

*Ócsai et.*

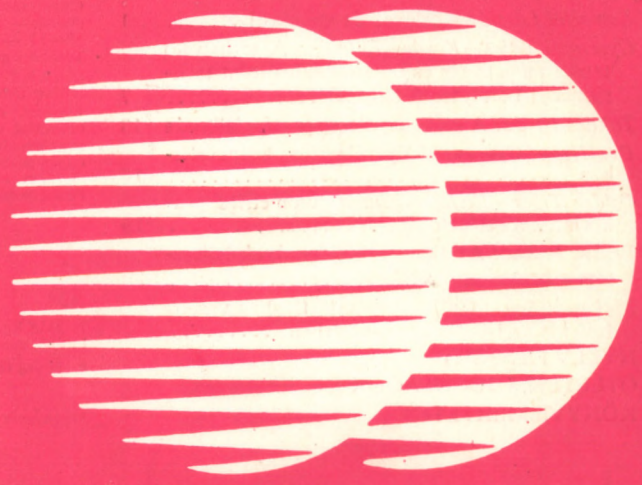
166



# A testnevelés tanítása

XIV.ÉVFOLYAM  
1978 | 1

AZ OKTATÁSI MINISZTERIUM  
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





## A testnevelés tanítása

Szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dobiné Mónus Erzsébet

Dr. Kálmánchey Zoltán

Dr. Nagy György

Dr. Nagy Tamás

Nyiri János

Ruszkai Katalin

Dr. Székely Gabriella

Dr. Takács Ferenc

Varga Sándor

Várady Géza

*E számunk szerzői: Berend Mihály főszerkesztő, Bp.; Bruzsa Ferenc tanár, Dunaújváros; dr. Csider Tibor tanár, Bp.; Gyarmati Lajos tanár, Szeged; Horváth Antalné egy. testn. tanár, Szeged; Kisfalvi Zsuzsa szakfelügyelő, Bp.; Kovács Kálmán egy. testn. tanár, Szeged; Makszim Imre tud. kutató, Bp.; dr. Nagy György egyetemi docens, Bp.; Nagy Sándor OPI munkatárs, Bp.; Somorjai László tanár, Bp.; Szentgyörgyi Zoltán egy. testn. tanár, Bp.; Takács István tanár, Kisláng.*

ISSN 0563—2021

### TARTALOM

<i>Somorjai László: Kosárraütés szerekről</i> .....	1
<i>Gyarmati Lajos—Kovács Kálmán: A testnevelő tanári magatartás és vezetési stílus mint teljesítményt befolyásoló tényező</i> .....	7
<i>Takács István: A szakcsoportos sportfoglalkozás</i> .....	13
<i>Dr. Nagy György: Pályaválasztás testnevelésben</i> .....	16
<i>Csider Tibor—Kisfalvi Zsuzsa: Izometriás gyakorlatok a gerinctornában</i> .....	19
<i>Bruzsa Ferenc: Az akarati tulajdonságok fejlesztése a karatében</i> .....	20
<i>Makszim Imre: Optimális elsajátításhoz vezető tanulás az iskolai testnevelésben</i> .....	

### NYELV ÉS SPORT

### ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

### KÖNYVISMERTETÉS

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet — 1406 Budapest, Gorkij fasor 17—21 — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14 — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — 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., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámmal. Előfizetési díj egész évre: 14,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.  
Példányonkénti eladási ár: 3,50 Ft



78.2335 Egyetemi Nyomda, Budapest  
Felelős vezető: Sümegi Zoltán igazgató  
A szöveg fényszedéssel készült

Megjelenik évente négyszer

## Kosárraütés szerekről

SOMORJAI LÁSZLÓ

Az ugróiskola-szerek felhasználásával a láb-erő, ügyesség, tempóérzék fejlesztésének egyik kiváló módja. Változatossága a sokféle lehetőség miatt szinte korlátlan. Gyakoroltatásakor kísérletet tettem a kosárgyűrű „légi” bevételére. A felugrások befejező mozzanatát dobásokkal kötöttem össze (1–2. kép). Az eredmény meglepő volt. Játékosaim szinte abba se akarták hagyni a gyakorlást. Ez vezetett arra, hogy megszerkesszek egy olyan gyakorlatsor kombinációt, amelyben szerek fel-

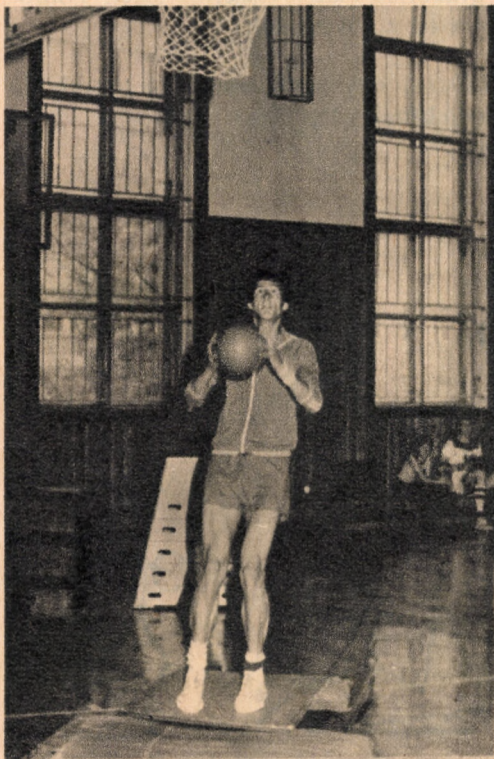
használásával megtanulják a kosárraütést, és tanulóim, játékosaim megszeretik a kosárradobás olyan módjait, ahol magasan a levegőben hajtható végre a labda gyűrűbe juttatása. Kétféle feladatot oldhatok így meg:

a) A mozdulat végrehajtására technikailag több időt biztosítok.

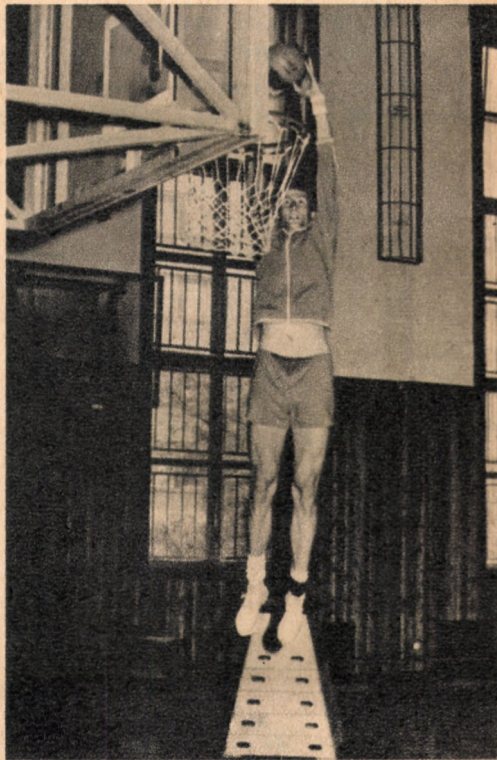
b) Összekötöm képességfejlesztéssel.

Természetesen csak olyan tornatermekben nyílik mód e gyakorlatok végrehajtására, ahol rendelkezésre áll a felszerelés. Ahol azonban a lehetőségek kifogástalanok, javaslom kipróbálását.

A kosárraütés a kosárlabdajáték egyik legnehezebb technikai eleme. Alkalmazása összefügg a játék fejlődésével és jellegéből adódó helyzetekkel. A palánk alatti harc élesedésével a dobások célzásideje lecsökken, és a szabálymódosítások nem adnak lehetőséget a palánk alatti labdatartogatásra. A fejlődés-



1. kép



2. kép

sel párhuzamosan egyre több az olyan akció, ahol a lepattanó labdát azonnal a kosárra kell irányítani.

Az NB I-es mérkőzések statisztikái azt bizonyítják, hogy a palánkról leszedett és visszatett labdák pontszerző aránya jobb a visszaütött labdákénál, mégis a játék állandó fejlődése, a magas ruganyos játékosok számszerű növekedése mellett lerövidül az az idő, amit leszedésre és visszatételre fordíthatunk, ezért olyan technikai szinten kell lenniük a játékosoknak, hogy a pillanat törtrésze alatt megfelelő tempóban érkező is értékesíteni tudják a lepattanó labdákat kosárraütéssel.

A kosárraütés technikailag kétféleképpen hajtható végre:

a) A labda birtoklására nincs idő (ütőmozdulat).

b) A játékos kosárközelben kapva a labdát egy pillanatra birtokolhatja, és levegőből irányíthatja kosárra.

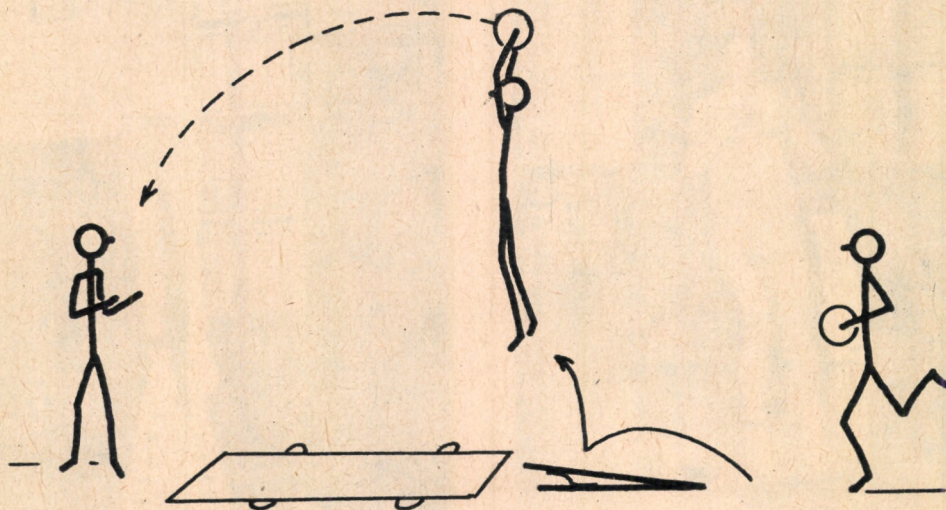
A végrehajtás egy, és páros lábú elugrás után történhet. A karmunkát illetően nincs merev szabály, mert nyújtott és hajlított kar egyformán elfogadható (ez a játékhelyzettől

függ). A kézfej, csukló együttes legyintő mozdulata a döntő a végrehajtásban. A labda irányításában végül is az ujjak, kézfej, csukló, kar külön-külön részt vesznek attól függően, hogyan helyezkedünk az ellenfél kosaránál, és gyűrűre vagy palánkra irányítjuk a labdát. Mivel ennél a technikai elemnél lehetőség van, hacsak rövid ideig is a labda birtoklására, előadódhat olyan helyzet is, hogy a pontszerzést pörgetéssel érjük el. Ez természetesen igen ritkán fordul elő.

A „szerekkel” történő gyakoroltatás bizonyos előképzettséget feltételez. Ez nyilvánvaló, mivel nehéz játékelem végzéséről van szó. Kapcsolódik ehhez az a tény is, hogy itt nemcsak a technikai végrehajtás a fontos, hanem a nehezített feltételek is. Az oktatásnál tehát igen fontos a fokozatosság betartása.

A kosárraütés gyakorlásánál a következő szereket használhatjuk: svédzsámoly, svéd-szekerény (1–5 rész a kombinációtól függően), Reiter- és rugós ugródeszka, szőnyegek. A gyakorlás balesetveszélyes lehet. Fontosabb okai a következők:

1. Svédzsámoly használatakor ha a gyakorló nem középre lép, a szer felbillen.



1. ábra

2. Kombinált ugrásoknál, amikor több szer szerepel, túllépés fordulhat elő, vagy a gyakorló két szer közé esik.
3. A gyakorlat befejezésekor rossz a talajfogás.
4. Túl magasra emelkedéskor a fej és a kéz a gyűrűhöz ütődik.
5. Ha sorozatban gyakorolunk, egy hibás mozdulat után több tanuló torlódásából adódó sérülések.
6. Ugródeszka használatakor a fordulatoknál gyakoriak a túlpörgések.
7. Levegőben egyensúlyvesztés történik.

