatásban, és bár már kész pedagógusokat kaptunk jelöltként, mégis ahhoz, hogy csak egy szakra oktassuk őket, három nyár kemény munkájára volt szükség.

Javaslatom tehát: A megye székhelyén konzultációs központokat lehetne létesíteni. Itt vagy az intézet tanárai, vagy helyi szakemberek segítenék a hallgatókat felkészülésükben. (Így a jelöltek többségét megkímélnénk a hosszú utazás fáradalmaitól, s az ezzel járó munkanap kiesések megszűnését, illetve a megnövekedett időtartamú konzultációk céljait szolgálnánk.)

Évenként 10–12 napos tanfolyamot kellene tartani a levelező hallgatók részére. Így gyakorlati oktatásra is sor kerülhetne testnevelésből. Természetesen a többi gyakorlati tárgy is nyerne általa, gondolok itt pl. az oktatási technikai eszközök, a rajz, az ének stb. tárgyakra. Sor kerülhetne itt bemutatató tanításokra, valamint a felmerült problémák tisztázására.

Hangsúlyozni szeretném, hogy a fenti javaslatunktól függetlenül továbbra is az a meggyőződésünk, hogy a képesítés nélküli tanítói, nevelői beosztások mielőbbi megszüntetését s ezzel a levelező oktatásban részt vevők számának csökkentését kellene elérni. Hogy a középiskolában annyit kell pótolni az általános iskolában elmulasztottak miatt, hogy az egyetemeken és főiskolákon viszont a középiskolák mulasztásait kell pótolni — annak okát az alapok hiányos lerakásában kell keresnünk. Az általános iskola alsó tagozatában éppen a legkiválóbb, legmegbízhatóbb pedagógusokra lenne szükség.

A továbbiakban a Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési Szakosztályának véleményét az egyszakos tanárképzés kérdésében tolmácsolom.

A jelen igényeinek, a jövő terveinek minél tökéletesebb kielégítése miatt valamennyi érdekelt szerv képviselőinek részvételével előzetes felmérés, elvi és gyakorlati tájékozódás után foglaljanak állást az egy-két vagy több szakos tanárképzés ügyében. Ezek a szervek lehetnek: Művelődés-

ügyi Minisztérium, Magyar Pedagógiai Társaság, MTS, Testnevelési Főiskola, Tanárképző Főiskola, Tanítóképző Intézetek, Országos Pedagógiai Intézet stb.

A szakosztály aggódva vette tudomásul a Művelődésügyi Minisztérium várható döntését, mely szerint bevezetik az egyszakos tanárképzést testnevelésből. Indokaink:

1. Pontos felmérést kell végezni, milyen a gyakorlati igény ezzel kapcsolatban.

2. Tanárhiány testnevelési szakosokból főrészt kisebb településeken mutatkozik. Csak testnevelésből a tanár órászáma nem elégíthető ki, még 1–8. o. esetén sem.

3. Ebben az évben a Tanítóképző Intézetben új program szerinti oktatás kezdődött. Heti négy órában, speciálkollégium keretében a jelölt testnevelésből külön képzésben részesül. Majd mint gyakorló pedagógus, egy általános iskola alsó tagozatában a testnevelést a saját osztályán kívül a többi osztályokban is elláthatja, míg a rajzot, éneket osztályában egy másik nevelő látja majd el. Az egyszakos tanárképzés ennek az előbb említett képzésnek ellentmondani látszik.

4. Az alsó tagozat játékos módszere, sajátos nyelvezete miatt nehezen képzelhető el, hogy ugyanaz a tanár lássa el mindkét tagozaton az órákat, aki ezen túl a sportkörben is minőségi munkát végez.

5. A differenciált igények kielégítése érdekében is jobb megoldás, ha egy iskolában több a testnevelést tanító pedagógus. Így jobban eloszlik a munka: jobban ellátják a testnevelési órákat, vezetik a szakkört, segítik a falusi, városi sportköröket, szakosztályokat.

6. Ne felejtjük el, hogy a testnevelés oktatása, az edzések intenzív megtartása olyan fizikai megterhelést jelent a tanár számára, mely idősebb korában komoly problémát okoz. Az egyszakos tanárképzés kizárja annak lehetőségét, hogy a már testnevelést ellátni nem tudó tanárt (akár sérülés, akár idősebb kora miatt) foglalkoztatni lehessen.

7. Az egyszakos tanár esetében éppen azért, mert csak testnevelést oktat, jobban

fennáll az elszigetelődés veszélye a többi nevelő között, társadalmi rangja is csökkenhet.

8. Szakosztályunkban kifejezésre jutott viszont olyan vélemény is, hogy a több szakos tanár képzésének esetleg megvan az a veszélye, hogy a testnevelés rovására a tanár másik szakjának oktatását helyezi előtérbe.

Összegezve: A szakosztály a fent említettek miatt nem látja kellően indokoltnak az egyszakos képzést. Későbbi bevezetését pedig szélesebb körű, alaposabb tájékoztató után látja csak helyesnek.

DR. NAGY GYÖRGY

főiskolai adjunktus

Országos Pedagógiai Intézet, Budapest

A testnevelő tanárok továbbképzése — ennek problémáival az Országos Pedagógiai Intézet Testnevelési Tanszéke is foglalkozik — több olyan kérdést vetett fel, amelyeket megfontolás céljából érdemesnek tartunk a Tisztelt Ülés elé tárnunk feltevé, hogy valóban érdemesek is erre a gondolatok.

Az egység és különbözőség dialektikáját hangoztatni közhely, de a dialektika tudományát felhasználni és alkalmazni mindennapi munkánkban kötelesség. A képzés és a továbbképzés különbözik is egymástól, emellett azonban egységet is alkot, kölcsönhatásban van. A dinamikusabb, a gyakorlat problémáira érzékenyebben reagáló része ennek az egységes egésznek a továbbképzés, éppen ezért gyümölcsöző lehet, ha visszajelentés érkezik a képzést nyújtó felsőoktatási intézményekhez. Lényegesebb tapasztalataink a következők:

1. A testnevelő tanárok pedagógiai tevékenysége jórészt gyakorlati. Ezen azt értem, hogy cselekedtetéseken, azaz különböző sportágakból vett gyakorlatok elsajátításán keresztül kell kibontakoztatniuk a tanuló személyiségét. Feladatukban tehát a gyakorlatanyagot eszközként kell értékelniük és nem célként. E pedagógiai követelményt több esetben sajnálatosan háttérbe

szorítja az eszköznek célként való értékelése. Ahol kétszakos képzés folyik, ott sokkal kevésbé áll fenn ennek a veszélye.

2. A pedagógiai gyakorlat rendkívül komplex. A tankönyvekben didaktikai okok miatt tiszta formában bemutatott pedagógiai elvek és törvények a valóságban összetetten jelentkeznek. Úgy is mondhatnánk, hogy a gyakorlat mindig gazdag változatát adja a sokféle elv és törvény együttes érvényesülésének. Tanárképzésünkben erre a szempontra nagy gondot kell fordítanunk, s az elmélet és gyakorlat kapcsolatát igényesen, tudományos elemzéseken keresztül bemutatnunk. Ilyen tevékenységre azok a pedagógusok képesek, akiknek a magas szintű elméleti képzettségük mellett alkalmuk volt az iskolai tanítás-nevelés mindennapi munkájában huzamosabb ideig személyesen is részt venni.

3. Az iskolai testnevelő tanári s az egyesületi edzői tevékenység merőben különbözik egymástól. Sajnálatos, hogy e különbözőség a tudomány színvonalán csak hiányosan van kifejtve. Ennek következtében nem egy helyen az a szemlélet uralkodik, amelynek értelmében a testnevelő tanári iskolai munka az edzői tevékenységnek csak alacsonyabb szintű változata. Az ilyen nézet káros, és az alapképzés torz szemléletére utal. A megoldás azonban semmiképpen sem az — bár van erre példa —, hogy a testnevelést és a sportot mesterként, a valóságban nem létező tényezők alapján szétválasztjuk, mintegy válaszfalat húzván közéjük. Ezt a nézetet tudományosan bizonyítani nem lehet, továbbá a gyakorlat sem igazolja. Tartalmi azonosság mellett is lehet az oktatási módszerekben s az iskola sajátos nevelőmunkájából fakadó specifikumokban különbözőség.

4. Az iskolai testnevelés tartalmát képező mozgásanyag — természeténél fogva — egyenesen csábít arra, hogy a jelenség szintjén maradjunk, és nyelvtanilag helyes fogalmazásban írjuk le azt, ami a vizualitásban adva van. Ez azonban mégis csak a jelenség — legfeljebb precízen megfogalmazva —, de nem a lényeg. A lényeg csak

a mélyebb elemzések, kapcsolatfeltárások segítségével, azaz tudományos analízisek és szintézisek elvégzésével tárható fel. Sok vonatkozásban ma még adós ezen a téren hazai szakirodalmunk.

5. Lehetőséget kellene találni arra, hogy mind a külföldi, mind pedig a hazai kutatási eredmények növekvő részarányul kapjanak helyet az oktatási anyagokban.

6. Sürgetően szükség volna igényes, kísérleti tényeken és tudományos megfigyeléseken alapuló, elemző jellegű szaktanulmányoknak a jelenleginél lényegesen nagyobb volumenű megjelentetésére és széles körű publikálására.

IV. SZEKCIÓ. TÉMA: A NEVELÉS-TUDOMÁNY HELYZETE, FELADATAI, INTÉZMÉNYEI, KAPCSOLATAI MÁS TUDOMÁNYOKKAL

A szekció a neveléstudomány különböző területeit (nevelélmélet, didaktika, neveléstörténet), a felsőoktatás, a felnőttnevelés problémáit elemezte, kitért más tudományokkal való kapcsolatára, valamint a tudományirányítás kérdéseire.

DR. TERÉNYI IMRE

*főiskolai tanár, igazgató
Magyar Testnevelési Főiskola, Budapest*

Az emberiség nagy humanista nevelői, köztük a marxizmus-leninizmus klasszikusai az ember harmonikus, illetve szocialista nevelése szerves részének, fontos feladatának tekintették a testi nevelést.