A balesetek elhárítására vagy megelőzésére a legegyszerűbb módszer a figyelem felhívása szóban vagy bemutatás formájában. Gyakorlásnál pedig csak segítségadóval dolgozunk. Végezetül a megfelelő szintű előképzettség, amely feltétele a veszélytelen munkának.

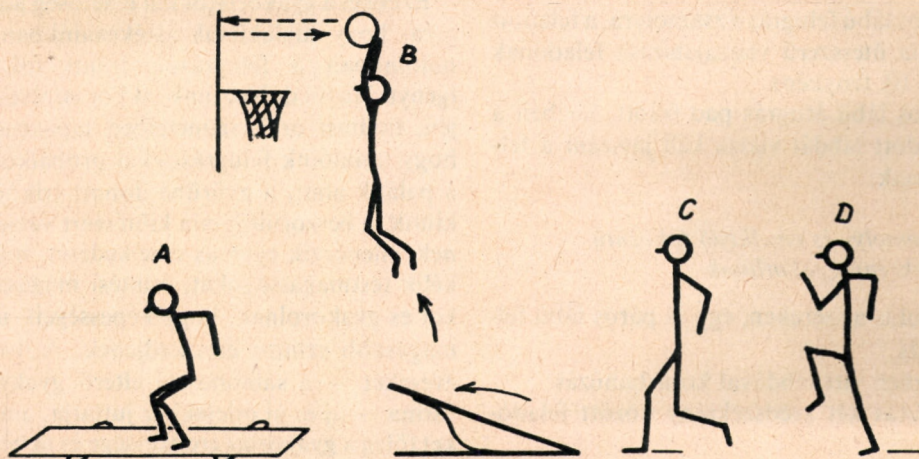
#### Gyakorlatok svédzsámollyal – ugródeszkáról (Reiter)

1. Három-négy lépés nekifutással felugrás egy és páros lábról, labdával és labda nélkül.

2. Kézben tartott labdával futás, labda passzolása felugrás után kijelölt irányba társnak, egy és páros lábú felugrással is (1. ábra).
3. Felugrás után kapott labda kosárra dobása (fogással – ütéssel).
4. A fenti gyakorlatsor kombinálva reiter ugródeszka és svédzsámoly közbeiktatásával.

#### Gyakorlatok ugródeszkáról (rugós)

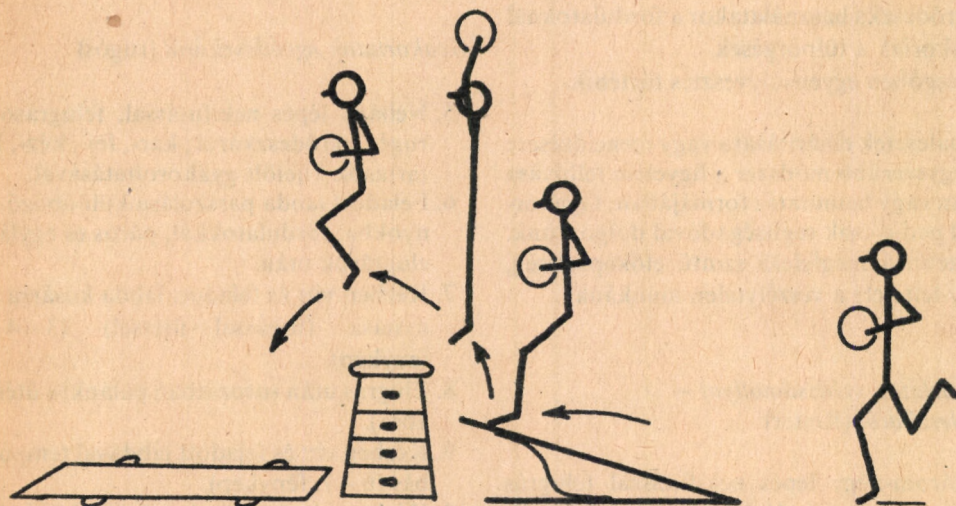
5. Néhány lépés nekifutással, felugrások a rugós ugródeszkáról; kar-, fej-, kéz-, lábtartások kijelölt gyakoroltatásával.
6. Feladott labda passzolása különböző irányokba, fordulatokkal, páros és egylábás elugrások után.
7. Kézben vitt és feladott labda kosárra irányítása (fogással – ütéssel) (3–4–5. fénykép).
8. Elugrás után sorozatban palánkra ütés (2. ábra).
9. Kézben vitt és feladott labdával tempódobás (6–7. fénykép).
10. Kézben vitt labdával gyűrűbe húzás hátrafelé (8. fénykép).



2. ábra

*Gyakorlatok rugós ugródeszkával  
és svédzsekrénnyel*

11. Rugós ugródeszka elé hosszába állított 4 részes svédzsekrény; távolság csökkentésével és növelésével egy és páros lábú átugrások labdával és labda nélkül (3. ábra).



3. ábra

*Svédzsámoly- és padgyakorlatok*

15. Páros lábú felugrás a zsámolyra, a feladott labda ütőszerű visszajátszása feladónak (9–10. fénykép).  
16. Páros lábú átugrás pad fölött, közben a feladott labdát vissza kell játszani a feladónak.

*Svédzsámoly- és emelkedő fokozatú  
svédzsekrény gyakorlatok*

17. Átfutás a szereken, egy és páros lábú felugrás.  
18. Kézben vitt labdával kosárbahúzás.  
19. Átfutás két svédzsekrény között feladóval.  
20. Feladott labda kosárbahúzása egy kézzel és páros kézzel (11–12–13–14. fénykép).

12. Kézben vitt labdával megadott irányokba passzolás, tempódobás.  
13. Kézben vitt és feladott labdával kosárraütés – kétkezes alsó dobás.  
14. Kézben vitt labdával sorozatugrás a labdát mindig feladva a levegőben a soron következőnek. (Ez a gyakorlat nehéz, esetenként két-három átadást bír el.)

21. Feladott labda kosárraütése.

Ezekkel a gyakorlatokkal lehetőség adódik arra, hogy kialakítsuk játékosainkban, tanulóinkban a felugrások iránti fokozott igényt. Ha jól dolgoztunk, akkor edzések elején, tanítási órák szüneteiben tapasztaljuk, hogy tanulóink felugrásokkal próbálkoznak a palánk alatt, a gyűrűbe dobott trikójukat kiütik, a beszorult labda kiütéséért versengenek, ellenőrzik egymás emelkedését, méricskélik testmagasságukat, érintési magasságukat és gyakorolnak, hogy képességeik minél magasabb szintre emelkedjenek. A 14–18 éveseket – a sablonostól eltérő gyakorlási forma – új és új ötletekhez juttatja, amelyeket főleg a gyakorlás érdekessége és nehézségi foka vált ki. A sportágnak pedig minden kis újdonsággal, minden kis változtatással szolgálatot tehetünk...



3. kép



5. kép



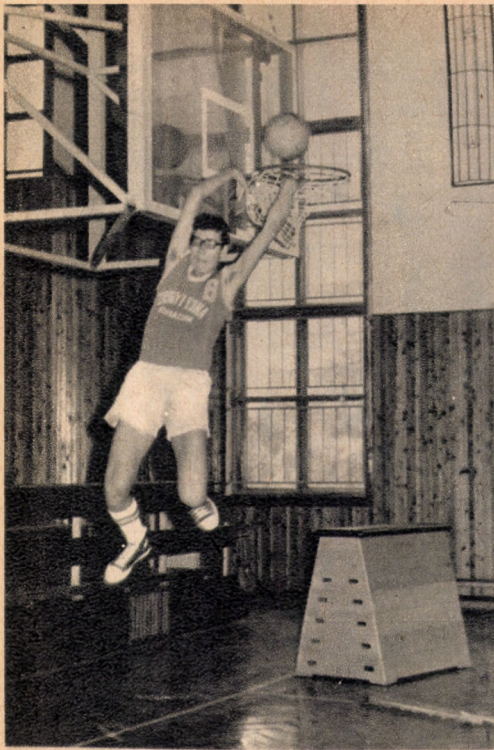
4. kép



6. kép



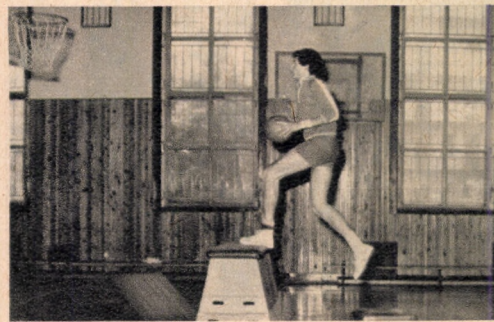
7. kép



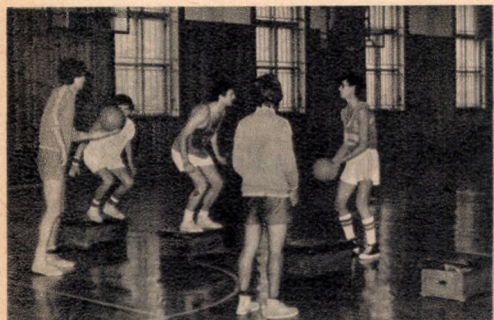
8. kép



11. kép



12. kép



9. kép



10. kép



13. kép



14. kép

## A testnevelő tanári magatartás és vezetési stílus mint a teljesítményt befolyásoló tényező

GYARMATI LAJOS – KOVÁCS KÁLMÁN

Az iskolai oktatás-nevelés eredményességének alapvető tényezője a pedagógus. Az eredmény az egyéb faktorokon kívül elsődlegesen függ a pedagógus óravezetési stílusától, tantárgyhoz való viszonyától. Ez a szerepe napjainkban — amikor egyre jobban előtérbe kerül a sport és testnevelés kérdése — még jelentősebb. A testnevelő tanár felelőssége egyre nagyobb a tantárgyunk iránti helyes szemlélet kialakításában és a rendszeres testmozgás iránti igény felkeltésében.

Tanulmányunkban a vezetési stílus és a teljesítmény összefüggéseit vizsgáltuk egy felméréssorozat keretein belül.

### Irodalmi áttekintés

A vezetési stílus irodalma szerteágazó. A sokrétű anyag többsége azonban elsősorban a felnőttek vezetésére vonatkozik. Három alapforma a legismertebb: demokratikus, autokratikus, (diktatórikus) és laissez faire. Karl Weiss „Az iskolai osztály szociológiája és szociálpszichológiája” c. könyvében árnyaltabban jellemzi az egyes vezetési stílusformákat. A két szélső pólus és az átmeneti kategóriák a következők:

1. „Az osztály zsarnoki elnyomása, ami egyenlő a tanulók egyéni és csoportos kezdeményezéseinek teljes kioltásával.
2. Autokrata uralom, ami a zsarnokság szelídített formája.
3. Tekintélyvel alapuló vezetés, a tanító erősen kifejezésre juttatott vezető szerepével.

### Új és meglepő helyzetek

A meglepetés, a váratlan helyzet, a fordulatosság nagy vonzóerőt képvisel (motivál, ösztönöz), bizonyítékai ennek a különböző izgalomkeltő irodalmi és félirodalmi termékek, állapítja meg Schleske, W. A motiválás lehet belső és külső. A belső nagyobb értékű, mélyebb hatású és tartósabb. Ennek kiváltója, egyik forrása lehet a változatosság, ami a sportoknak is sajátja. Egyiknek nagyobb, a másiknak kisebb mértékben. E tekintetben a szerző megkülönbözteti a „nyílt sportokat” a „zárt sportoktól”. Az előbbieket közé sorolja a csapatjátékokat, a kombinatív sportokat és a sielést. Az utóbbiak jellemző sportágai a dobószámok, az ugrás, a futás és az úszás, melyek monotonitásuk miatt kifáradáshoz, érdektelenséghez vezethetnek. Hiba, hogy a sportoktatásban sok „zárt sport” szerepel. Arra kell törekedni, hogy a sportoktatást a „nyílt elemek” szélesebb alkalmazása vonzóbbá és érdekesebbé tegye.

(International Journal of Physical Education, 1976. 3. 21–26.)

4. Demokratikus vezetés a tanító tekintélyének erős, vezető szerepének csökkentett hangsúlyozásával.
5. Demokratikus vezetés a tanító tekintélyének mérsékelt hangsúlyozásával, és a tanító együttműködő magatartásával.
6. Teljes lemondás a vezetésről a mindent megengedés laissez faire elvének megfelelően."

A szerző szerint a két szélső formát mint „pedagógia nélkülít” el kell vetni.

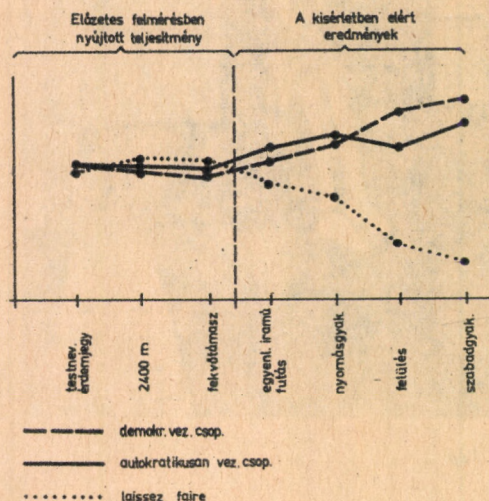
A szakirodalomban ellentmondó vélemények találhatók a vezetési stílus és a teljesítmény között. A tanulói teljesítmény alakulása a tanári magatartás hatására kérdéskörében két művet kell megemlíteni: Ágoston—Veszprémi: A pedagógus magatartásának hatása a tanulók teljesítményeire egy vizsgálat tükrében című tanulmány matematikaórán vizsgálta a teljesítmény alakulását a tanári magatartás hatására. Megállapításuk, hogy a buzdító, dicsérő magatartás serkenti legjobb teljesítményre a tanulókat. Kevésbé eredményes az elmarasztaló, bíráló és legkevésbé a közömbös magatartás; Clauss—Hibsch: Gyermekpszichológia című műve szerint a tanulók a közömbös nevelői magatartást elutasítják.

#### A kísérlet leírása

Az iskolai testnevelés szakirodalmában nem sikerült olyan munkát találni, amely felmérések alapján vizsgálja ezt a kérdést. Ugyanakkor a tanár magatartásának jelentőségét minden esetben hangsúlyozottnak találjuk. A testnevelési órákon ennek a kérdésnek a vizsgálata nagyon lényeges. A vezetési stílus a tantárgy jellege miatt jelentős szerepet játszik az egész testnevelési folyamatban. Kísérletsorozatunkat 1975/76. tanév (a megismételt felméréseket 1976/77. tanév) tavaszán 3 párhuzamos hetedik osztály fiútanulóival végeztük.

Az órákon folyamatosan figyeltük a tanulók munkavégzését, az osztály egészének munkamorálját, és csak ezután kezdtünk

hozzá a kísérlet lebonyolításához. Elemzés alá vettük az alkalmazott vezetési stílust is. Megállapítottuk, hogy az autokratikus és a demokratikus stílus vegyes alkalmazása a domináns. Az osztályok előképzettségét 3 adat alapján hasonlítottuk össze.



ábra

1. Az előző félévben elért testnevelési osztályzatok átlaga.
2. 2400 méteres futás időeredményeinek átlaga. (Művelődési Közlöny miniszteri utasítása alapján megadott táv.)
3. 2 perc alatt terpeszállásból guggolótámaszon keresztül időre végrehajtott fekvőtámaszok átlaga.

Az értékelésnél figyelembe vettük a szubjektív megfigyelés adatait is, és ennek alapján rangsort készítettünk. Ezek szerint legjobb a C. osztály (továbbiakban III. osztály) és leggyengébb a B. (továbbiakban I. o.), de a statisztikai értékelés alapján a három osztály eredménye között nincs lényeges eltérés. A vezetési stílus jelölése: I. (demokratikus vezetés) II. (autokratikus) III. (laissez faire).

Az eredményeket a következő oldalon lévő ábra szemlélteti:

## Testnevelési érdemjegyek

Vezetési stílus	Átlag	Szórás	Szélső értékek
I.	4,8	±0,25	4–5
II.	4,8	±0,33	4–5
III.	4,6	±0,54	3–5

## Fekvőtámasz

Vezetési stílus	Átlag	Szórás	Szélső értékek
I.	47	±5,9	35–60
II.	48	±3,4	41–54
III.	51	±5,0	41–60

## 2400 méter

Vezetési stílus	Átlag	Szórás	Szélső értékek
I.	12:33	±57 sec.	11:05+13:52
II.	11:45	±1:10	9:48–12:53
III.	11:43	±47 sec.	10:53–14:12

Kísérletünk kiindulópontja az volt, hogy az első részben olyan gyakorlati anyagot alkalmazzunk, amely jelentős fizikai (elsődlegesen állóképességi) igénybevétel mellett komoly akaraterkölcsi tulajdonságszintet feltételez. A második részben olyan anyag dominál, ahol a fizikai igénybevétel kisebb, de a gondolkodás, emlékezet, felidézés játszik jelentős szerepet. (Pl. valamilyen gyakorlatsor). A lebonyolításra 6 órát fordítottunk. Az első 3 órában az állóképességi gyakorlatokat végeztük: egyenletes iramú futás elfáradásig; mellől nyomás a fej fölé 2 db 4 kg-os súlyzóval a kézben; hanyattfekvésből felülés rögzített lábbal. Az értékelés alapja a minél nagyobb teljesítmény volt. A következő 3 órában a tanulók egy 64 ütemből álló szabadgyakorlatot sajátítottak el. A gyakorlat megtanulására minden csoportnál 6 percet fordítottunk 3 egymást követő óra elején. Az értékelésnél a pontos és folyamatos végrehajtást vettük alapul. Ha a tanuló hibátlanul, megállás nélkül végezte a gyakorlatot, 0 hibapontot kapott (kisebb tartáshibákat nem vettünk figyelembe). Minden tévesztésért 2 hibapontot, megállásért 1 hibapontot vontunk le.

## Tanári magatartás a kísérlet alatt:

I. osztály (demokratikusan vezetett csoport).

Magatartásmód: buzdító, dicsérő, együttműködő. Ebben a formában a vezetési stílus többé-kevésbé megegyezik a szakirodalomban leírtakkal. A tényleges munkavégzés alatt az együttműködő, buzdító, az óra kezdetekor az előző foglalkozást értékelő, dicsérő magatartás dominál, az óra végén pedig ismételen a dicsérő. Az első órán a tanár kiemelte a kísérlet fontosságát és hangsúlyozta, hogy a tanulók számára megtiszteltetés, hogy ebben részt vehetnek.

II. osztály (autokratikusan vezetett csoport).

Magatartásforma: elmarasztaló, bíráló, utasításokkal, vezényszavakkal irányító. A szidalmazó jellegű magatartást – mint pedagógiai helytelent – már kezdetben elvetettük. Az egész órát szigorú vezényszavak, a végrehajtás azonnali megkövetelése jellemezte. Az óra kezdetén a tanár bíráló formában értékelte az előző órai tevékenységet. A gya-

korlás alatt minden hibát azonnal bírált. Az óravégi értékelés elsősorban elmarasztalásból állt.

III. osztály (laissez faire vezetési stílus).

Magatartásforma: közömbös. A tanár ismertette a feladatot, de nem fűzött hozzá sem magyarázatot, sem értékelést. Az óra elején elmaradt a sorakozó, ha a tanulók mással foglalkoztak, nem kaptak figyelmeztetést. A gyakorlást egyénileg végezték, a tanár mással foglalkozott, a naplót írta be, beszélgetett stb. Az óra végén nem értékelte a tanulók teljesítményét.

A kísérlet ideje alatt a foglalkozások jellemzőit feljegyeztük.

#### *A kísérlet eredménye*

A kísérleti órák az alábbiak szerint zajlottak le:

Az első órán az egyenletes iramú futást végezte minden osztály. I. o. a következő utasítást kapta: mindenki egyenletes iramban fusson mindaddig, amíg el nem fárad. Tájékoztattuk a tanulókat az iram beosztására vonatkozóan is. A gyakorlat végrehajtása közben a tanulókat állandóan buzdítottuk. Az osztály igyekezete nyilvánvaló volt. A már leállt tanulók aktívan részt vettek a foglalkozásban azzal, hogy biztatták társaikat. A tanulók közül többen a túlzott igyekezet miatt túl gyorsan

kezdték a futást, és emiatt kénytelenek voltak hamarabb leállni.

A II. osztályban a testnevelő (Gyarmati L.) az óra elején kétségét fejezte ki arra vonatkozóan, hogy a csoport alkalmas-e arra, hogy ebben a megtisztelő kísérletben részt vegyen. A helyes irambeosztást ismertettük, sőt futás közben is állandóan figyelmeztettük a tanulókat. Az osztály nagyon óvatos iramban kezdett. 1000 m átlaga 6:30 perc. Azok a tanulók, akik leálltak, a következő megjegyzéseket kapták „– Ez ugyancsak gyengécske, – Tőled lényegesen többet várok, – Ez semmi, kisfiam stb.”

A III. osztály tanulóit tájékoztattuk a feladatról. A köröket a felmentett tanulóval számoltattuk. A gyakorlatra látszólag nem figyeltünk. Az osztály tanulói lassú iramban, beszélgetve, nevetgélve futottak négy kört (1200 m-t) és a 4. kör után úgy tűnt, hogy leállnak. Futás közben tanácskozni kezdtek, egy-két másodpercre leálltak, majd újból elkezdték a gyakorlatot. Ettől kezdve megszűntek a fegyelmetlenségek, és mindenki képzettségének megfelelően futott. Az az 5 fős csoport, aki a futás folytatása mellett volt, 30 kört (9000 métert) futott. Akik leálltak, semmiféle értékelést nem kaptak. Az ötös élboly a gyakorlat befejezése után várta a dicséretet. Helyette csak annyi történt „Gyerekek, siessetek az öltözéssel, dolgunk van, el kell menni”, a csoportot a reagálás nagyon meglepte, számukra ez szokatlan volt.

#### Egyenletes iramú futás

Vezetési stílus	Átlag	Szórás	Szélső értékek
I	5743	1306	2620 – 11 600
II.	5961	620	3500 – 8 200
III.	5725	260	2400 – 9 000

A következő órán a nyomásgyakorlatot végeztük. A tanári magatartás megegyezik a korábbival. A megfigyelés eredményei: az I. osztálynál a lelkesedés tovább nőtt. Igyekeztek minél többet teljesíteni. A II. osztály is nagyon igyekezett. Be akarták bizonyítani, hogy ér-

demtelenül kapták a bírálatot. A jó gyakorlat-végrehajtás és a pozitív hozzáállás ellenére kapott bírálat azonban láthatóan elkedvetlenítette a csoportot. A III. osztálynál már a második alkalommal nagyfokú érdektelenség tapaszaltunk.

## Kézi súlyzó

Vezetési stílus	Átlag	Szórás	Szélső értékek
I.	47,4	$\pm 13,2$	28–90
II.	44,9	$\pm 14,0$	20–80
III.	38,1	$\pm 11,7$	20–70

A 3. órán a felülés gyakorlata következett.

Az I. osztálynál a lelkesedés és ezzel együtt a teljesítmény felfelé ívelt. Ebben a gyakorlatban már megelőzték a II. osztályt. Egyénileg is született néhány kiemelkedő teljesítmény.

R. Á. 200-szor, R. L. 185-ször hajtotta végre a gyakorlatot. A II. osztály tagjai is igyekeztek, de már közel sem annyira, mint az előző két órán. A III. osztály minimális érdeklődést tanúsított. Átlaguk alig több mint fele a másik két osztály átlagának.

## Felülés gyakorlata

Vezetési stílus	Átlag	Szórás	Szélső értékek
I.	93,3	$\pm 32,8$	51–200
II.	91,4	$\pm 22,1$	47–143
III.	47,1	$\pm 17,0$	23–84

A kísérlet 2. részében a feladat a 64 ütemű szabadgyakorlat megtanulása volt. Az alapformákat a tanulók ismerték, végrehajtásuk nem jelentett számukra nehézséget. A tanári magatartás változatlan.

Az I. és a II. osztály együtt gyakorolt a tanár vezetésével, de a gyakorlatot kifüggesztettük a tornateremben, a terem előcsarnokában és az öltözőben is, így lehetőség volt az egyéni gyakorlásra.