A témabizottság jelentése helyesen mutat rá, hogy az elmúlt 25 esztendőben kialakult hazánkban a szocialista nevelési rendszer, s benne alapjában érvényesül a marxizmus—leninizmus tanítása. Ez vonatkozik a testi nevelésre is, bár hozzá kell tenni, hogy csak bizonyos vonatkozásban. Neveléstudományunk kellő helyt ad a testi nevelésnek a szocialista nevelés elméletén belül, de a gyakorlatban ettől eltérő a helyzet. A testi nevelés háttérbe szorul az ok-

tatás és a tudomány jelenlegi gyakorlatában, és még messze van attól, hogy kijelölt feladatát betölthesse. Gondoljunk csak arra, hogy miközben állandóan fokozódik a tanulóiifjúság szellemi megterhelése, a testi nevelés alig fejlődik. Mennyiségileg kifejezve ez úgy fest, hogy például az általános iskolában heti 30—36 óra szellemi megterhelés áll szemben heti 2 óra testneveléssel. Minőségileg is növekszik a távolság a szellemi és testi nevelés között. Az olyan intenzív tanítási módszerek, mint például az új matematikai oktatási módszer, szellemileg fokozottan kimerítik a fiatalokat. Ha ezt a módszert minden tantárgyban bevezetik, és a testi nevelés helyzete változatlan marad, ifjúságunk szellemileg megkárosodhat. Tegyük mindehhez hozzá az emberi fizikumra negatívan ható egyéb tényezőket, az urbanizáció hátrányait stb., és máris súlyos valóságként fenyeget az emberiség biológiai leromlásának veszélye.

Ez a tényleges helyzet. Ezért mi, testnevelők, örülünk annak, hogy a jelentés — bár csak néhány szóval, de — találóan foglalkozik a testi nevelés ügyével. Eszerint a neveléstudomány új elméleti koncepció kidolgozásán munkálkodik, amelyben felhívja majd a figyelmet néhány szembevetendő aránytalanságra és az ebből adódó feladatokra. „Különösen fontosnak mutatkozik — írja a jelentés — a testi és esztétikai nevelés elhanyagolt voltának felszámolása...” Ez így igaz. Oktatási rendszerünk mindaddig nem nevezhető korszerűnek, amíg a testi nevelés a jelenlegi, elmaradott állapotában van.

Az elmaradottságnak szemléleti és anyagi okai egyaránt vannak, és ezek egyenként is több tényezőre vezethetők vissza. Most csupán egy komponensre, a testneveléstudomány nem kielégítő állapotára hívom fel a figyelmet.

A testneveléssel és sporttal kapcsolatos tudományos kutatások hazánkban a múlt században kezdődtek el. Azóta sok tapasztalat halmozódott fel, jelentős elméleti és tudományos művek jelentek meg, lényegé-

ben rendszerbe foglalták a neveléstudomány ismereteit, nagyjából tisztázták a céljával, tárgyával és módszerével kapcsolatos kérdéseket. Megállapították, hogy az egyes tudományágakon belül kialakult testkulturális specifikumokból, illetve azok szintéziséből jött létre, intenzíven fejlődik, és állandóan fokozódik interdiszciplináris összetettsége.

A testnevelés-tudomány, mint emberközpontú tudomány, a természet- és társadalomtudományok területéről egyaránt meríti tapasztalatait. Mégis elsősorban társadalomtudománynak tekinthető, amely a neveléstudományokhoz áll legközelebb. Önálló mozgásrendszere van. Tárgya az ember mint pszichofizikai egység, a természethez való viszonyában. Feladata az általános testi és szellemi fejlődés, az egészség, a munkaképesség elősegítése a gyermekkortól az idős korig.

Hazánkban az 1954-ben alakult Testnevelési Tudományos Tanács irányítja és koordinálja azt a néhány kutatóbázist, amely közül legjelentősebb a Magyar Testnevelési Főiskola, valamint az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet. A Főiskola tanszékeit az Akadémia 1965-ben hivatalos kutatóhelyekké minősítette. 1969-ben megalakult a Főiskola Tudományos Kutató Intézete, valamint Szakkönyvtári és Dokumentációs Központja. A Főiskola tudományos munkájában a kutatók mellett az oktatók is részt vesznek. A „Bevezetés a tudományos kutatásba” c. tantárgy keretében, valamint a tudományos diákkörökben a hallgatóknak lehetőségük van a kutatási alapismeretek elsajátítására, az önálló kereső-kutató gondolkodás kifejlesztésére.

Az utóbbi időben napirendre került a Testnevelési Főiskola egyetemi jellegű főiskolává való átszervezése. A testi nevelés mint a szocialista nevelés szerves része a felsőoktatásnak is önálló területe, amelyben a legmagasabb szintű képzésnek, egyetemi képzésnek kellene lenni. A terv megvalósítása lehetővé tenné tudományos címeik és fokozatok elnyerését a testnevelés tárgy-

körében, amire jelenleg csak külföldön van lehetőség.

A testnevelés-tudomány fejlődésének ütemében hazánk sok szocialista és kapitalista országhoz képest lemaradt. Tudjuk, hogy minden fiatal tudománynak meg kell küzdenie elismertetéséért, de úgy gondoljuk, hogy ennek a magyar testnevelés-tudomány tekintetében is eljött már az ideje. Külföldön a testnevelés-tudománnyal foglalkozó intézetek százai működnek sok ezer tudományos kutatóval, akik évente a publikációk tízezreit jelentetik meg. Segítségükkel az élsportolók egyre magasabbra emelik az ember fizikai teljesítőképességének határait. De miért csak külföldön, és miért csak az élsport területén fejlődik intenzíven a testnevelés-tudomány? Miért nem szolgálja jobban az emberiség testi nevelését, jobb szellemi és testi állapotának elérését? Hiszen az élsport tapasztalatai felhasználhatók az iskolai testnevelésben és sportban és más területeken is.

Az MSZMP tudománypolitikai irányelveit a testnevelők örömmel fogadták, mert azok egész szelleméből a felsőoktatási tudományos kutatómunka támogatása és az olyan fiatal tudományágak megsegítése árad, mint amilyen például a testnevelés-tudomány.

Az irányelvek alapján megindult a tudományszervezés reformja, s bízunk benne, hogy ennek keretében a testnevelés-tudomány fejlesztésére is sor kerül. A testnevelés-tudomány csak úgy láthatja el a feladatát, ha ehhez teljes erkölcsi elismerést és nagyobb anyagi segítséget kaphat, ha a jövőben mint önálló, hivatalosan elismert szaktudomány működhet. Természetesen a testnevelés-tudománnyal foglalkozó szervezeteknek és személyeknek belsőleg is elő kell segíteniük a fejlődést. Az eddig megtett utat, amely még sok tapasztalatot rejt magában, a tudománytörténeti és tartalmi vonatkozásban egyaránt összegezni kell, és hosszabb időre, prognosztikusan meg kell határozni feladatainkat.

Bízunk benne, hogy a következő 25 évben megváltozik a testi nevelés helyzete,

hiszen a társadalmi, technikai és tudományos forradalom egyre nagyobb léptekkel halad előre, a munka- és létfeltételek gyökeresen átalakulnak, és ezzel együtt megváltoznak az oktatásügy feladatai is. A társadalmi átalakulások azt követelik, hogy a szocialista ember személyiségének sokoldalú kibontakoztatására fordítsuk a legnagyobb figyelmet. Ezért a műveltségi eszményt felül kell vizsgálni. Fogalmán belül — az általános és szakmai műveltség mellett — nagyobb súlyt kell helyezni a testedzésre és sportolásra. Még ma nagy bátorság kell ahhoz, hogy kijelentsük: a kommunista társadalomban a testi nevelés minden ember mindennapos tevékenységévé válik. Pedig ez törvényszerűen következik a kommunista munka jellegéből.

A kommunista munka szellemileg és testileg egyaránt magasfokúan képzett embert kíván. Az ember szervezete évezredek élet- és munkakörülményeinek hatása alatt alakult ki. A munka nemcsak szellemünket, hanem testiünket, csont- és idegrendszerünket, izomzatunkat, belső szerveink működését is átalakította. Ha pedig a munka egyre könnyebbé válik, illetve ha csökken a fizikai és növekszik a szellemi megterhelés, akkor a munka helyett csak a tudományos alapokon nyugvó testi nevelés biztosíthatja az emberi szervezet számára a szükséges fizikai megterhelést. A testi nevelés megakadályozhatja a már említett biológiai leromlást, hozzájárulhat az idegrendszer felfrissítéséhez, nagy szerepe lehet az egészség nevelésében és a szabad idő kulturált eltöltésében is, bár hiba lenne funkcióját e feladatokra leszűkíteni.

Tisztelt Neveléstudományi Szekció!

A Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési Szakosztálya nevében kérem, hogy a kongresszusi ajánlásokba a testi neveléssel kapcsolatban az alábbi gondolatok kerüljenek be:

1. Oktatásügyi szerveink tűzzék napi-rendre a testi nevelés perspektivikus fejlesztésének ügyét, és e munkába — a testnevelők mellett — vonják be a neveléstudomány legkiválóbb szakembereit.

2. A Magyar Tudományos Akadémia ismerje el a testnevelés-tudományt önálló tudományágként, hozza létre az Akadémia Testnevelési Tudományos Bizottságát, és biztosítsa a lehetőséget, hogy a testnevelés tárgyköréből tudományos címet és fokozatot lehessen elnyerni.

V. SZEKCIÓ. TÉMA: A KÖZOKTATÁSI IRÁNYÍTÁS KORSZERŰSÍTÉSE

A szekció megvizsgálta az irányítás korszerűsítésének időszerűségét, a fejlesztés lehetőségeit, az irányítás szervezetének továbbfejlesztési lehetőségeit, foglalkozott a felügyelet, az iskolavezetés problémáival.