A III. osztály részére egyszer bemutattuk a gyakorlatot, ezután az óra elején egyénileg gyakoroltak. Ez az osztály a gyakorláshoz

segítségét nem kapott. Minden csoport tudta, hogy a felmérés végén számot kell adni a megtanultakról. A felmérésen minden tanuló egyénileg mutatta be a gyakorlatot, a többiek ezalatt háttal a bemutatónak padon ültek. Az I. és II. osztályból mindenki végrehajtotta a gyakorlatot. A hibák és megállások száma is kevés volt. Az I. osztályból 3, a II. osztályból 4 tanuló folyamatosan, hiba nélkül végezte a feladatot.

A III. osztály a várt gyenge teljesítményt produkálta. 7 tanuló (32%) egyáltalán nem tudta a szabadgyakorlatot. Ezek a tanulók 50 hibapontot kaptak.

## Szabadgyakorlat

Vezetési stílus	Átlag	Szórás	Szélső értékek
I.	6,09	$\pm 3,3$	0–11
II.	6,17	$\pm 2,8$	0–9
III.	21,00	$\pm 19,0$	2–50

A kapott eredményekből világosan látható, amit már az irodalmi áttekintésnél is hangsúlyoztunk, hogy a közömbös tanári magatartás pedagógiailag helytelen, az eredményességre mind az oktatás, mind a nevelés terén negatívan hat. A tanulók szemléletmódját károsan befolyásolja, a testnevelés tantárgyat lejárattja. Olyan véleményt alakít ki, hogy nem kellő fontosságú ez a tantárgy. Bár a közömbös magatartás nem teljesen azonos a laissez faire vezetési stílussal, de úgy érezzük, hogy a pedagógiai munkában ennek a stílusnak nem szabad gyakran előfordulni, különösen általános iskolában nem. A magukra hagyott tanulók átmenetileg képesek lehetnek öntevékeny munkára (lásd kísérletünkben az egyenletes iramú futás felmérésénél leírtakat) de ezek csak ritka, egyedi esetek. Meg kell jegyezni, hogy a megismételt felmérésünkben (1976/77. tanév) ez nem is fordult elő, a futás gyakorlatában a III. csoport átlaga a felét sem érte el a másik két osztály átlagának.

A laissez faire vezetési stílus hosszú távon alkalmazva (általános iskolában) feltétlenül eredménytelenséghez, anarchiához vezet, de semmiképpen sem a tanulói öntevékenység kialakulásához, amint ezt a forma egyes képviselői saját felfogásuk igazolására állítják. Ide soroljuk az olyan foglalkozásokat is, ahol állandó kétkapus játék szerepel az órán, és a tantervi követelmények megvalósítása háttérbe szorul. Nem a játékos foglalkozásoknak vagyunk ellene, csupán arra hívjuk fel a figyelmet, hogy a testnevelő tanári munka ne a labda tanulók közé való begurításából álljon. Az ilyen foglalkozásokon a tanár csak szemlélője és nem vezetője az órának. *A tanár vezető szerepének valamilyen formában az óra egész időtartama alatt jelentkeznie kell.*

A folyamatosan buzdító, dicsérő magatartás a számszerű eredmények alapján a legeredményesebbnek látszik. Kísérletünkben a leggyengébbnek tartott osztály a felmérés vége legeredményesebb lett.

A buzdítás, a dicséret, a lelkesedés, az együttes munka pedagógiai hatása nyilvánvaló. *Mindezek ellenére határozottan állítjuk,*

*hogy hosszú távon egyedül nem alkalmazható.* Egy jól megfogalmazott bírálat, elmarasztalás nagyon is hatásos. Veszélye lehet az is a folytonos dicséretnek, hogy a tanulóiban bizonyos fajta önteltséget alakíthat ki. Ugyanakkor az állandó dicséret egy idő után unalmassá is válik. Természetesen mindez nem von le semmit abból, hogy a dicséret milyen hatalmas ösztönző erő. Mindig tudatosan, a tényleges teljesítményt értékelve kell alkalmazni. A demokratikus nevelési magatartás egyéb komponensei a lelkesedés, együttműködés szintén elengedhetetlenek az eredményes munkavégzéshez. A tanár magas szintű motivációja és *vezetve együttműködő* magatartása a döntő.

A II. osztály munkájának értékelése. A túlzott bírálat kezdetben magas szintre emelte a teljesítményt. Kezdetben ez a csoport volt a legeredményesebb, de később az igyekezet csökkent. Az állandó bírálat védekező magatartást alakít ki, és ez a lelkesedés rovására megy. A következő ábrán jól látható a III. osztály teljesítményének ingadozása, különösen szembeűnő a kísérlet alatt a III. osztály teljesítményének nagymértékű csökkenése.

Feltételezzük, hogy a dicséret és az elmarasztalás módszerének együtt van legnagyobb határfoka. Ágoston – Veszprémi tanulmánya szerint 80–90% dicséret szükséges. Véleményünk szerint ez százalékosan nem állapítható meg, mindig az adott szituáció, az adott osztály a döntő, amellyel együtt dolgozunk.

Tiszta vezetési stílus a gyakorlatban nagyon ritkán fordul elő. A körülmények is nagyban befolyásolják a tanári magatartást. Minden nevelő magatartásának vannak domináns jegyei. Meg kell ugyanakkor jegyezni, hogy a pedagógusok többsége nem ismeri saját vezetési stílusát. Szükségesnek tartjuk, hogy minden nevelő tisztában legyen magatartásának lényeges jegyeivel. Vannak olyan emberek, akik egyéniségükből adódóan hajlamosabbak egyik vagy másik vezetési stílus alkalmazására. Az emberekkel való bánásmód képessége, a tanári magatartás nem született adottság, hanem a tanulás folyamán kialakult és megszilárdult pedagógiai viselkedésmód, amelyet minden pedagógusnak meg

kell tanulnia. Ugyanakkor fel kell ismernie, hogy pedagógiai magatartásának, vezetési stílusának melyek a domináns jegyei, és ezeket tudatosan kell alkalmazni, fejleszteni, de ha úgy szükséges, akkor elvetni is. Csak így van lehetőség arra, hogy nevelői magatartásának hatásait tudatosan tudja irányítani.

#### Irodalom:

Ágoston – Veszprémi: A pedagógus magatartásának hatása a tanulók teljesítményeire egy vizsgálat tükrében. Pedagógiai Szemle, 1967. 11. sz.

Szociálpszichológia, Akadémiai Kiadó Bp. 1973.

Ágoston – Nagy – Orosz: Méréses módszerek a pedagógiában. Tankönyvkiadó Bp. 1974.

C. Weiss: Az iskolai osztály szociológiája és szociálpszichológiája. Tankönyvkiadó, Bp. 1974.

Kelemen László: Pedagógiai pszichológia. Tankönyvkiadó, Bp. 1970.

## A szertorna tudásfokának értékeléséhez és osztályozásához

SEIFERT GÜNTER és ZEUNER ARNO foglalkozik azzal, hogy a szertorna tudásfokának értékeléséhez és osztályozásához mennyire szükséges és fontos lenne a tanulók egységes szemléletű értékelése és osztályozása érdekében a végrehajtás kivételére vonatkozóan világosan megfogalmazott előírásokat (kritériumokat) kidolgozni. Rámutatnak azokra a nehézségekre, amelyek a sportmozgásfolyamatok megítélésére szolgáló kritériumok kidolgozása közben felléphetnek.

Megemlítik, hogy már az új tantervek bevezetésével párhuzamosan felvetődött a kérdés, vajon hogyan mérhető fel és fejezhető ki félreérthetetlenül az, hogy milyen szinten sikerült a tanterv előírásainak eleget tenni azokban a követelményekben, amelyek centiméterekben és másodpercekben nem mérhetőek? Voltak, akik azt javasolták, használják a „pontos” – „nem mindenkor pontos” kifejezéseket. Ez az eljárás nem ad lehetőséget arra, hogy az egyéni rátermettséget, a szorgalmat stb. figyelembe lehessen venni. Rámutatnak a szerzők arra is, hogy pontosan kifejezésre kell juttatni azt is, hogy a legjobb osztályzat csak segítség nélkül végrehajtott gyakorlatra adható, míg a 2-es, 3-as osztályzat eléréséhez a segítségadást elfogadhatjuk stb.

Végül egy előzőkben megjelent: „Javaslatok a tanulók teljesítményeinek értékelésére és osztályozására a testnevelés-tanításon belül” című cikkre támaszkodva ők is javaslatot tesznek a tanulók szertornaszásban felmutatott teljesítményeinek elbírálására és az értékelésnek megfelelő osztályozására. Példaként az 5–6. osztályosok szertorna anyagát választják.

(KÖRPERERZIEHUNG, 1977. 1. 12–17.)

## A szakcsoportos sportfoglalkozás

TAKÁCS ISTVÁN

Gyakorlati munkámban mindig szerettem volna megvalósítani azt, hogy minél nagyobb tömeget mozgassak meg a sportfoglalkozásokon. Ugyanakkor egy olyan nem titkolt célom is volt, hogy a lehető legjobb eredményeket érjék el tanítványaim. Hogyan lehetséges ez? Tömegsport és élsport. Az iskolai sportfoglalkozásoknak (nem a sportköröknek!) elsőrendű feladata a sport közkinccsé tétele, megszerettetése, tömegesítése. Az általános iskolai úttörő versenynaptárt tekintve, ami szintén a tömegekre támaszkodva határozza meg az úttörősport lényegét, az eredményesség is fontos. Ez a *kettős célkitűzés* készítetett a lehető legelfogadhatóbb kompromisszum megtalálására, és megszületett a szakcsoportos sportkörtől foglalkozások bevezetésének ötlete.

### Mi a szakcsoportos foglalkozás lényege?

Heti hat órát fordítok a sportkörtől foglalkozásokra. Ezt kétszer három órára osztottam el. Három órában lányok, három órában a fiúk sportoltak a következő szakcsoportokban:

Lányok: 1. kézilabda és röplabda I.  
(7–8. osztály);

2. kézilabda és röplabda II.  
(5–6. osztály);

3. atlétika.

Fiúk: 1. labdarúgás és kézilabda I.  
(7–8. osztály);

2. labdarúgás és kézilabda II.  
(5–6. osztály);

3. atlétika.

Ezeket kívül ugyancsak az ún. „sportköri” napokra, tehát hetente két alkalommal beállítottam még két szakcsoportot, a sakkot és az asztalitenisz, amelyeknél nem volt személyes felelősségem balesetveszélytelenségük miatt, tehát a tanulók önállóan is tudtak foglalkozni. Az asztalitenisz szakcsoporthoz ifivezető segítségét kértem, aki korábban megyei szintű versenyzőnk volt.

Összesen tehát *heti hat óra alatt nyolc szakcsoport* működött a sportfoglalkozások ideje alatt. Az indulás év elején úgy történt, hogy a tanulók a meghirdetett szakcsoportokba önként jelentkeztek (maximálisan kettőbe). Ez azt jelenti, hogy a tanórán kívüli sport a tanulók idejéből hetente két órát vesz igénybe, tehát nem szabad, hogy ez tanulmányi eredményeiket rontsa. A szakcsoportok óra-rend szerint dolgoztak, a tanulók a foglalkozásokat beépíthették napirendjükbe, az rendszerré vált életükben. Az első összejeveteltől kezdve a versenynaptár versenyeire és a különféle sportakciókra, kupákra készültek. Tekintettel arra, hogy a jelentkezés önkéntes, a versenyzés már nem, így igen jó a tömegesítési arány. Az iskola felső tagozatos tanulóinak a 90%-a rendszeresen sportol, tagja valamelyik szakcsoportnak.

#### *A háziversenyeket*

a versenynaptár szerint terveztem, és az időpontot fél évre előre kivettem a faliújságra. A tanulók tudták, melyik verseny van soron, milyen határidőre kell megszervezni az őrsi és rajdöntőket. A házibajnokságra, szintén a tömegesítést tartva szem előtt, nem mindig csak az első helyezetteket hívtam meg. Ezt a házi versenyszabályzatunkból ismerték a gyerekek. Vannak olyan sportágaink, amelyeknél a már nagyobb versenyeken többször jobb eredményt elért pájtások is indulnak. Ilyenkor a tapasztaltabbaknak eleve hátrányt jelent egy jó versenyző elindulása. Hogy kedvüket ne veszítsék, a jobb versenyzőket, akik az előző évek során magasabb versenyeken is jó eredményeket értek el, függetlenül az őrsi és rajzversenyektől, meghívtam a házibaj-

nokságra. Így nem volt lehetőség arra, hogy a tapasztaltabb versenyzők már az első fordulóban kiüssék a tehetséges, felfelé törő, de még nem rutinos társaikat.