A szekció ülésén a téma jellegéből adódóan szűkebb szakmai kérdéseket érintő hozzászólás nem hangzott el. A szekció által tárgyalt kérdéskör azonban értelem-szerűen fontos szakterületünk szempontjából is.

* * *

A Kongresszus befejezte munkáját. A témabizottsági jelentések és az ajánlások együttesen képezik a Kongresszus alapvető dokumentumait. Örömmel és megelégedéssel vettük tudomásul, hogy a testi nevelés problémái sokoldalú megvilágításban szerepeltek e dokumentumokban. A munka neheze azonban csak ezután következik: a megvalósítás. A Kongresszus ezért fordul kéréssel a pedagógusokhoz, hogy „*biztatást meritve az elmúlt negyedszázad eredményeiből, tegyenek meg minden tőlük telhetőt a ma nagy- és a történelmi holnap még nagyobb szabású pedagógiai feladatainak megoldása érdekében*”.

MTI Fotó - Szebelédy Géza felvételei

Lenin a testi nevelésről

TAKÁCS FERENC

A Lenin-centenárium alkalmából már megemlékeztünk lapunkban a nagy forradalmár gondolkodóról. Abban a szubjektív hangvételű cikkben a szerző tiltakozott — helyesen — a Leninből „modern sportosított bálványt” faragó dicsőítő írások ellen. Anélkül, hogy mi is beleesnénk e vulgarizáló és — sokszor jó szándéka ellenére is — félrevezető, erőltetett „sportosítás” hibájába, néhány gondolatot szeretnénk kiemelni a lenini életműből, amely a testi nevelés problémáját érinti. Tehát nem a „sportoló” Lenint mutatjuk be, hanem a gondolkodót és az államfőt, aki mindig nagy figyelmet fordított a pedagógiai feladatok megoldására és ezen belül a fiatalok és a felnőtt dolgozók testi nevelésére.

Felvetődhet a kérdés: írt-e Lenin egyáltalán a testi nevelésről? Aki elolvassa Lenin fontosabb műveit és leveleit, az egyértelműen igennel fog felelni erre a kérdésre. Lenint szinte minden érdekelte, így érthető, hogy nem kerülte el figyelmét az egészséges, erős test kialakítása, a testi nevelés fejlesztése sem. És a zseniális alkotók tulajdonsága az, hogy ha valamilyen területtel csak kicsit is foglalkoznak, akkor ott — elszórt megjegyzéseikkel is — maradandó értéket hoznak létre. A testi nevelést illetően számos ilyen értékes megjegyzés maradt ránk Lenintől. Kár lenne, ha hagyánknak ezeket feledésbe merülni és kárba veszni.

*

Marxnak a „Góthai program kritikája” című művét tanulmányozva írt először Lenin a testi nevelésről. A cári Oroszország oktatáspolitikáját bírálva rámutatott a sokoldalú testi fejlettség fontosságára a kommunista társadalom kivívása és felépítése szempontjából. Az „Adalékok az OSZDMP programjának kidolgozásában” című pártprogram tervezetében szintén kiemeli a harmonikusan fejlett test és az egészség megszerzésének, illetve megőrzésének jelentőségét. Lenin ezekben a korai írásokban világosan kifejtette a testi és a szellemi nevelés egységét. Az egészség fogalma nála mélyen szociális tartalmat kap, és rámutat továbbá Lenin arra, hogy az emberek testi fejlettségének foka szorosan összefügg az adott társadalom termelési viszonyaival.

„A kapitalizmus fejlődése Oroszországban” című klasszikus munkájában Lenin jól ábrázolja, és adatokkal is alátámasztja a feudalizmussal összefonódó orosz kapitalizmus testet elnyomó hatását. A profit növelését szolgáló egyre fokozódó kizsákmányolás olyan viszonyokat teremt, amelyben a dolgozók életmódja elviselhetetlenül romlik, és tömeges testi elkorcsosodás jön létre. Lenin megállapítja, hogy ezt az áldatlan állapotot a kapitalista társadalom nem képes végleg megszüntetni semmilyen *rekreációs* szóval. Az egész népre kiterjedő egészséges életmód kialakításának lehetősége, a testi képességek fejlesztése tömeges méretekben csak a kizsákmányolástól mentes társadalomban lehetséges, ahol társadalmi ügygé kell hogy váljon a testkultúra.

Lenin más műveiben, beszédeiben is foglalkozott a dolgozók testi állapotának kérdésével. Elemezte a lakásvizonyok, a munkahelyi feltételek, a női és gyermekmunka problémáit a testnevelés szempontjából. Engelsnek a „Lehetséges-e Európát leszerelni?” című írását jegyzetelve Lenin különös figyelmet szentelt annak a fejezetnek, amelyben Engels az iskolás tanulók testnevelésének szükségességéről írt.

Behatóan tanulmányozta Lenin az amerikai Taylor-féle rendszer káros hatását is, és mintegy összegzésül megállapította: „a

tökés munkamegosztás megtöri és elnyomorítja az embert." A különböző nyugati munkamódszerek vizsgálata során került Lenin kezébe F. B. Gilbreth „A mozgástanulmány mint a nemzeti vagyon gyarapításának eszköze” című könyve, amelyhez a testnevelés szempontjából is érdekes megjegyzéseket fűzött. Lenin „munkatudománynak” nevezi azt a törekvést, hogy a legkorszerűbb eszközökkel tanulmányozzák a gyártási fázisok egyes mozdulatait azért, hogy kiküszöböljenek „minden felesleges vagy célszerűtlen mozdulatot”. Az amerikai szerző könyvében megállapítja, hogy a mozgástanulmányok „jellemző eredményeként fokozatosan áthidalták az iskola és a gyár között tátongó szakadékot. A beható vizsgálatok azt bizonyítják, hogy mechanikai szempontból sokkal nagyobb a hasonlóság az egyes ipari szakmák, sőt még a szellemi foglalkozások között is, mint ezt eddig lehetők tartottuk. Az iparnak egyre több és több kifejlett kézügyességgel rendelkező fiatalra lesz szüksége, vagyis az izmokat úgy kell edzeni, hogy azok könnyen és gyorsan megfeleljenek a szakmunka igényeinek.” Lenin az idézett szöveghez hozzáfűzi — és a lap szélére odairja a sajátos NB-t, vagyis a „jól jegyezd meg” jelet —, hogy a speciális munkafolyamatoknak megfelelő mozgáskészséget „az elemi iskolákban kell tanítani”. Hozzátehetnénk azt, hogy elsősorban az iparitanuló-iskolák testnevelésében kellene a speciális mozgáskészségeket kifejleszteni. Van is erre törekvés a Szovjetunióban és nálunk is, de a testnevelés oktatás és a termelőmunka szorosabb kapcsolatát illetően — úgy véljük — még nagyon sok tennivalónk van.

Leninnek számunkra jelentős következő munkája az OSZDMP 1903-ban tartott kongresszusán írt programtervezete. Nagyon jellemző Leninre, hogy programjában a testnevelés és az egészségügy kérdését nem pusztán orvosi-biológiai szempontból közelítette meg — mint a legtöbb polgári teoretikus —, hanem szoros kapcsolatba hozta a társadalom forradalmi átalakításával, és alárendelte a hatalom meg-

szerezéséért folytatott harcnak. Felszólalásaiban és leveleiben is gyakran hangoztatta Lenin, hogy a testnevelés milyen fontos a forradalmár számára. A forradalmárnak erősnek és szívósnak kell lennie, helyes életmódot kell folytatnia, melynek egyik legfontosabb eszköze a testgyakorlás.

Lenin a forradalom győzelme után is nagyon lényegesnek tartotta — elsősorban az intervenciós támadások miatt — a lakosság egészségének fejlesztését. Érthető módon ebben az időben Lenin a testkultúra egyes problémáit főként a harcászati dekrétumokban érintette, mivel a fiatal szovjet állam védelme ezt követelte. Lenin 1918 áprilisában dekrétumot adott ki „A kötelező harcászati oktatásról”, amelynek értelmében országszerte létrehozták a hadioktatás intézményét: az ún. VSZEVO-BUCS-ot. Ez az előkészítő katonai oktatás szervesen magában foglalta a testnevelést és a sportot is. Egyik beszédében Lenin így határozta meg a VSZEVOBUCS feladatát: „Az első: meg kell tisztítani a vszevobucsista testnevelők sorait az ellenséges, idegen elemektől, a második: komolyan kell venni a testnevelés és a harcászati felkészítés általános és kötelező jellegét, amelynek érdekében be kell vonni a testnevelésbe a munkás-paraszt ifjúság minél nagyobb tömegeit, a harmadik: össze kell kötni a testnevelési és harcászati kiképzést a kommunista neveléssel, el kell érni a helyi tanácsok, a Komszomol-szervezetek és a szakszervezetek együttműködését a dolgozók testi, valamint harcászati felkészítésében.” E feladatok helyes megoldásához megfelelő, jól képzett testnevelőkre volt szükség, ezért Lenin utasítására 1918-ban tanfolyamokat szerveztek. A testi nevelés egyik fontos tényezőjének tekintette Lenin a kulturális-higiéniái ismeretek és szokások széles körű propagálását, az ételmezés megjavítását, a gyermekek és az anyák egészségvédelmének javítását. Lenin szorgalmazta az üdülők építését és a körülményekhez képest minél jobb felszerelését, többek között sportpályákkal való ellátását. Személyesen segítette a moszkvai Testnevelési

Főiskola szervezési munkálatait, ő írta alá az alapító okmányt, és rögtön — még a háború alatt — javasolta, hogy kezdjék el a testnevelés tudományos kutatását.

A Komszomol III. kongresszusán mondott nagy jelentőségű beszédében Lenin meghatározta az ifjúsági szervezetek legfontosabb teendőit. Ennek alapján a kongresszus határozatot hozott a testi nevelésről is, amelyben leszögezte: „A felnövekvő nemzedék testi nevelése egyik legszükségesebb eleme az ifjúság kommunista nevelésének. . .” Ez volt tulajdonképpen az első olyan dokumentum, amely meghatározta a testnevelési és sportmozgalom pontos célját a szocialista társadalomban. A haza védelmét szolgáló katonai jellegű feladatok elvégzése után Lenin egyre inkább előtérbe helyezte a kulturális forradalom problémáit, így utolsó írásaiban már a testi nevelés és a sport kérdése is ebben az aspektusban vetődött fel.

Közismert tény, hogy Lenin rendkívül nagy gondot fordított az egészségügyi helyzet javítására, a profilaktikára, az iskolaegészség-ügyre, a rekreációra, a kötelező testnevelés oktatására, a fogyatékos gyermekek nevelésére stb. Hogy miért tartotta lényegesnek az ifjúság sokoldalú testi képzését, erre a kérdésre maga felel: „Éppen ez előtt az ifjúság előtt áll a kommunizmus ügyének befejezése, és ehhez erősen, egészségesen, acélidegekkel és vasizmokkal kell hozzáfogni.”

Nincs módunkban tovább elemezni a Lenin nevéhez fűződő testi neveléssel kapcsolatos megállapításokat, elveket és rendelkezéseket. Befejezésül csupán még egy problémát szeretnénk exponálni, amely

napjainkra is érvényes és tanulságos lehet. Lenin világosan látta, és mindig hangsúlyozta, hogy a szocialista társadalom testnevelési és sportmozgalmának legfontosabb feladata a testkultúra tömegmértetű elterjesztése, minden ember egészségének védelme a testnevelés sajátos eszközeivel. A kizsákmányolástól mentes szocialista társadalomban megvan erre a lehetőség. De a lehetőség még nem valóság. Éppen akkor járunk el Lenin szellemének megfelelően — akitől távol állt minden illuzorikus ábrándozás —, ha ezt a lehetőséget minél előbb realizáljuk. És e téren van még sok tennivalónk. Tudjuk jól, hogy oktatási intézményeinkben még csak részben van meg a testedzés lehetősége. Az általános iskolák mintegy 40 százalékában nem folyik rendszeres sporttevékenység, megoldatlan lényegében a tömeges sportolás az iparitanuló-iskolákban és a középiskolákban is, az egyetemekről nem is beszélve. Folytathatnánk a felsorolást, de úgy véljük, ezekből az adatokból is kitűnik, hogy a szabad idő és a testkultúra összekapcsolásának, a tömeges sportolás elterjesztésének nincs még meg teljes egészében az objektív, a személyi és a tudati feltétele.

Véleményünk szerint, ha Lenin testi neveléssel kapcsolatos írásainak lényegét akarunk kiemelni, akkor éppen a fent említett probléma lenne az. Vagyis: a szocialista testnevelési és sportmozgalom fejlődésének — Lenin közismert kifejezését használva — „döntő láncszeme” a tömegtestnevelés objektív és szubjektív feltételeinek megteremtése, korra és nemre való tekintet nélkül minden ember egészségvédelme a rendszeres testgyakorlás révén.

A középiskolai testnevelés Franciaországban (III)

NYIRI JÁNOS

Ebben a fejezetben a tanterv II. fejezetében előírt torna (sporttorna, alaptorna) és a tánc (francia és külföldi népi táncok) ismertetésével foglalkozunk.

I. Sporttorna

A sporttorna az E. P. S. (jelvénytípus) programjában fontos szerepet tölt be sajátos jellegénél és nagy nevelőértékénél fogva. Fejleszti az esztétikai érzéket, ami elsősorban a szépség kifejezésére irányuló mozdulatok magas szintű mozgásügyességgel végrehajtott kivitelezésben, a tökéletességre való törekvésben nyilvánul meg.

Ellentétben más sportágakkal — különösen az atlétikával — a sporttorna feltehetően egy fokozatosan nehezedő, nagyszámú gyakorlalelem elsajátítását, melyeket a tornász különbözőképpen kapcsol össze a mind teljesebb gyakorlatanyag megvalósítása érdekében.

A sporttorna a test és annak térbeli helyzetei, a gerinc és a csigolyák szükségszerűen jó helyzete, a végtagok és a törzs mozgása, a koordináció és a ritmus egyre tökéletesebb megismerésére támaszkodik.

A sporttornában a tanítványok korát és a megközelített nehézségi fokot mindig figyelembe kell venni.

A sporttorna élő és változó nevelési formákat alkalmaz, mivel elveti a statikus gyakorlatok helytelen használatát, és dinamikusan alkalmazza a különféle eszközöket, és alakítja ki a tornaszerek feletti magasfokú uralmat.

A sporttorna az egyéb sportágaktól eltérően az alábbi többlettevékenységet igényli és fejleszti:

— magas szintű együttes munka, amelyben egyidejűleg részt vehet egy osztály egésze, s például hangszeres kísérettel kiválóan alkalmas a gyakorlatok megtanulásához;

— sajátos minőségi munkát igényel;
— segítségadás és a hibajavítás kollektív és rendszeres megszerzése;
— időszakos egyéni és csapatversenyek, melyek eredményei a tanulók testnevelési értékelésének fontos részjegyeit képezik.

A tanterv szükségesnek tartja a tanulók figyelmét arra fordítani, hogy a versenyek megszervezésében és a különböző versenyek lebonyolításában a legnagyobb felelősséggel vegyenek részt.

Hatodik—ötödik osztály anyaga

Az egységes és az elemző módszerek kiegészítő alkalmazásával általánosan és egységes formában is elérhető:

1. A kéziszerrel való megismerkedés; talajgyakorlatok.

2. A test térben való szokatlan helyzeteknek a fogalma és a hajlás érzése.

3. Az egyensúlyérzés kifejlesztése különféle helyzetek alapján.

4. A magasságok érzékelése, küzdelem a gátlások ellen:

— elemző úton: pontos mozdulatokra való együttes rávezetés:

a) a gerincoszlop lokalizált mozgása;

b) hibajavítás;

c) a végrehajtás ritmusának fogalma;

d) biztos talajérés (a gerinc összenyomódásának és megrázkódtatásának elkerülése).

5. A segítségadás és a javítás első előtanulmányai.

6. Az életkorból adódó lazaság megőrzése és annak elővigyázatos fokozása.

Talajtorna (fiúk és lányok)

A következő sorozatokat már a hatodik osztálytól kell alkalmazni:

1. Egyszerű és ritmikus helyváltoztatások.

a) Helyváltoztatások járással, futással, szökdeléssel.

b) Fordulatok és forgások.

c) Tánclépések (csak leányok).

2. Ugrások és szökdelések.

a) Szökdelések helyben vagy helyváltoztatás közben.

b) Ugrások helyben vagy helyváltoztatás közben.

3. A végtagok és a törzs koordinált gyakorlatai (mint előkészítő gyakorlatok).

a) Alaphelyzet és lendítések.

b) Körzések, hajlítások, forgatások.

c) Lazító és izomerősítő gyakorlatok.

4. Támaszhelyzetek és azok változásai.

a) Támadóállások és azon áthaladások.

b) Kéz- és lábtámaszok mellső, oldal- és hátsó helyzetben.

c) Támaszváltoztatások.

d) Talajgyakorlatok.

5. Egyensúlygyakorlatok.

a) Mélyhelyzet.

b) Magashelyzet.

c) Kéztámaszok hajlított testtel.

6. Változó támaszpontok (guruló átfordulások, átfordulások stb.).

a) Előre.

b) Hátra.

c) Oldalra (cigánykerék).

7. Bevezetés a gyakorlatalemek összekapcsolásába és egyszerű gyakorlatfűzések.

A különböző fokozatokban a gyakorlatok kiválasztása meghatározott színvonalra hivatkozással a következők alapján történik:
— az iskolai sportbizonyítvány tornapróbái;

— az iskolai sportkapcsolatok, „kis csapatok” foka;

— a Francia Tornaszövetség „kezdő” foka.

Szertorna (fiúk)

1. Tornabak — ugrószekrény — tornaló.

— Nekifutás, elugrás rúgós dobbantódeszkáról.

— Egyszerű átugrások támasszal.

— Biztos talajérések.

2. Párhuzamos korlát.

— Egyszerű felugrások.

— Különbőféle előrehaladások.

— Lendületek hajlított támaszban.

— Haránt kézállás hajlított testtel.

— Egyszerű leugrások.

3. Nyújtó (alacsony nyújtón: a tanulónak megfelelő magasság).

— Felugrások mellső támaszba.

— Alapgyakorlatok.

— Lendületek, fordulatok támaszból támaszba.

— Gyakorlatok hátsó ülőtartásban.

— Egyszerű leugrások.

Szertorna (leányok)

1. Tornabak — Ugrószekrény (mint a fiúknál).

2. Felemás korlát.

— A függés és a támaszhelyzetek megtanítása, kihasználva az egész korlátot (mindkét karfát).

— Alapvető felugrások és leugrások.

— Egyszerű átlendítések a karfákon és átmenetek egyik karfáról a másikra.

— Tornász támasz- és testhelyzetek.

— A támaszba lendülések és lendületek előkészítése.

3. Gerenda.

— Kezdetben az egyensúlyérzék fejlesztése, majd az ötödik osztály végén ügyesség kialakítása a helyváltoztatásokban, egyszerű támaszok és állások a gerendán. (Ez magában foglalja a vizuális ellenőrzés önellenőrzéssel való helyettesítését.)

— Felugrások rúgós deszka alkalmazásával.

— Leugrások, biztos talajérések.

A gyakorlatok kiválasztása a hatodik és ötödik osztályokban a Francia Tornaszövetség „kezdők” fokozata és az A. S. S. U. (jelvényt szerző sportmozgalom) „Alapok” fokozata alapján történhet.

Mászás (fiúk és leányok)

— A szabályos mászókulcsolás elsajátítása.

— Gyorsmászás 3 méter magásra.

— Kitaró mászás.

Negyedik—harmadik—második osztályok anyaga

Az előző osztályokban elsajátított anyag lehetővé teszi fejlettebb, teljesebb és különleges technikai tanulmányok alkalmazását a kívánt tornaszeren.