A szakcsoportok vezetői gyerekek, akik az őrsök sportfelelőseivel tartják a kapcsolatot. Az események tehát folyamatosan követhetők. A felmentett tanulók, akik nem vesznek részt a foglalkozásokon, de egyébként ott „látatlankodnak”, segítenek a verseny lebonyolításában és az adminisztratív munka elvégzésében.

Nyolc éve tanítom a testnevelést. A szakcsoportos rendszert három éve vezettem be. Azt tapasztaltam, hogy soha nem volt annyi sportolóm a foglalkozásokon, soha nem volt annyi eredményes (járasi, megyei, országos szinten) versenyzőm, mint ebben az évben. Ez természetesen függ a gyermekanyagtól is, de nem teljesen. Ezért egyes sportágaknál (sakk, atlétika, labdarúgás) a felkészítést az alsóbb osztályokban kezdem el. Az elmúlt tanévben a harmadik osztálytól kezdtünk a sakkal, negyedik osztálytól az atlétikával foglalkozni. Most a sakk a 2. osztályban, az atlétika a 3. osztályban, a labdarúgás a 4. osztályban indul.

*Az órák közötti szünetekben* lehetőség van a gyakorlásra. Van röplabdapálya hálóval, röplabdával, pöttyös labdákkal. Lehet zsinórlabdázni, tollaslabdázni. A kézilabdapályán szintén lehet a tízpercekben játszani. Az állványokon 2–4 mászókötel található. Az ügyeletes nevelő felügyeletével használható. Így biztosítjuk a lehetőséget az állandó, folyamatos sportolásra. Télen, amikor versenyztetés szempontjából „holszezon” van, a szakcsoportok az alapozó felkészülés mellett egyéb ügyességet fejlesztő testgyakorlati ággal is foglalkoznak (cselgáncs, birkózás alapelemei, gurulások, esések, izomfejlesztő súlyemelő, expander, gumikötél és bordásfal gyakorlatok).

A foglalkozásokon a *játékosság* a domináló. A játékosságnak rendelem alá a speciális mozgásanyagot. A gyermekek nem vesznek el a kedvüket, a foglalkozások így egyaránt érdekesebbek jobb és kevésbé jobb képességű tanuló számára is. Szívesen és sokan járnak a fog-

lalkozásokra. Hosszú ideig rendszeres terhelést kapnak. A huzamos felkészítés teszi lehetővé véleményem szerint, hogy tanulóink egyre jobb eredményeket érnek el. Megszűnt a versenyekre való kampányszerű felkészülés, egyik sportág sem megy a másik rovására.

Mindezt azért írtam le, mert nálunk bevált. Akkor is jó, ha csak a tömegesítés a fő célunk, de akkor is jó, ha az élsport irányába is lépni akarunk. A most kibontakozó Edzett ifjúságot mozgalmnak alapjait lefektettük, nyugodtan nézünk elébe.

## Tanulmányok az általános iskolai testnevelés köréből

Szerkesztő: dr. Kutassi László  
(A Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési Szakosztálya kiadása Budapest, 1977. 235.)

A Magyar Pedagógiai Társaság és Testi Nevelési Szakosztálya – írja dr. Simon Gyula a MPT elnöke az Előszóban – jelentős figyelmet szentelt és szentel az ifjúság testi nevelésének, edzésének, a testi-fizikai képességek fejlesztésének, s azt elsősorban *pedagógiai* problémának tekinti. Az a véleménye, hogy a testkultúra megszervezését és színvonalának emelését fiatal korban kell megalapozni. Ha a fiatalokban mély, tartós érzelmek fűződnek a test edzéséhez, a mozgáshoz, a testi erőfeszítéshez, a fizikai munkához, a játékhoz, a sporthoz – egyszerűen: a testkultúrához –, ha ez örömet, sikerélményt bőségesen nyújt számukra, akkor meg is szeretik azt, s e tevékenység szükségletüké válik.”

A kötetben öt tanulmány szerepel. Az első három tanulmány az általános iskolai testnevelés és sport fontosabb élettani, egészségügyi, valamint pedagógiai kérdéseit vizsgálja a marxista személyiségkoncepció, a személyiségfejlesztés egésze szempontjából.

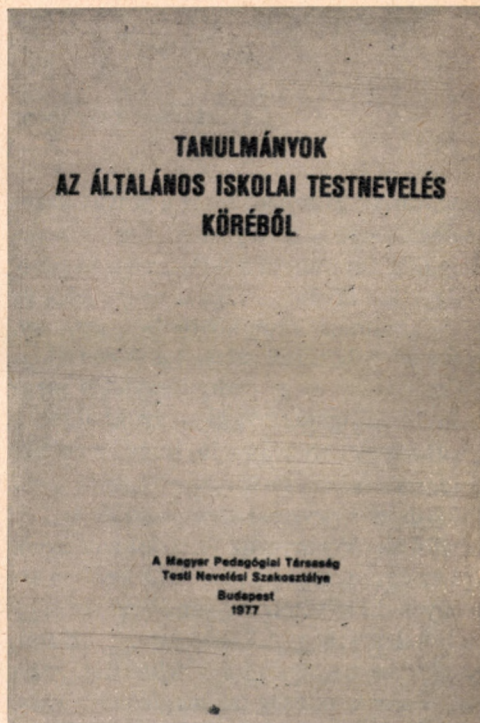
Dr. Kereszty Alfonz tanulmánya foglalkozik a sportmozgások felosztásával, a testgyakorlatokkal végzett edzés élettani alapjaival, a testgyakorlatok végzésénél szerepet játszó szervrendszerek működésével, az iskolai testnevelés és sport fontosabb élettani és egészségügyi kérdéseivel.

Dr. Bíró Péterné írása (A testi nevelés pedagógiai kérdései az általános iskolában) kiemeli: „Nem véletlen tehát, hogy mind a pedagógiai elméletben, mind a pedagógiai praxisban – szűkebb vagy tágabb értelemben –, de mindig megtaláljuk a történelmi fejlődés folyamatában a *testi nevelést és a sportot, mint a személyiségfejlesztés fontos célját és eszközét*. Múltjuk és jelenük egyaránt azt igazolja, hogy mindenkor van perspektívájuk a társadalmi fejlődésben.”

Dr. Szigeti Lajos az általános iskolai testnevelés testnevelélméleti kérdéseit elemzi. Először az általános isko-

lai testnevelés célját és feladatait vizsgálja, majd a rendszeres általános iskolai testnevelés hatékonyságával és hatáseredményeivel, a tárgyi és személyi feltételekkel, a feladatok megoldását szolgáló eszközökkel, eljárásokkal és módszerekkel foglalkozik.

A kötet további két írása az általános iskolai tanulók mozgásügyességének fejlesztését tárgyalja, illetve a fizikai képességek mozgástulajdonságai terén végzett kísérletet, méréseket mutatja be.



Dr. Nagy György kísérleti eredmények alapján foglalkozik a mozgásügyesség fejlesztésének alapkérdéseivel az alsó tagozatos fiú- és leánytanulóknál. A tantervi feladatokból indul ki, azok megvalósítására – a szerző szerint – a *transzferhatás* nyújt lehetőséget. „Fel kell tételeznünk ugyanis – írja –, hogy bizonyos feladathelyzet megoldásához szükséges készségek és képességek nem csupán arra az egy helyzetmegoldásra alkalmasak, hanem átvihetők (transzferálhatók) más feladathelyzetre is.”

Dr. Nagy Tamás tanulmányának címe: „Tesztrendszer az általános iskolai 5–8. osztályos tanulók fizikai képességeinek, mozgástulajdonságainak mérésére.” A tantervi kutatási területek ismertetése után részletesen a testnevelés tantárgytestet írja le. Sokatmondóak a magyar felmérési és a nemzetközi adatokat összehasonlító megállapítások. A tanulmányt az azóta széles körben megismert eredménytáblázatok zárják. A kötet írásai minden testneveléssel foglalkozó embert elméleti és gyakorlati megállapításaival érintenek, ezért annak megvásárlását ajánljuk.  
N. S.

# Pályaválasztás testnevelésben

a vizsga izgalmatól, már révbé értek, ezáltal  
összintességüknek nagyobb a valószínűsége.

Az 1976/77. tanév első félévének végén a Testnevelési Főiskola 46 női és 46 férfi, másodéves hallgatójával egyéni beszélgetést folytattunk pályaválasztásuk körülményeiről. A következő kérdésekre kerestünk választ a hallgatóktól:

DR. NAGY GYÖRGY

A gyakorlatból ismert, hogy a pályaválasztást sokféle tényező befolyásolja. Ezek vizsgálata segíthet bennünket a tervszerű irányításban. Egyetlen hivatás – így a testnevelés és sport – számára sem közömbös ugyanis, hogy sok jelentkezőből választhatja-e ki a legmegfelelőbbeket, vagy pedig kénytelen megelégedni – válogatás nélkül – azokkal, akik éppen akadnak. Nyilvánvaló, hogy ez utóbbi megoldás kedvezőtlen helyzetet teremt a tanári utánpótlás nevelése szempontjából.

A befolyásoló tényezők feltárásának egyik módja az egyéni beszélgetés. Amennyiben erre az egyetemi felvételi vizsgán kerül sor, úgy sok a hibalehetőség. A kértetett úgy vélheti, hogy válasza befolyásolja a felvételt, ezért szépít, és nem a valóságnak megfelelően válaszol. Más a helyzet azonban, ha a már felvett hallgatókat kérdezzük, mert felszabadultak

1. Hány éves korukban választották a testnevelő tanári pályát?
2. Kiknek a befolyása érvényesült választásukban?
3. Az általános iskolai sport mennyiben segítette őket elhatározásukban?
4. A női és férfi hallgatók között van-e különbség a felsorolt tényezőkben?

## A válaszok feldolgozásának módja:

A befolyásoló tényezők (személyek) viszonylatában néztük, hogy átlagosan hány éves korban vált véglegessé az elhatározásuk és az egyes csoportokba a megkérdezettek hány százaléka tartozik. Az általános iskolai sport hatásának értékelésében a teljesítmény színvonalát is figyelembe vettük. Kritériumként az szolgált, hogy a válaszoló legalább egyszer szerepelt-e általános iskolás korában az úttörő olimpia országos döntőjén?

## Eredmények

Nők. N = 46. Átlag életkor 20 év.

Kik befolyásolták választásában?	Hány éves korban döntött? (Átlag életkor)	Létszám	%
Edző	12 év 6 hónap	2	4,3
Barátnő	15 év 5 hónap	5	10,8
Szülők	14 év 10 hónap	6	13,1
Saját elhatározás	14 év 10 hónap	11	23,9
Tanár	14 év 11 hónap	22	47,9
Összesen:		46	100%

A válaszolók közül 20 fő (43,5%) vett részt az úttörő olimpia országos döntőjében.

Férfiak. N = 46. Átlag életkor 23 év.

Kik befolyásolták választásában?	Hány éves korban döntött? (Átlag életkor)	Létszám?	%
Edző	16 év 3 hónap	7	15,2
Barát	18 év	3	6,5
Szülők	14 év 8 hónap	5	10,9
Saját elhatározás	18 év 8 hónap	6	13
Tanár	16 év 2 hónap	25	54,4
Összesen:		46	100%

A válaszolók közül 16 fő (34,8%) vett részt az úttörő olimpia országos döntőjében.

#### Következtetések:

1. A döntésben a tanárok befolyása a legfontosabb. Mind a női, mind pedig a férfi hallgatók kb. 50%-a az ő hatásuk következtében jelentkezett a testnevelő tanári pályára.
2. Az edző, barátnő vagy barát, és a szülők szerepe a pályaválasztásban nőknél kb. 28%, míg férfiaknál kb. 32%, tehát nagyjából azonosnak tekinthető. Az egyéni elhatározás – úgy tűnik – nőknél nagyobb szerephez jut, mint a férfiaknál. (Közel 24%, szemben a 13%-kal, azaz a női hallgatóknál majdnem kétszeres az arány.)
3. A nők fiatalabb korokban döntenek pályájukról, mint a férfiak. A különbség – a szülői befolyás kivételével, amely azonosnak tekinthető – mindenütt jelentős.
4. Az általános iskolai sport (úttörő olimpia) előnyösen befolyásolja a tanulók testnevelési orientációját.