Ugyanakkor az új elemek elsajátításakor emelnünk kell az ismétlések számát és a munka mennyiségét. A mozdulatelemek közötti kapcsolat, a ritmus és a gyakorlatláncok folytonosságának fogalmát rendszeresen kell fejleszteni (megállások és a mozgásszünetek megszüntetése).

Azzal egy időben, hogy nő a gyakorlatok nehézségi foka és az adódó balesetveszélyek száma, emelni kell a segítségadás és a hibajavítás hatékonyságát, ami szigorúbb ellenőrzést igényel.

1. Talajtorna

A gyakorlatok sora szorosan egyezik a hatodik és ötödik osztályokban tanultakkal, de magasabb nehézségi fokon ismételjük. Például: kéztámaszok nyújtott testtel, tigrisbukfenc előre, kézen átfordulás előre (fiúk), aráber ugrás előkészítése stb.

A gyakorlatok kiválasztása a hatodik és ötödik osztályos anyagoknál jelzett központi jelvénytörzshöz és a Francia Tornaszövetség „közép”-fokú anyagai alapján történhet.

2. Szertorna (fiúk)

Ugrószekrény — „lóugrás”.

Az előző gyakorlatok kiegészítése:

- a „rögzés” elsajátítása;
- átugrás hosszában;
- a végső kinyúlás kívánalma.

Párhuzamos korlát.

Az előző gyakorlatokon kívül:

- nyújtott támaszba lendülések folyamatos bevezetése;
- guruló átfordulás a karfákon (előre, hátra);
- első próbálkozások a haránt kézállásra nyújtott testtel;
- nehezebb felugrások és leugrások.

Nyújtó.

Alacsony nyújtón kívül magas nyújtó alkalmas is:

- támaszba lendülés és lendület támaszban;
- különféle gyakorlatok (a billenés gyorsítása);
- magas leugrások és pontos talajérések.

3. Szertorna (leányok)

Ugrószekrény — „lóugrás”.

Az előző gyakorlatok kiegészítése:

- lóugrás keresztben;
- a vízszintes lebegőtámasszal;
- a végső kinyúlás és a pontos érkezés megkövetelése.

Felemás korlát.

Az előző szinten alkalmazott gyakorlatok kidolgozottabb formában és ezenkívül:

- forgások és fordulatok támaszban;
- forgások, fordulatok és félfordulatok fogásváltással;
- pedzések, kelepfellendülések stb.;
- nehezebb és magasabb leugrások;
- biztos talajraérkezések.

Gerenda.

Határozott formájú és nagyobb nehézségi fokú felugrások és leugrások.

— Gerendán végrehajtható talajtornaelemek beiktatása.

Ezen speciális elemek tanításához a gyakorlatok kiválasztása a negyedik, harmadik és második osztályokban az említett központi jelvénytörzshöz versenyek és a Francia Tornaszövetség megfelelő anyaga alapján történhet.

4. Kötélmászás

Fiúk: 6 méter magasra szabályos mászókulcsolással;

— függeszkedés gyakorlása (második osztály).

Leányok: 3 méter magasra mászókulcsolással.

Első—befejező osztályok anyaga

A sporttorna gyakorlása ezekben az osztályokban főleg az olyan fiúk és leányok

részére előírt, akik ezt választják fő sportágnak. Ezáltal edzésjellegűt ölt, és lehetővé teszi az érettségi (szabadon választható) tornakövetelményeinek megfelelő színvonal elérését és természetesen a tornaversenyeken való részvételt.

A gyakorlatok kiválasztása tehát az érettségi anyaghoz kötött, valamint a már az előző osztályoknál jelzett jelvénytörzshöz „Juniors” és „Seniors” fokozataihoz és a Tornaszövetség megfelelő anyagához való alkalmazkodást.

Ebben a szellemben az edzésen fejleszteni kell egy teljes gyakorlat végrehajtásához szükséges állóképességet és a zenekísérettel történő gyakorlatok előadási módját.

A fiúk, akik a „Sporttornát” választották, az előző osztályokban tanult szereken kívül még végrehajthatnak:

- gyűrűgyakorlatokat;
 - lólengési gyakorlatokat,
- amelyek a tornaversenyek teljes anyagának részét alkotják.

II. Alaptorna

Az alaptorna célja a tökéletesítés, a test egyre kiválóbb kidolgozása, a harmonikus

és esztétikus mozdulatok változatos körülmények között való végrehajtása.

Az iskolai tantervekben igen különböző formákban jelenhet meg a tanítványok neme, kora, izlése és érdeklődése alapján:

— *Leányoknál*: az alaptorna gyakorlatanyaga az egész iskoláskorban a következőkön épülhet fel:

a) Torna jellegű gyakorlatok a sporttorna talajgyakorlatainak anyagából, de nem bemutatásra vagy versenyre felhasználva.

Ezeket a gyakorlatokat kiegészíthetjük kézi-szerekkel, mint pl. a labda, a buzogány, karika stb., és amikor lehet, zenekísérettel, de legalábbis sima ütemezéssel, ami teljes mértékben alkalmazkodik a mozgáshoz.

b) Az összes olyan előkészítő gyakorlatok, melyek közvetlenül a tánchoz szükségesek.

c) Bevezetés a lazítás technikájába.

— *Fiúknál*: a hatodik és az ötödik osztályokban kivételesen az előbb felsorolt formákban jelenhet meg az alaptorna.

Az iskoláskor végén a felserdült ifjak sajátos kívánságainak tud eleget tenni, miután akkor az izomműködés kibontakozásának megfelelő forma esztétikai kívánalmára fordul. Ekkor átvesz a kulturizmusnál néhány fejlett technikát, és nagymértékben folyomodik az izomerő gyakorlataihoz.



Tanévnyitó a TF-en

Megalapítása óta immár negyvenhatodszor hangzott el az ünnepélyes fogadalomtétel szövege: „Fogadom, hogy...” Az idén hatvanhét boldog fiú és leány zengte kórusban a szöveget, ők a „gólyák”; az I. évfolyam hallgatói. Ezúttal több „aranydiplomás” is akadt. Ötvenéves testnevelő-tanári tevékenységéért „aranydiplomával” tüntették ki: Pakesz Ágostont, Újvári Ferencet és Zsingor Lászlót. A három kitüntetett „öreg harcos” nevében Újvári Ferenc szólalt fel, és nagy tetszéssel fogadták közvetlen szavait, amelyben — sportnyelven szólva — átadta a „stafétabotot” a „gólyáknak”, az új generáció legfiatalabb képviselőinek.

(—tf—)

Vikmann István felvétele

Elsőéves egyetemi hallgatók testnevelési előképzettsége

PÉTERFALVI LAJOS

Századunk technikai fejlődése, tudományos ismereteink kiszélesedése megköveteli, hogy ifjúságunkat a megváltozott modern életmódra készítsük fel. Az életszínvonal emelkedésével bekövetkezett elkenyelmesedés, a megváltozott munkakörülmények, a különböző káros szenvedélyek rohamos terjedése mind jobban szükségessé teszik, hogy kialakítsuk az egészségesebb életformát, és fizikailag felkészültebbé tegyük a XX. és a jövő század emberét.

Az elmúlt két évtizedben több kísérlet történt ezek megvalósítására, és számtalan értekezleten foglalkoztak elméleti és gyakorlati szakembereink az oktatás reformjával, a testi nevelés időszerű kérdéseivel. Ennek egyik eredményeként 1952-ben hazánkban a felsőfokú intézményekben bevezetésre került a testnevelés „kötelező” tantárgyként.

A felsőfokú intézményekben folyó testi nevelésnek feladata, hogy sajátos és nélkülözhetetlen eszközeivel támogassa a szocialista értelmiség képzését, váljon szerves részévé az oktató-nevelő munkának, segítse elő a hallgatók egészségének megszilárdítását, fejlessze tovább a jövő szakembereinek erkölcsi-akarati tulajdonságait, közösségi szellemét, fizikai képességeit, mozgásképességét, mélyítse el a sportági ismereteket, nyújtson szórakozást és felfrissülést, alakítsa ki a hallgatókban az állandó sportolás iránti igényt.

Felsőfokú intézményeinkben a sokrétű feladat és célkitűzés meghatározásán túl, az eddig elért eredményekkel azonban nem

lehetünk elégedettek. Hasonlóan az általános és középiskoláinkban folyó testneveléshez, a feltételek itt sem biztosítottak, és a szellemi képzés mellett a testi nevelés háttérbe szorul. Köztudott, hogy nem állnak rendelkezésre a szükséges személyi, anyagi és létesítményfeltételek. A tantervek régiek, elavultak, nem veszik figyelembe a hallgatók érdeklődési körét, előképzettségét. Az órák vezetése sem mindig megfelelő, az oktatás formája nem „egyetemi” jellegű, általában középiskolai módszerekkel történik. Sokszor akadályozza felsőfokú intézményeinkben a testkultúra fejlődését az a szemlélet, hogy az értékelés és támogatás alapja sportmozgalmunkban legtöbbször a világversenyeken elért eredmények és helyezések.

Az elmúlt években az óvodától az egyetemig bezárólag történtek kísérletek a testi nevelés színvonalának emelésére, a korszerű oktatás kialakítására, készültek programok és új tantervek. A szakemberek körében napjainkban is folyik a vita, hogy a testi nevelésre készült iskolai tantervek megfelelnek-e a követelményeknek, biztosítják-e a célkitűzések megvalósítását, megoldják-e a fizikai képességek fejlesztését, kialakítanak-e megfelelő mozgásképességet, és alkalmassá teszik-e a tanulókat az egyes sportágak űzéséhez szükséges technikai és taktikai tudás elsajátítására.

Sajnos a viták legtöbbször nem a valószínűségnek megfelelő, mérhető adatokra épülnek, hanem feltevésekre, vagy legjobb esetben egy-egy kiemelkedő vagy kedvezőtlen körülmények között levő iskola tanulóinak testi nevelését veszik figyelembe.

A Budapesti Műszaki Egyetem Testnevelési Tanszéke kísérleti jelleggel felmérést végzett az I. éves villamosmérnök-hallgatók testnevelési előképzettségéről. A felvett közel 600 hallgató az ország különböző középiskoláiból került ki. A felmérés célja volt egyrészt, hogy adatokat kapjunk a hallgatóknak az atlétika-, úszás- és sportjátékokban való felkészültségéről, általános fizikai képességeik fejlettségéről, másrészt lehetővé akartuk tenni, hogy a hallgatók a

szakosított testnevelés keretében a képességüknek és felkészültségüknek megfelelő sportágot választhassák.

A felmérés előtt kérdőíves módszerrel tájékozódunk, és adatokat gyűjtöttünk a hallgatók előző sporttevékenységéről, igényeikről, érdeklődési körükről.

Tájékoztatásul közlünk néhány fontosabb adatot a felmérésből: az adatok felvétele egy fél éven keresztül tanulókörönként egy tanár vezetésével folyt. A szakágak felmérésére általában 3×2 óra állt rendelkezésre. Ahol a felmériendő anyag és a gyakorlat jellege lehetővé tette, a jobb eredmények érdekében versenyzési lehetőséget biztosítottunk. Az adatok feldolgozásánál figyelembe vettük, hogy a hallgatók középiskolai tanulmányaikat Budapesten vagy vidéken folytatták-e. Ezt az összehasonlítás érdekében külön is értékeltük.

Atletikai előképzettség

60 m síkfutás

A felmérés időfutamokban, az indítás tapssal, az időmérés tizedes órával történt.

Felvett adat

Férfi	470
Nő	100
Budapesti férfi	230
Vidéki férfi	240
Budapesti nő	59
Vidéki nő	41

Az elért eredmények átlaga férfiagnál 8,74 mp, nőknél 10,52 mp. A legjobb eredmény férfiagnál 7,6 mp, nőknél 8,8 mp. A leggyengébb eredmény férfiagnál 11,4 mp, nőknél 14,2 mp. A férfiagnál hárman voltak csak, akik 7,8 mp-et vagy ennél jobb eredményt értek el. 133-an futottak 7,8–8,5 mp között, 334-en 8,5 mp-nél gyengébb eredményt.

A nőknél hárman futottak 9,1 mp-et vagy ennél jobbat, 24-en 9,1–10 mp között, 73-man 10 mp-nél gyengébb időt, és két hallgatónő volt, aki a távot versenyszerűen nem futotta le.

A teljesítmények átlaga azoknál a hallgatóknál és hallgatónőknél jobb, akik közép-

iskolai tanulmányaikat vidéki iskolában végezték, de ez lényeges eltérést nem mutat a budapesti iskolákhoz viszonyítva (8,70 mp:8,77 mp, illetve 10,39 mp:10,64 mp).

Súlylökés

A hallgatók 7,25 kg-os, a hallgatónők 4 kg-os súllyal a versenyszabályoknak megfelelő körből végezték a dobásokat. A három kísérlet közül a legjobb eredmény került értékelésre. Az egyes dobásokat a mérőszalaggal kijelölt jelzések alapján 5 cm-es pontossággal értékeltük.

Felvett adat

Férfi	472
Nő	94
Budapesti férfi	230
Vidéki férfi	242
Budapesti nő	53
Vidéki nő	41

Az elért eredmények átlaga férfiagnál 720 cm, a nőknél 607 cm. A legjobb eredmény férfiagnál 1150 cm, nőknél 850 cm. Az értékelésnél a leggyengébb eredmény férfiagnál 600 cm, nőknél 400 cm.

A férfiagnál egy hallgató ért el 11 m-t, 209-en löktek 7 m–11 m között, 231-en voltak, akik 6–7 m közötti eredményt értek el, és 31 hallgató a 6 m-es szintet sem tudta teljesíteni.

A nőknél is egy hallgatónő ért el 8 m-nél jobb eredményt, 26-an löktek 6–8 m között, 50 volt a 4–6 m közötti eredményt elérők száma, és 17-en a 4 m-es szintet sem tudták teljesíteni.

A súlylökésnél is a teljesítmények átlaga a vidéki hallgatók és hallgatónőknél jobb volt, mint a budapestieknél (721,4 cm:716,5 cm, illetve 620,2 cm:595,7 cm). A tanárok megfigyelése szerint 3–4% között volt azoknak a száma, akik megfelelő technikával hajtották végre a súlylökést.

Magasugrás

A kezdő magasság férfiagnál 120 cm, nőknél 80 cm. A magasságemelés 5 cm-enként történt. A magasugrást szabadon vá-

lasztott technikával hajthatták végre a hallgatók, a versenyszabályoknak megfelelően habszivacs ugróhelyen.

Felvett adat

Férfi	455
Nő	99
Budapesti férfi	227
Vidéki férfi	228
Budapesti nő	57
Vidéki nő	42

Az elért eredmények átlaga férfiagnál 138,2 cm, nőknél 111,0 cm. A legjobb eredmény férfiagnál 175,0 cm, nőknél 135,0 cm. Az értékelésnél a leggyengébb eredmény 120 cm, nőknél 80 cm. A férfiagnál hatan értek el 160 cm-es vagy ennél jobb eredményt. 218-an ugrották át a 135—155 cm közötti magasságot. 185-en értek el 120—130 cm közötti eredményt. 46-an (!) a 120 cm-es magasságot sem tudták teljesíteni.

A nőknél heten értek el 130 cm-es vagy ennél jobb eredményt. 51-en a 105—125 cm, 32-en pedig a 80—100 cm közötti magasságot ugrották át. 9-en voltak, akik a 80 cm-es szintet sem tudták teljesíteni. Ebben a versenyszámban is a vidéki férfiak és nők átlaga jobb volt, mint a budapestieké. Nagyobb eltérés a férfiagnál mutatkozott: 7,9 cm (142,2 cm:134,1 cm, illetve 112,3 cm:110 cm).

A szintet nem teljesítők között magasabb százalékban voltak a budapestiek. A tanárok megfigyelése szerint a kísérleteket 80—85%-ban lépőtechnikával hajtották végre a felmérés során.

Úszás

Elsődleges feladat az úszástudás eldöntése volt. Másodsorban vizsgálni kívántuk, hogy a hallgatók milyen úszásnemet sajátítottak el és ezekben a versenyszámokban 50 m-en milyen eredményeket érnek el.

Felvett adat

Férfi	463
Nő	102

Budapesti férfi	228
Vidéki férfi	235
Budapesti nő	60
Vidéki nő	42

A felmérés alapján megállapítható, hogy a férfiak közül 83 (17,9%), a nők közül 18 (17,7%) úszástudása nem volt megfelelő. Lényeges eltérés mutatkozott a budapesti és a vidéki hallgatók úszástudása között, a pestiek javára. A kezdő úszók közül a férfiagnál 10,5%, a nőknél 13,3% volt a budapesti, szemben a vidéki 25,1 és 23,8%-kal.

A hallgatók 50 m-es elért eredményei a különböző úszásnemben oly gyengék voltak, hogy értékes összehasonlítási alapot a sportág versenyszámainak eredményeivel nem adtak. A férfiak közül mindössze 18, és 1 nőhallgató úszta le az 50 m-es távot mind a négy úszásnemben. A felmérés szerint a férfiak és nők egy úszásnemet sajátítottak el sok technikai hibával. A hallgatók 90%-a a mell- és 10%-a a gyorsúszás technikájával úszta le a távot.

Labdajátékok

A felmérés során a kosárlabda, kézilabda, röplabda és a labdarúgás sportágakban vizsgáltuk a hallgatók előképzettségét. A felmérés gyakorlata a sportág olyan technikai elemeiből összeállított mozgássorozat volt, mely a korszerű játéknál nélkülözhetetlen. Az elbírálásnál a mozgáselemek pontos és folyamatos végrehajtását vettük figyelembe. A felmérés előtt mindenki két kísérletet tehetett a mozgássorozat elsajátítására. A bemutatás után — szükség esetén — a gyakorlatot meg lehetett ismételni, ha a hallgató a mozgássorozatot rajta kívül álló zavaró körülmény folytán nem tudta végrehajtani. (Pl. labdarúgópálya egyenetlensége.)

Labdarúgás

Gyakorlatanyag: a labdarúgókaputól kb. 25—30 m-re a hallgató feldobja a labdát, fejelés előre, ráfutás a labdára és kapura

lövés jobb vagy bal lábbal. A kapura lövés eredményességét nem vettük figyelembe.

Felvett adat : 469

Budapesti hallgató	225
Vidéki	244

A gyakorlatot végrehajtotta 253 (53,9%). A budapesti hallgatók közül 112-en (49,7%), a vidékiek közül 141-en (57,7%) hajtották végre a gyakorlatot.

Kézilabda

Gyakorlatanyag: felállás a pályán a felezővonal és az oldalvonal találkozásánál, labda előredobása (önpassz) a kapu irányába, utánfutással a labda elfogása, egy labdaleütés és felugrásból kapura dobás. A dobás eredményességét nem vettük figyelembe.

Felvett adat

Férfi	469
Nő	102
Budapesti férfi	225
Vidéki férfi	244
Budapesti nő	60
Vidéki nő	42

A gyakorlatot végrehajtotta férfi 246 (52,4%), nő 29 (28,4%). A budapesti és vidéki férfiak között mindössze 0,8% volt a különbség.

Kosárlabda

Gyakorlatanyag: indulással a középkörből Z alakban két tárgy megkerülésével labdavezetés a büntetődobás vonaláig, tempódobás. A gyakorlatot a palánkkal szemben kellett végrehajtani. A megkerülendő tárgyakat úgy helyeztük el, hogy a két tárgy között kb. 3 m távolság volt. A gyakorlatot jobb vagy bal kézzel tetszés szerint lehetett végrehajtani, és a dobás eredményességét nem vettük figyelembe.