#### Kontrollvizsgálat

A válaszok közül egyet – az általános iskolai sport befolyását – kontroll vizsgálatnak vetettük alá. 1977 januárjában a téli úttörő olimpia országos döntőjén részt vett tanulókat (N=239) megkérdeztük, hogy a testnevelő tanári pályát kívánják-e élethivatásul választani.

Válaszuk megoszlása a következő:

#### Lányok. N = 119.

Életkor (év)	Létszám	Testnevelő tanár akar lenni	%
8	7	—	—
9	10	2	20,0
10	13	1	7,7
11	17	5	29,4
12	20	3	15,0
13	27	4	14,8
14	25	11	44,0
Összesen:	119	26	21,8

#### Fiúk. N = 120.

Életkor (év)	Létszám	Testnevelő tanár akar lenni	%
8	5	—	—
9	17	—	—
10	12	2	17,0
11	9	2	22,2
12	21	8	38,1
13	31	6	19,3
14	25	10	40,0
Összesen:	120	28	23,3

A pályaválasztási döntés bizonyos fokú érettséget igényel. Ezt jól mutatja: az a tény, hogy a lányok és fiúk összesített adatait figyelembe véve a 8–10 évesek (N=64) 7,8%-a, a 11–13 évesek (N=125) 22,4%-a, míg a 14 évesek (N=50) 42%-a válaszolt határozott igennel a kérdésre. Úgy tűnik a 14 éves kor az az alsó határ, amikor az elhatározás szilárdabbá válik. E korosztály százalékaránya ugyanis nagyjából megegyezik a főiskolai hallgatók által említett úttörő olimpiai százalékaránnyal.

Vizsgálatunk a testnevelő tanári pálya irányítási orientációban a közvetlen környezet befolyásoló szerepét mutatta ki. Ezek közül a tanár személye bizonyult a leghatásosabbnak. Az elhatározás – úgy tűnik – a 14. életév körül szilárdul meg a tanulóknál. A nők pályaválasztási döntése előbb születik meg mint a férfiaké, s ez valószínűen a két nem közötti fejlődésbeli eltérésre vezethető vissza.

### A Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési Szakosztálya életéből

A Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési Szakosztálya ez évben is megrendezte kihelyezett szakosztályi ülését. Az immár hagyományossá váló tanácskozási forma eddigi tapasztalatait is azt bizonyítják, hogy jól szolgálja a testi nevelés érdekeit.

November 15-én, Baján, a Tanítóképző Főiskolával karöltve, a Nagy Októberi Szocialista Forradalom 60. évfordulójának tiszteletére került sor kihelyezett ülésünkre. Múltot keret adott ennek a városi tanács patinás díszterme, a városi pártbizottság, a városi tanács és a főiskola vezetőinek megjelenése, valamint a főiskola hallgatóinak részvétele. Jelen volt a Magyar Pedagógiai Társaság főtákará, az OTSH testnevelési és sport főosztályának vezetője, az OM testnevelési és sport önálló osztályának vezetője, a társintézmények képviselői, valamint a testi nevelési szakosztály meghívott tagsága.

Juhász Károly a Tanítóképző Főiskola főigazgató-helyettesének megnyitója után dr. Kutassi László a szakosztály elnöke, egyetemi tanár tartott ünnepi megemlékezést „Október jelentősége a testi nevelés szocialista kialakításában” címmel.

A Nagy Októberi Szocialista Forradalom győzelme nemcsak a kizsákmányolás megszüntetését, a társadalmi igazságtalanságok felszámolását, a szociális egyenlőtlenségek eltörlését eredményezte, hanem ezzel együtt szélesre tárult a kultúra, ezen belül a testkultúra kapuja a néptömegek előtt. A forradalmi változások megteremtették a népi testkultúra fejlődésének politikai, gazdasági és kulturális előfeltételeit.

A Nagy Októberi Szocialista Forradalom győzelme eredményeként került először napirendre az emberiség fizikai és szellemi fejlődése közötti évezredek aránytalanságok felszámolása. „A fizikai és szellemi képzés harmóniájának megvalósítása terén is csak a szocialista elvek és gyakorlat hoztak gyökeres változást.”

A Nagy Októberi Szocialista Forradalom teremtette meg elsőnek a kultúra közkinccsé válásának előfeltételeit. Ennek hatása a testkultúrában is egyre erőteljesebben érvényesül és a testnevelés általánossá tételében, valamint a sport népi jellegének kialakításában valósul meg.

Igen jelentős feladatokat végeztünk el mi magyarok is a sportkultúra közkinccsé tételében. Társadalmi fejlődésünk egyik jellemzője a munkaidő, a nehéz testi munka csökkenése, a szabad idő, a mozgásigény növekedése. Ez utóbbi kielégítése egybehangolt cél-, feladat- és eszközrendszer igényel. A legnagyobb gondot az eszközrendszer biztosítása okozza, mivel a sportolási feltételek általános szerveztségéhez igen nagy állami és társadalmi erőforrásra van szükség. Ugyanakkor számolni kell még a szemléleti korlátok akadályaiával.

„A fejlődés során várható, hogy a testnevelés a nevelés egységében elrendeződik, a sport pedig társadalmi méretekben általánossá válik, s a speciális emberi teljesítményfokozás egyre inkább nélkülözhetetlen eszköze lesz.

Ezután dr. Nagy Tamás az Oktatásügyi Minisztérium osztályvezetője tartott előadást „Az új testnevelési tanterv szerepe az ifjúság szocialista nevelésében” cím alatt.

Az új tantervben a nevelésen van a hangsúly. A testnevelés tanítása nem szűkülhet le pusztán egészségi szempontokra, hanem az egész személyiség formálását szolgálja. Műveltség tartalmat, játék- és sportműveltséget akarunk adni. Gyermekünkben van általános belső igény mozgásra, sportra, amit ki kell elégíteni. Ezt tartotta szem előtt az új tanterv, amikor a törzsanyag (rendgyakorlatok, képességfejlesztő gyakorlatok, torna, atlétika, játék) mellett a kiegészítőanyagban helyet adott a szabadidő sportoknak is. Hogy ezek közül melyikkel foglalkoznak, azt a gyermekek igénye, illetve a mindenkori lehetőségek határozzák meg.

Új vonása tantervkészítésünknek, hogy a tantervi bizottság először a követelményrendszer állapította meg, és csak ezután került sorra a tananyag összeállítására.

Szó esett még a testnevelés teljesítményfűzetről és az „Edzett Ifjúságért” sportmozgalomról is.

Az előadás után dr. Nádori László a TFKI igazgatója, dr. Nagy György egyetemi docens, dr. Szigethy Lajos főiskolai tanár és Oszváth Ferenc főiskolai docens tartott korreferátumot, amelyek színvonalasan egészítették ki az előadást.

A hozzászólók megállapították, hogy az új tantervek-nél, különösen az alsó tagozaton, lényeges a változás. Mivel az alsó tagozat a profilja a Tanítóképző Főiskolának, örömmel vették a Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési szakosztályának bajai szereplését.

Dr. Kutassi László elnöki zárásával fejeződött be az ünnepi ülés.



# Izometriás gyakorlatok a gerinctornában

DR. CSIDER TIBOR – KISFALVI ZSUZSA

A törzs tartóizomzatának erőfejlesztése és a tartás javítására való törekvés a gyógytestnevelésben mindig komoly gondot okozott. A gerinctorna alapvető célja az egyenes tartás előérése. Ha a gerinc csontozatában megfordíthatatlan károsodások keletkeztek és a környéki izomszaporodások jelentősek, akkor csak a tartás javítására törekedhetünk. Ha azonban a gerincen még végrehajthatók korrekciók és az izomszaporodások oldhatók, akkor nemcsak a tartás javítható, hanem a gerinc csontos részein is várhatók kedvező változások torna hatására. Az első esetben a tartás kompenzált a gerinc nem, a második esetben nemcsak a tartás hanem a gerinc kóros görbületei is kiegyenlítődnek.

Ezeket az eredményeket azonban csak célzott, átgondolt erőfejlesztéssel lehet elérni. Ismert, hogy izometriás jellegű terhelésnél az izom nem rövidül meg, feszülése állandó, az izom „utat” nem tesz meg. A fejlesztés fő tényezője az idő; meddig feszül az izom. Az izometriás erőfejlesztéssel viszonylag rövid idő alatt nagy keresztmetszet-növekedést lehet elérni. Izotóniás gyakorlásnál az izom összehúzódik, megrövidül. Izotóniás munkával az izom keresztmetszete lassabban növekszik, de a fejlesztésnek ez a formája jobb hatású a funkcióra. A törzs feszítő izomzata a legfontosabb izomszaporok közé tartozik. Egy vizsgálat megállapította, hogy a sporteredmények és egyes izomszaporok fejlettsége között szoros összefüggés található. A felállított rangsor szerint a mozgások végrehajtásában a legfontosabb szerepe a törzsfeszítő-

tőknek van. Utána következnek a törzs- és mencehajlító, láb- és karfeszítők és végül a nagy mellizom.

A hátizomzat egyes részei (m. elector trunci) elsősorban a katonás, egyenes tartást segítik, főleg statikus szerepük van. Mivel ez a szerep kerül előtérbe, feltételeztük, hogy az izometriás erőfejlesztés kedvezőbb befolyásolja a hátizomzat tartó funkcióját. Úgy gondoltuk, ha feltevésünk helytálló, akkor ennek feltétlenül meg kell mutatkoznia kísérleti helyzetben.

## *A kísérlet leírása*

Az 1974/75-ös tanévben két csoportot alkottunk gerincdeformitás miatt gyógytestnevelésre járó 14 – 18 éves fiúkból. Mindkét csoport a következő kiinduló helyzetből végezte a gyakorlatot: a bordásfalnál zsámolyon hason fekvés, karok magastartásban 2 kg-os medicinlabdát fogva, a lábak a bordásfalba beakasztva. A zsámolyt úgy helyeztük el, hogy a törzs deréktól felfelé szabadon maradjon a mozgás számára. Az egyik csoport gyakorlatát izotóniássá alakítottuk: vagyis a törzzsel együtt a medicinlabdát is felemelték tízes sorozatokban és egy-egy emelés 3 mp-ig tartott, amelyet 5 mp-es szünet követett. A másik csoport ezt a gyakorlatot olyan formában végezte, hogy a medicinlabdát 5 mp-enként tízszer felemelte és a csúcsponton 3 mp-ig kitartotta. A gyakorlatnak ez volt az izometriás szakasza. Mindkét csoport 6 hónapon keresztül hetenként háromszor gyakorolt, és minden alkalommal háromszor ismételték meg a sorozatot. Az ellenőrző csoportot azokból a gyerekekből válogattuk ki, akik ugyan gyógytestnevelésre jártak, de nem vettek részt ebben a speciális izomfejlesztő munkában.

A kísérlet megkezdése előtt és hat hónappal később egy speciális elektromos mérőkészülékkel megmértük a törzs feszítő izomzatának maximális erejét. A készülék kijelző része egy nyakba akasztható Glisson-készülékkel volt kapcsolatban. A mérési pozíció azonos volt a fentebb leírt kiindulási helyzettel. Minden kísérleti személyt felszólítottunk, hogy maxi-

mális erővel emelje fel a törzsét és a tarkójára helyezett hevederen maximális húzóerőt fejtsen ki. Az eljárást rövid szünetekkel háromszor megismételtük és kiszámítottuk az átlagokat.

Az izometriás gyakorlatot végző csoport erőfejlődésének átlaga 0,7 kilopond volt, az izotóniás csoporté 0,2. A hagyományos munkát végző kontroll csoportnál 0,02 kp fejlődést állapítottunk meg.