Felvett adat

Férfi	469
Nő	102
Budapesti férfi	225
Vidéki férfi	244

Budapesti nő	60
Vidéki nő	42

A gyakorlatot végrehajtotta férfi 157 (33,4%), nő 22 (21,5%). A középiskolában igen népszerű sportágban meglepően kevesen hajtották végre a gyakorlatot. A korszerű játékhoz szükséges tempódobás helyett a legtöbben fektetett dobást végeztek. Lényeges eltérés itt sem mutatkozott a budapesti és vidéki hallgatók között.

Röplabda

Gyakorlatanyag: a labda feldobása, kósárérintéssel a fej fölé játzsása (leütés előkészítése), leütés. A gyakorlatot háló nélkül hajtották végre a hallgatók. A leütés iránya és helye nem volt megadva.

Felvett adat

Férfi	469
Nő	102
Budapesti férfi	225
Vidéki férfi	244
Budapesti nő	60
Vidéki nő	42

A gyakorlatot végrehajtotta férfi 135 (28,7%), nő 26 (25,4%). A férfiak közül legkevesebben ebben a sportágban hajtották végre a gyakorlatot. A tanárok megfigyelése szerint kevés hallgató foglalkozott középiskolai tanulmányai alatt a röplabda sportággal. A férfiagnál lényeges eltérés nem mutatkozott a budapestiek és a vidékiek között, a nőknél a vidékiek 14,2%-os arányával szemben a budapestiek 33,3%-a hajtotta végre a gyakorlatot.

A sportágak sorrendje a gyakorlatok végrehajtása alapján a következő:

Férfi

1. Labdarúgás	53,9%
2. Kézilabda	52,4%
3. Kosárlabda	33,4%
4. Röplabda	28,7%

Nő

1. Kézilabda	28,4%
2. Röplabda	25,4%
3. Kosárlabda	21,5%

A hallgatók előképzettségét vizsgálva a sportágak összesítése alapján a következő eredményeket kaptuk:

Férfiaknál felvett adat összesen 1876 volt, és ebből megfelelt 791 (42,1%). (A budapesti és vidéki arány: 40,3%:43,8%.)

A nőknél felvett adat 306 fő, melyből megfelelt 77 (25,1%). (A budapesti és vidéki arány: 25,0%:25,3%.)

A férfiak közül egy sportágban sem tudta a gyakorlatot végrehajtani 112 hallgató (23,8%). Egy gyakorlatot teljesített 111 fő (23,6%), kettőt 106 fő (22,6%), hármat 97 fő (19,6%) és mind a négy gyakorlatot 48 fő (10,7%).

A nőknél egy gyakorlatot sem teljesített 50 fő (49,0%), egy gyakorlatot teljesített 32 fő (31,3%), kettőt 15 fő (14,7%) és a három gyakorlatot mindössze 5 fő (4,9%).

A felmérés adatai megegyeztek az MTS Országos Tanácsa által nyilvánosságra hozott statisztikával, mely szerint a szakosztályokban foglalkoztatott iskolai tanulók számának sorrendje sportáganként a következő volt:

1 labdarúgás — 2 kézilabda — 3 kosárlabda — 4 röplabda.

Férfiak közül magas százalékban mutatkozott azoknak a száma, akik jó mozgáskészséggel rendelkeznek (három és négy gyakorlatot teljesítettek). A nőknél viszont meglepően sokan voltak olyanok, akik egyetlen sportágban sem tudták teljesíteni a gyakorlatot.

Képességfelmérés

A reakcióidőt és a dinamométerrel a jobb és bal kéz szorítóerejének méréseredményeit a felvett adatok kis száma miatt nem értékeltük, mert a műszerek csak a félév végén álltak rendelkezésünkre.

Egyensúlygyakorlat

A gyakorlatot csak nőhallgatókkal végeztettük.

Gyakorlatanyag: a fordított tornapad merevítőgerendáján folyamatos járás kosárlabdával a kézben, a pad közepén tetsző-

leges irányba végrehajtott 360°-os fordulattal. A padról való lelépés nélkül elvégzett gyakorlatot értékeltük.

Felvett adat: 102 fő. A gyakorlatot teljesítette 83 (81,3%). 19 hallgató ezt az egyszerű egyensúlygyakorlatot sem tudta végrehajtani. A budapestiek közül 14-en (23,3%), vidéki 5 fő (11,8%).

Súlyemelés

A gyakorlatot csak férfihallgatók végezték. Gyakorlatanyag: nyomás. A Magyar Súlyemelő Szövetség versenyszabályait nem tettük kötelezővé, csak arra ügyeltünk, hogy a végrehajtott gyakorlat ne legyen lökés. A súly felvételét és a nyomást előzőleg gyakorolhatták a hallgatók. Kezdő súlyhatár a $\text{testsúly}/2$ volt. Aki ezt nem tudta teljesíteni, o bejegyzést kapott. A súly-nagyság növekedése 5 kg-onként történt. Minden súlyon két kísérletet lehetett végezni. Az értékelésnél a testsúlyból levontuk a teljesített legnagyobb súly értékét, és a különbség került összeadásra, és ebből számítottuk ki az átlagot.

Felvett adat: 370. A testsúly és teljesített súlyérték közötti különbség átlaga 20,1 kg volt. A budapesti és vidékiek között lényeges eltérés nem mutatkozott. A hallgatók között négy sportoló volt, aki a testsúlyának megfelelő, és három, akik annál magasabb súlyértéket teljesített. Hét hallgató volt, aki o teljesítményt ért el.

* * *

A kísérleti jelleggel történt felmérés tájékoztatót adott a Budapesti Műszaki Egyetem villamosmérnöki kara I. éves hallgatóinak testnevelési és sportbeli felkészültségéről, fizikai képességeik fejlettségéről. A tapasztalatok alapján azonban szükségesnek látszik néhány változtatást eszközölni az értékelés módjában és néhány versenyszámban. Az 1970/71. tanévben már atlétikában 100 m, távolugrás, súlylökés versenyszámokban végezzük a felmérést. Minden sportágban a technikai ki-

vített 1—5 osztályzattal értékeljük. Felmérjük, hogy az elvégzendő gyakorlatanyagot a hallgatók az általános és középiskolai tanulmányaik alatt, testnevelési óra keretében tanulták-e.

A kísérleti felmérés tapasztalatai és eredményei alapján ajánlatos lenne, hogy országos viszonylatban a felsőfokú intézmények I. éves hallgatóinak testnevelési előképzettségéről időnként — megfelelően a négyévenkénti időszak látszik — felmérést végezzünk. Ezen keresztül tájékozódhatunk általános és középiskolai testi nevelésünk eredményeiről és hiányosságairól.

Pontos adatokat kaphatunk — esetleg kiegészítve a honvédség által felvett adatokkal —, mert a statisztika adatai szerint, a felsőfokú intézményekben továbbtanuló

hallgatók annak ellenére, hogy „jó tanulók” voltak a középiskolákban, rendszeres sporttevékenységet folytattak. Ez a szám meg egyezik a középiskolákban sportolók arányszámával.

A felmérés értékét növeli, hogy a felsőfokú intézményekbe az ország valamennyi középiskolájából kerülnek a hallgatók. Állandó tájékoztatást kaphatunk a jövő szakembereinek testnevelési és sportirányú igényeiről, annak formájáról és az egyes sportágak népszerűségéről.

Testkultúránk és sportmozgalmunk eddigi eredményei és további fejlődése megköveteli, hogy az iskolai testi nevelésért felelős szervek és szakemberek a további kibontakozás érdekében a lehetőségekhez képest mindent megtegyenek.

Reformtörekvések a lipcsei Testnevelési Főiskolán

DR. NÁDORI LÁSZLÓ

Az egyetemi és főiskolai oktatással, képzéssel foglalkozó viták, tudományos konferenciák, tanulmányok az utóbbi években hangsúlyozzák: megérett az idő a kádereképző intézmények reformjára. Konkrétan 1965-ben merültek fel reformjavaslatok az 1965. évi moszkvai konferencián, amelyen a szocialista országok testnevelési főiskoláinak képviselői vitatták meg a reformtörekvéseket. Már akkor hangsúlyozták, hogy a képzésben a tudományos kutatásnak sajátos és fontos szerepet kell kapnia a jövőben.

A reformgondolat abból indul ki, hogy a szocialista társadalom fejlődését a tudományos és technikai forradalom jellemzi. Ezt a fejlődési folyamatot erősíteni kell. Az egyes országok a gazdaság irányításának új rendszereit vezetik be. Az új tervezés közvetlen termelőerőként kapcsolja be a tudományos kutatást a gazdasági és kulturális építőmunkába. A felismerés lényege ismét az, hogy a tudomány a jövőben növekvő jelentőséget kap a termelésben. A termelés, technika, tudomány egysége akkor valósul meg, ha olyan változásokat hozunk létre már ma — a tudományos kutatás segítségével —, amelyek a jövő fejlettebb termelését készítik elő. Erre az alapelvre épülnek a reformtörekvések, erre támaszkodva adták ki az NDK-ban az oktatási törvényt, amelynek hatálya kiterjedt az óvodától az egyetemi oktatásig.

Mi a sajátossága az egyetemi, főiskolai reformtörekvéseknek? Világossá vált az a felismerés, hogy az oktatásról való eddigi felfogásunk, amelynek lényege nagy tömegű ismeretek átadása, ma — és a jövőben egyre inkább — tarthatatlanná válik.

Alig egy évtized leforgása alatt a tudományos eredmények megkétszereződnek. Ha a végzős hallgató nem képzi tovább magát, néhány év alatt elévül a főiskolán tanult többsége. Emellett nem lehet mindent megtanítani. Az utóbbi években — kétségtelenül súlyos érvek alapján — számos tantárgy került a főiskolai képzés programjába, azonkívül számos tantárgy terebélyesedett el, vett fel programjába nagy ismeretanyagot. Az új törekvés jellemzője az, hogy az oktatást meg kell tervezni. A hallgató a jól tervezett oktatás következtében a jövőben alapokat kap csupán, amelyek segítségével a továbbiakban önmaga képzi magát. Ez természetesen feltételezi azt, hogy a képző intézménnyel szerves kapcsolatban ki kell építeni a továbbképző intézményeket is. A végzős hallgatónak tehát — meghatározott idő után — ismét kapcsolatba kell kerülnie az alma materrel.

Új törekvés az is, hogy „tudományos produktív” tanulást kell létrehozni a testnevelési és sportkádereket képző intézményekben. Ennek lényege az, hogy a hallgatónak ismereteit menet közben alkalmaznia kell a gyakorlatban. Erre példa Jénában a Zeiss Művek és a Műszaki Egyetem szoros kapcsolata. A tudományos produktív tanulásnak másik fontos ismérve az, hogy a program lemond az enciklopédikus képzésről, és mindenekelőtt munkamódszerek átadására törekszik. Ezek segítségével a hallgató gyorsabban és lényegre többen szerzi meg az ismereteket.

Merész vonása az NDK-beli törekvéseknek az, hogy a főiskolai hallgatót — kellő alapok elsajátítása után — felelős feladattal látják el. Ebből a megfontolásból fakadóan kerülnek harmad-, negyedévesek iskolákba hosszabb időre azonos osztályhoz tanítani, mennek egyesületekhez szakosztályi munkát végezni, sportiskolákba edzői tevékenységet folytatni stb. Mindezt úgy, hogy munkaterületükön fokozatosan emelkedő igényű tudományos munkát is végeznek. A gyakorlati megvalósításon még vitatkoznak. A megvalósítás egyik változata a következő: második évfolyamtól kezdve

a hallgató két éven keresztül egy harmadévesssel tanít, dolgozik együtt. A munkát a harmadéves vezeti. Ez azt jelenti, hogy önállóan végeznek iskolai, sportkörü stb. tevékenységet. Vannak, akik diákköri kutatást folytatnak hasonló módszerrel, idősebbek vezetésével.

Központi helyet kap a hallgató tudományos képzésében a szakdolgozat, annak elkészítése és megvédése. Ebben közreműködik — külső munkatársként — a tudományos kutatóintézet munkatársa is. Az elkészített szakdolgozat a vezető tanár, a tudományos kutató és a hallgató együttműködésének a terméke. Nevelési elvként érvényesül tehát az, hogy a hallgató feladatokat kap receptek helyett, a feladatvégrehajtás következtében nő fel egyre bonyolultabb problémák megoldásának színvonalára.

A reformgondolat megvalósítását sürgeti az is, hogy a gazdasági és társadalmi élet különböző területein, a tudományterületeken keresik az együttműködési, kapcsolódási felületeket. Ennek következtében a főiskolai képzésben integrációs problémát kellett körvonalazni, majd természetesen a felmerülő következtetéseket is le kellett vonni. Egészen forradalmi változások következtek ezután. A főiskola valamennyi tanszéke megszűnt, illetve négy nagy szekcióba vonták össze. Az összevonások tartalmi és nem szervezési szempontok alapján születtek. Az egyes szekciók egységet alkotnak. Olyan tudományterületeket, tanszékeket vontak össze az egyes szekciókban, amelyek kínálták — a felmerülő összefüggések alapján — az integrációs lehetőséget. Két szekcióba vonták össze az általános tárgyakat és két szekcióba a speciális, illetve a szaktárgyakat. Az első számú szekció kialakításában alapulvül szolgált az, hogy a testnevelés és sport tudományos szervezése, vezetése problémakörében szerepet játszó tárgyakat vonják össze, míg a második szekciónál a fizikai fejlődés folyamatában alapvető szerepet játszó tudományterületek kerültek összevonásra. Így: — az I. számú szekcióban a tervezés, ve-

zetés ismereteit oktatják, továbbá a neveléstudományok alapjait jelentő ismereteket, míg

- a II. számú szekcióban a fizikai fejlődés, sportolóvá érés folyamatát érintő tudományos elméletek kerültek összevonásra, mindenekelőtt a fizikai, biomechanikai, orvostudományi, pszichológiai stb. ismeretek.
- A III. szekció speciális ismereteket nyújt az állóképességet, erőt, gyorsasági erőt követelő sportágakban, mindenekelőtt a ciklikus mozgásszerkezetű sportágakban (atlétika, úszás, evezés, sífutás stb.), végül
- a IV. szekció, az úgynevezett „technikai” jellegű sportágakra vonatkozó ismereteket vonja össze, amelyekben a bonyolult mozgásfeladatok megoldásának van alapvető szerepe (torna, műugrás, sportjátékok, küzdősportok).

Ezek mellett önálló intézetként működik a marxizmus-leninizmus intézet.

Minden szekciónak saját évfolyama van.

Az évfolyam szemináriumi csoportokra oszlik. Az egyes csoportoknak tudományos munkatárs vezetője van. (A szeminárium-vezető köteles meghallgatni az évfolyamban tartott előadásokat.)

A szekcióvezetőknek oktatási és tudományos helyettesük van. Ennek megfelelően az oktatási helyettes irányítja a gyakorlati nevelő, képző tevékenységet, a tanítási gyakorlatokat, edzésgyakorlatokat stb., míg a tudományos helyettes irányításával dolgoznak az egyes szemináriumi kutatócsoportok. Ugyanaz az egyén természetesen két csoporthoz is tartozhat. Pl. ha valaki egy sportiskolai csoportban vezeti a 9—10 éves tornafoglalkozásait, ugyanakkor a gyakorlati munkájához kapcsolódó tudományos programját a másik csoport segítségével oldja meg. A hallgatónak természetesen el kell döntenie, hogy melyik csoportban végzi az elsődleges munkát.

Az egyes kutatócsoportokban egy-két tudományos kutató főállásban működik közre. Ők irányítják a tanár és a hallgató tudományos munkáját.

A kutatóintézet önálló, a főiskolától független szerv ugyan, azonban részt vesz a főiskolai munkában, rendszerint szerződés alapján. Működése két területre terjed ki:

- a továbbképzés feladatainak megoldására, anyagkidolgozással és adott esetben előadásokkal,
- a konkrét kutatómunka irányítására.

Az összevonás tehát az oktatás hatékonysága érdekében történt. A 20—30 tárgy helyett csomópontokat, nagy, átfogó komplex témákat alkottak, amelyeknek a tudományfejlődés belső logikájából fakadóan objektív kapcsolatuk van, emellett a gyakorlati feladat is összekapcsolja őket. A reformtörekvések szószólói azt vallják, hogy az életben felmerülő gyakorlati problémák sem tantárgyi vetületben jelentkeznek. Az egyelőre még szervezeti téren megoldott integrációnak feltehetően az lesz az eredménye, hogy megteremtik a feltételeit új tudományterületek kialakulásának.

A főiskolai program felépítését nagyjából a következőképpen lehetne érzékeltetni.

I. Alapkomplexusok (témák):

1. Marxizmus-leninizmus, világnézeti alapok.
2. Neveléstudományi alapok (pedagógia, pszichológia).
3. Természettudományi alapok (fizika, anatómia, fiziológia).
4. Struktúratudományi alapok (matematika, kibernetika, szociológia, dokumentáció, információ).
5. Szakmai alapok (az egyes sportágak alapvető jellemzői, ezen belül nagy témák, mint pl. erőfejlesztés).

II. Testnevelés és sporttudomány:

1. Testnevelés és sport tervezése, vezetése (vezetéselmélet, speciális pszichológia, vezetéslélektan).
2. Általános edzéselmélet.
3. Sportágak edzéselmélete.

Az általános edzéselmélet keretében adják le a sportpedagógiai, sportpszichológiai, sportlélektani, biomechanikai, sportorvosi ismereteket.

Die Körperliche Erziehung am V. Pädagogischen Kongress	161
<i>Ferenc Takács</i> : Lenin von der körperlichen Erziehung	178
<i>János Nyiri</i> : Die Körpererziehung in den Oberschulen Frankreichs (III.)	181
<i>Lajos Péterfalvi</i> : Die Vorbildung der Studenten des ersten Jahrganges	185
<i>Dr. László Nádori</i> : Reformbestrebungen an der Hochschule für Körperkultur in Leipzig	190

Физическое воспитание на 5 Педагогическом Конгрессе	161
<i>Ференц Такач</i> : Ленин о физическом воспитании	178
<i>Янош Ньйри</i> : Физкультура в средних школах Франции (III)	181
<i>Лайош Петерфальви</i> : Предварительная подготовка студентов первого курса	185
<i>д-р Ласло Надори</i> : Стремления к реформе в Институте физкультуры в г. Лейпциге ..	190

Az egyes sportágak edzéselméletében pedig részkomplexusok, résztémák kerülnek előadásra. Ilyenek:

- személyiség és teljesítmény;
- a teljesítmény összetevői;
- a teljesítmény életkori sajátosságai;
- alkalmasság, diagnosztikai jellemzők stb.

További nagy témák a sportágak edzéselméletén belül a teljesítmény méréseinek módszereihez kapcsolódnak:

- sportorvosi módszerek;
- sportmetodikai módszerek;
- pedagógiai, pszichológiai mérési eljárások;
- tesztek elmélete.

(A mérési eljárásokkal elméleti előadásokon ismerkednek meg, majd gyakorlati foglalkozásokon vesznek részt a hallgatók.)

További témákként szerepelnek a programban még az alábbiak:

- Az edzés folyamata és az alkalmazott módszerek elméleti alapjai (edzésrendszer, terhelésmélet, külső tényezők hatása, versenyzés).
- Képzési feladatok (intellektuális, fizikai, motorikus, taktikai, versenyelő-készület stb.).
- Tervezés (kis és nagy csoportok, valamint egyének foglalkoztatása, edzés-tervek készítése, kiértékelés, edzéstáborok szervezése, vezetése).
- A testkultúra különböző területei (iskolai sport, szabad idő, sporttevékenység, katonai képzés).

A reformtörekvések, valamint a hozott intézkedések kiértékeléséhez nem telt még el az elemzéshez szükséges idő. A tervek szerint egy-két év múlva átfogó értékelés dönt majd a további út részletkérdéseiről.

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlap Irodánál
(Budapest V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Csekkszám: 61.256

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán
feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól
kezdve kéri!

INDEX: 25 824