Meg kell jegyeznünk, hogy a vizsgálat a gerinc tartását ellátó izomzat erőfejlesztésére vonatkozó körülményeket tárta fel. Azokban az esetekben, amikor a gerinc statikájáért az izomzat a felelős, gyenge kedvező hatást érhetünk el izometriás gyakorlatokkal. Ez azonban nem elég, mert a gerinc vagy a tartás kompenzációjához szükséges még a gerinc környékén kialakult izomsugorodások felszámolása is. Ezenkívül még a tartás helyes beállítására és az izomérezékelés tudatos kialakítására is gondot kell fordítani.

#### *Következtetések*

A vizsgálat eredménye arra hívja fel a figyelmet, hogy az izomerő fejlesztésében gondosan figyelembe kell venni az izom funkcióját. A statikáért felelős izomzat fejlesztésében kedvező változásokat érhetünk el, ha a gyakorlatot izometriás jellegűvé alakítjuk. A törzs hajlítóinak és fordítóinak az erősítésében olyan gyakorlatokat célszerű tervezni, amelyek a mozgás funkcióját segítik elő. Az eredményekben jelentkező különbségek jelentősnek mutatkoznak: az izometriás csoportnál 0,7 kp, szemben az izotóniás csoporttal (0,2). Nagyon eltérő a kontroll csoportnál: 0,02.

## **Az akarati tulajdonságok fejlesztése a karatében**

BRUZZA FERENC

A tudatosan cselekvő, célratörő, határozott, erős akaratú és kitarító embertípus kialakítása a pedagógiai tevékenység egyik fő célkitűzése. Többen foglalkoztak azzal a kérdéssel, hogyan fejleszhető az akarat. Ezzel kapcsolatban 8 hónap eredményeiről tudok beszámolni. 1976 szeptemberében engedélyt kaptam, hogy iskolámban karate tanfolyamot szervezzek. Mivel a gyerekek számára teljesen ismeretlen dologról volt szó, legfontosabb feladatomban az *érdeklődés felkeltése* volt. Első alkalommal kb. 50 gyerek jött el. A sport rövid történetét ismerttettem velük, és igyekeztem elérni, hogy helyes kép alakuljon ki bennük. Utána 30 perces bemutatót tartottunk egy barátommal.

Az első edzésre 30 gyerek jött el, akik közül a mai napig 26 megmaradt, és csak 4 morzslódott le, de helyettük újak jöttek.

Nagy gondot fordítottam a *céltudatosság kialakítására*:

- a novemberi vizsgára való felkészülés, amelyet belga 1. DAN-os mesternél kell letenni,
- 2 hét alatt a karateruha beszerzése vagy csináltatása,
- az edzések látogatása (hiányzás nincs),
- a tanultakat csak életveszélyben lehet használni,
- nem megfelelő magatartás, tanulás esetén kizárás.

Fontos feladatomban volt a *határozottság kialakítása is. A karatében villámgyorsan kell mozogni. Szellemileg akkor tudunk gyorsan reagálni, és a mozgást kivitelezni, ha határozottak vagyunk. Legmagasabb formája a szabad*

*harc, elsajátításához, ahova el kell jutnunk, 4–5 év kell. Az ütéseket, rúgásokat a test előtt meg kell állítani. Ennek feltétele a test feletti uralom kifejlesztése. Csak az vehet részt versenyeken, aki erre képes. A versenyeken válik majd világossá, hogy nem a győzelem vagy a vereség áll előtérben, hanem a győzelem önmagunk fölött testileg és szellemileg is. A győzelem a másik felett csak másodlagos. A karatét megérteni csak ennek tudatában lehet. Úgy tapasztalom, hogy a gyerekek a páros gyakorlatoknál sokkal határozottabbak, testközelben mernek dolgozni. Az akaratgyenge gyerekek az edzéseken keresztül fokozatosan megerősödnek. Nagy öröm számomra, hogy a gyerekek bíznak bennem és a karate eszményében.*

*Úgy látom, a csoport akaratának erőssége nagyon magas fokra fejlődött. A kitűzött célokat eddig maradéktalanul végrehajtották. Természetesen mindig megvalósítható feladatot adtam (a gyerekek 10–14 évesek) nehogy a sikertelenség miatt az akarat gyengüljön.*

Nemcsak ahhoz kell óriási erő és akarat, hogy valamit csináljunk, hanem adott esetben ahhoz is, hogy valamit ne tegyünk. Több esetben kollégáim és jómagam is tanúja voltam, hogy karatézó gyereket órán vagy tízpercben másik társa megütött és az nem ütött vissza, mondván, hogy neki nem szabad verekedni. Ez már a fegyelem és az önuralom magas foka. 1977. április 15-én nemzetközi vizsgabizottság előtt már a harmadik sikeres vizsgát teljesítette 25 tanuló és szerzett 7 KYU fokozatot (fehér övön 2 fekete csik).

A kollégák véleménye kedvező. Ők is úgy látják, hogy a karatézó gyerekek akarata, önállósága, önuralma, fegyelmezettsége osztálytársaik fölött áll. Tanulmányi és magatartásbeli eredményük a karateedzések megkezdése óta javult.

Összefoglalom az eddigieket:

A karatetudás bátorságot, önbizalmat ad a gyerekeknek, de ugyanakkor áldozatvállalásra, segíteniakarásra és szerénységre nevel. A karatéhoz egész ember kell: olyan, aki a pillanat tört része alatt is józanul és reálishan tudja megítélni a helyzetet, akinek a legkilátástalanabb helyzetben is helyén van az esze és a szíve. A karatéval foglalkozó legyen min-

dig bátor, határozott, gyors észjárású, de ugyanakkor higgadt, és a körülményeket józanul mérlegelő. Mindezeket a szellemi, akaraterkölcsei és fizikai tulajdonságokat a sokoldalú felkészüléssel, a karate alapismereteinek oktatásával kívánom megoldani.

## A magyar sport évkönyve 1976

Összeállította az Országos Testnevelési és Sporthivatal Testnevelési és Sportfőosztálya

(Szerkesztette: Sass Tibor, Sport, Bp. 1977. 246.)

Az „olimpiai kiadás” a bevezetőben megállapítja: „Mindenekelőtt ez utóbbi változás jelentkezése következtében 1976-ban másként kopogtatott nálunk az olimpia. Ezzel az eseménnyel csaknem azonos súllyal jelentkeztek azok a közlemények, amelyek a rendszeres testedzéssel, sportolással összefüggő intézkedéseket, már megvalósított szervezeti változásokat, ennek keretében szervezett eseményeket tömörítették.” Az él- és a tömegsport kérdései egyensúlyba kerültek. A Krónika '76 az év hónapjainak legjelentősebb eseményeit foglalja össze, írja le, majd a kötet sportáganként a korábbi években megszokott rend szerint közli az eredményeket.

A kötetet a Rövidítések jegyzéke és egy grafikon (Labdarúgó-válogatottunk százalékos teljesítménygrafikonja) zárja.

J. J.



# Optimális elsajátításhoz vezető tanulás az iskolai testnevelésben

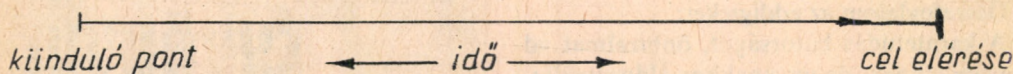
MAKSZIN IMRE

Ismert tény, hogy a tanulók egy osztályon belül (amit általában homogén csoportnak fogunk fel) eltérő ütemben tanulnak – „egysek nagyon gyorsan, mások sokkal lassabban; de a tanulás gyorsaságának ezen különbségei ellenére csaknem minden tanuló meg tudja tanulni azt, aminek az elsajátítását célul tűzzük ki az iskolában, feltéve, hogy *elég idő áll rendelkezésére.*”<sup>1</sup>

Az oktatási-nevelési tevékenység minőségének alapproblémájaként a pedagógusok az *időhiányt* említik, nagyon sok egyéb tényező mellett. De vajon nem oldódna-e meg sok járulékos nehézség is, ha az időproblémát meg tudnánk oldani?

A fentebb idézett szerző, *John B. Caroll*, a Harvard egyetem pedagógia professzora úgy véli, hogy a tanítás egyszerű dolog lenne, ha úgy tekintenénk, mint a *tanulás irányításával* kapcsolatos folyamatot. Caroll felsorolja mindazt, ami az oktatási folyamatban a tanár feladata lenne, és azt is, hogy mit mulaszt el ezek közül a feladatai közül. És az egyszerűségnek még egy indokát említi: *a tanár ismerje mesterségét.*

Caroll az „iskolai tanulás modelljében” –



A különböző képességű tanulók idővonala különböző lesz. A jobbaké rövid, a gyenge tanulóké nagyon hosszú, sőt lesznek olyanok is – nagyon nehéz feladat esetén –, akik

amely a tanulás alapvető sajátosságait tartalmazza, és lehetővé teszi bárki számára, hogy elemezze a jó és rossz tanítás közötti különbségeket – messzemenően szem előtt tartotta a neveléslélektan alapelveit.

Később az „iskolai tanulásnak ezt a modelljét” felhasználva kiindulópontként alkotta meg *B. S. Bloom*, a chicagói egyetem tanára az „optimális elsajátításhoz vezető tanulás” (a mastery learning) fogalmát.

Röviden tekintsük át az „iskolai tanulás modelljének” sajátosságait, ahhoz, hogy a Bloom-féle „optimális elsajátítás” fogalmához eljuthassunk.

Az iskolai tanulás modellje annak elemzése körül forog, amit „tanulási feladatoknak” nevezhetünk. A „tanulási feladat” lehet: egyetlen gyakorlatelem, lehet komplex gyakorlat-sor, lehet az egész évi tantervi anyag elsajátítása. A bonyolult feladatokat részfeladatokra kell bontani. Nagyon fontos, hogy az összetett feladatokat egészen addig bontsuk, amíg a konkrét „tanulási feladatot” meg nem határoztuk. Erre azért van szükség, hogy a tanár el tudja dönteni, *mikor sajátította el a tanuló kielégítően a feladatot.*

Számos kísérlettel bizonyították, hogy optimális eszközöket biztosítva a pedagógus számára, igen különböző időmennyiséget használnak fel a feladat elsajátítása érdekében addig, amíg a tanulók a megállapított kritériumot el nem érik. Szám szerint úgy alakult, hogy a tanulók leggyengébb 5%-ának kb. ötször annyi időre van szüksége, mint a tanulók legjobb 5%-ának. Szemléletesebben kifejezve: a tanuláshoz szükséges időt egy vonalon ábrázolva (idővonal), van egy kiindulópont a vonal egyik végén és a cél, a kritérium elérése a másik végén.

soha nem érnek el a kritériumpontig. Ilyen tanulót az iskolai tantervekben előírt célok esetében nem volna szabad találnunk, ha az ésszerűség határain belül elegendő idő áll ren-

delkezésére. (A szerző szerint az iskolai tanulási modelljének ez az egyik optimista oldala.)

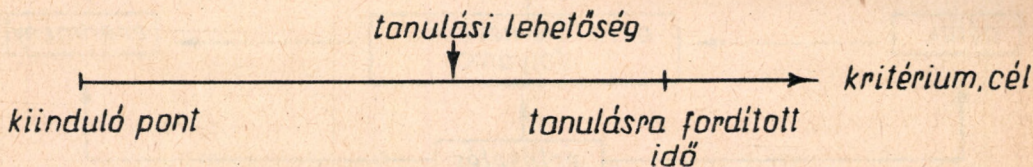
A tanulónak a cél eléréséhez szükséges időmennyiséget olyan alapvető jellemző jegyek tükröződéseként értelmezi a szerző, amelyeket együttesen *képességnek* nevezhetünk. Egy adott feladat elsajátításához szükséges idő legtöbbször számos alapvető képesség – verbális, emlékező stb. – összetett függvénye.

A modell megértésének fontos eleme, hogy a tanulók abban az időmennyiségben különböznek egymástól, amelyet *a tanulással hajlandók tölteni*. Ha azt az időmennyiséget, amelyre a feladat megtanulásához szükségük van, a tanulásra fordítják, akkor elérik a kritériumot.

Tehát a tanárnak, a motivációt egyelőre figyelmen kívül hagyva, adott tanulási helyzetet elemezve, azt kell figyelembe venni, hogy

egy tanuló – ha rá van bízva a döntés – mennyi időt hajlandó a tanulásra fordítani. Ha a gyermek nem fordít elegendő időt a tanulásra, nem jut el az elsajátításig, a kritériumpontra.

Van egy másik és rendkívül fontos tényezője az iskolai gyakorlatnak, és ez Caroll szerint a *tanulási lehetőség*. A tanulási lehetőség az iskolai tantervektől függ. A tanterv gyakran úgy van összeállítva, hogy sok tanulónak nincs elegendő ideje a tanulásra. A tanár egy megtanítandó anyagrésze bizonyos óraszámot fordít, és nem veszi figyelembe, hogy sok tanulónak esetleg ez túl sok időt, másoknak túl keveset jelent ahhoz, hogy elsajátítsa az anyagot. Ábrázoljuk ezt pl. egy olyan tanuló esetében, akit fentebb említettünk, aki csak bizonyos időmennyiséget hajlandó tanulással tölteni:



Az ábrából világos, hogy – ha a tanulási lehetőség még annál az időnél is kisebb, mint amelyet hajlandó lenne a tanulással tölteni – ez a tanuló nem fogja elsajátítani az anyagot.

Az iskolai tanulási modellnek Caroll még két fontos változóját említi, amelyek döntően befolyásolják a tanuló számára szükséges időmennyiséget, és ezzel az elsajátításnak azt a fokát, amelyet elér. Ezek a következők:

- az oktatás minősége,
- a tanulónak az a képessége, hogy megértse és hasznára fordítsa az oktatást.

Vizsgálatok alapján megállapították, hogy azokat a tanulókat, akik jó képességekkel rendelkeznek, csak kevésbé befolyásolják az oktatás színvonalának eltérései, míg a gyengébbeket, akik kevésbé tudják követni a tanítást, a színvonalkülönbség jobban érinti. Az oktatás alacsony szintje általában csökkenti a tanuló esélyeit a teljes elsajátításra, mivel a többletidő, amelyre szükség lenne, meghaladja a tanterv szerint biztosítható időt.<sup>2</sup>

Az eddig leírtak alapján nyugodtan elmondhatjuk, hogy az általános pedagógiai gyakorlat alig-alig van tekintettel erre. Így kialakul az az általában elfogadott álláspont, hogy egy osztályban vannak jó, közepes és gyenge tanulók, mégpedig olyan megoszlásban, hogy az átlag a közép körül sűrűsödik. A valószínűségszámítás alapján ezt úgy mondanánk, hogy a tanulók teljesítményei a hagyományos tanítási feltételek mellett a normális eloszlást (Gauss-görbe) követik. Ezt még az egyes tárgyak tudásszintjeiről is elmondhatjuk. *B. S. Bloom* ezt vonja kétségbe, és azt állítja, hogy ez nem igaz, legalábbis nem feltétlenül igaz. Mi több, bizonyítja is. Ahhoz viszont, hogy ezt belássuk és egyetértünk vele, további kiegészítésre van szükség.

A Caroll által ismertté vált „iskolai tanulási modell” időtényezőjéből kiindulva, Bloom az oktatási-nevelési folyamat értékelésének milyenségét vizsgálva ezen a folyamaton belül az értékelésnek döntő jelentőséget tulajdonított. Két szempontból is fontosnak tartotta:

– az oktatási-nevelési folyamat tökéletessítése és

– a tanulók előrehaladásának megítélése szempontjából.

Ez pedig szerinte kétféle értékelést tételez fel: az ún. *formáló-segítő* értékelést (formative evaluation) és az *összegező-lezáró* értékelést (summative evaluation).

Mit jelent az egyik és mit a másik értékelés? A *formáló-segítő* értékelés mindig valamilyen *kritériumra* (lásd Caroll-féle iskolai tanulási modellt), illetve ennek elérésére irányul. Ennek mércéje az egyes szaktaxonómiákban pontosan meghatározott feladatok, fogal-

mak, összefüggések elsajátítása, ill. a kijelölt műveletekben való jártasság megszerzése.

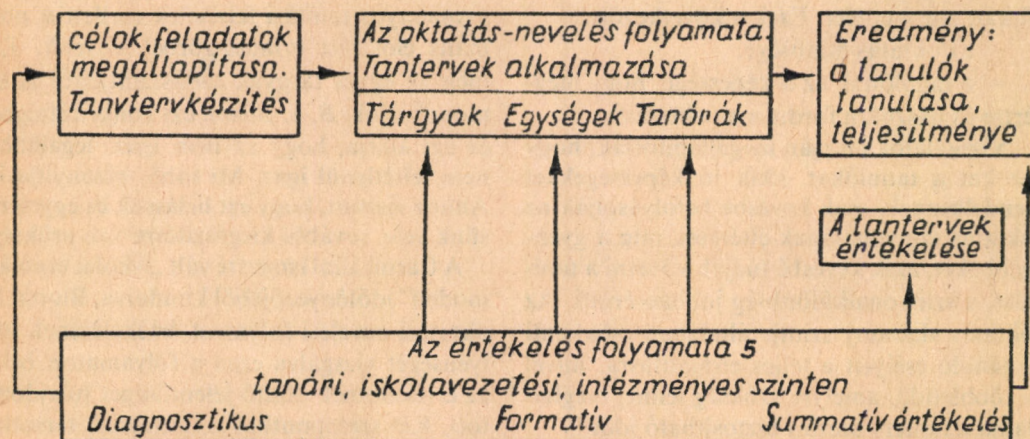
Az *összegező-lezáró* értékelés lényege a nagyjából azonos körülmények között tanuló diákok összehasonlítása, viszonyítása. Itt tehát a tudás mércéje a tudás relatív színvonala, az előző mérésekkel megállapított norma vagy standard.<sup>3</sup>

Közismert dolog, hogy az értékelés tulajdonképpen visszajelentés. A pedagógus és a tanuló minden további tevékenysége ennek a visszajelentésnek a függvénye. *Báthory Zoltán* ezt írja: „az értékelés a cél, a folyamat és a hatás közti szervezeti visszajelentés elmélete és gyakorlata.”<sup>4</sup> Ezt egy ábrával szemlélteti, melyet mi is bemutatunk:



Az ábra világosan mutatja, hogy az értékelés az egész folyamatra, azaz magára a célokra és az eredményre is ki kell terjedjen, mivel a folyamat eredményeként jön létre. Bennünket az érdekel, hogyan tehetnénk a tanulók tanulását és teljesítményét minél jobbá? Ha az előző ábrát – Bloom sémája szerint –

részletesebben rajzoljuk fel, rögtön láthatóvá válik, hogy hol kínálkozik lehetőség a tanulók tanulásának és teljesítményének jobbá tételére. Vagyis, hogy a formáló-segítő (formatív) értékelést hol kell az egész oktatási-nevelési folyamatba bekapcsolni.



A formáló segítő-értékelés arra hivatott, hogy megfelelő eszközökkel tanítási témánként, egységenként megállapítsuk valamenyny tanulóknak tudásában az erős, jól elsajátított tudáselemeket és a gyengén, hiányosan elsajátítottakat.<sup>6</sup>

Miért tulajdonít ennek Bloom kiemelt jelentőséget? Mert a fejlődés csak akkor biztosítható, ha a tanuló önmaga győződik meg saját erősségeiről és gyengeségeiről. A megerősítési élményt, amely a tanulásméletben központi jelentőségű, csak úgy éli át, ha saját maga helyes és helytelen megoldásait észreveszi. Vagyis ezen keresztül azt is megtanulja, hogy *nem a pedagógus, hanem saját megoldásai értékelik őt*. Az értékelés eredménye meghatározza a tanítás következő lépését, vagyis, hogy kinél mit kell tenni, azaz szükséges-e a tanulóknak a megfelelő elsajátításhoz (kritérium) idő vagy sem. És ennek a szükséges időmennyiségnek (Caroll) a biztosítása juttathatja el a tanulót az optimális elsajátításhoz.

A szükséges időmennyiség megállapítása viszont csak a formáló-segítő értékelés alkalmazásával válik lehetővé, és így biztosítja a tanárnak a tanulási lehetőség szabályozását, a tanulóknak pedig tudásuk megerősítését, hogy ezen keresztül közösen eljussanak az optimális elsajátításhoz.

Nyilvánvaló, hogy ez a fajta értékelés első-sorban individualizált munkaformát tételez fel, mivel ebben a formában válik kivitelezhetővé, és az elméleti tárgyakban az ún. tematikus feladatlapokkal történik.

Az optimális elsajátítás elve lényegében tehát azt jelenti, hogy amennyiben biztosítjuk a tanuló számára a kritérium elsajátításához szükséges időmennyiséget, a formáló-segítő értékeléssel elvezethetjük oda, hogy a tantervben előírt anyagmennyiséget képességeihez mérten optimálisan elsajátítsa. Így az eddig normális eloszlást követő tanulói teljesítmények ettől az eloszlástól *pozitív irányba* fognak eltérni.

Alkalmazható-e vagy talán kérdezhetnénk úgy is, érvényes-e mindez a testnevelés tanításában? Véleményünk szerint igen, mégpedig azért, mert a testnevelés iskolai oktatási-nevelési folyamatában a lehetőségek sokkal in-

kább adóttak az alkalmazásra, mint a verbális tárgyak esetén. Azt mondtuk, hogy első-sorban individualizált munkaformát tételez fel a formáló-segítő eljárás. Minden testnevelő számára ismert saját tárgyának tanterve. Ebben a torna és az atlétika kifejezetten individuális jellegű tevékenységek, sportágak. Ezek tantervi anyagát csakis individualizált formában lehet elsajátítani, és ez még akkor is igaz, ha a tanulók pl. csoportonkénti osztályfoglalkozásokban végzik a gyakorlást. A testnevelésóra az egyetlen, ahol a tanár (ha jól vezeti és szervezi az órát) minden tanuló munkájáról külön-külön is meg tud győződni. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy mindenkiről kellő alapossággal szerez információt, és ennek alapján korrigálja a tevékenységét. Azt viszont mindenképpen feltételezi, hogy új anyag esetén mindenki munkáját, feladatvégrehajtását ellenőrzi, és ennek milyensége alapján szabja meg a következő tennivalókat (hibajavítás). Gyakorlatilag ugyanez történik a kimondottan együttes osztályfoglalkozást jelentő (frontális munka) sportjátékok oktatásában is. Hiszen ahhoz, hogy a játékgig — legalábbis technikailag — eljusson a tanuló, individualizált munkát végeztetünk vele, mert az egyes technikai elemeket csak így sajátíthatják el.

A következő előnyt ott érezzük, hogy a verbális tárgyak esetén a tanár számára nem jelennek meg a hibás végrehajtások azonnal, a testnevelésben viszont vizuálisan azonnal regisztrálhatók. Így a továbbhaladást gátló hibaforrások a tanulóval közösen, együtt munkálkodva még az órán feltárhatók. A gyakorlatsor vagy esetleg -elem rossz végrehajtásának az okát legtöbbször azonnal sikerül megállapítani. Ez lehet a helytelen bemutatás, a megértés, fizikai képességek elégtelensége stb. A tanár a hiba felderítése után azonnal ki kell javítsa a hibás mozgást, mert ennek rögzülése a későbbi mozgássorok elsajátítására negatívan hat, és a sportbeli teljesítmények minőségét is erősen meghatározza.

Mindez hallatlan előnyt jelent a többi tárggyal szemben, ugyanakkor egy speciális hátránnyal is jár. Ugyanis pl.: a matematikában a feladatlap segítségével a tanuló elé tár-

ható vizuálisan is az a pont, ahol a hibát elkövette, a testnevelésben a saját mozgását, hibáját nem látja. Pedig ez roppant fontos lenne, mert sokkal könnyebben korrigálhatná hibáját. Ezen túlmenően a testnevelésben a feladat megértését nem követi azonnal a helyes megoldás, gyakorlat-végrehajtás. Ahhoz, hogy ideig eljuttassuk a tanulót, rengeteg gyakorlásra, feladatelemzésre van szükség. Az elemzést nagyon megkönnyítené, ha a hiba, a kivitelezés pontatlanságát be tudnánk mutatni. Ezzel az elsajátítási folyamatot rövidebbé, hatékonyabbá tudnánk tenni. Erre adottak ugyan a modern technikai eszközök, de alkalmazásuk iskolai körülmények mellett, a mindennapok gyakorlatában túlságosan költséges és időigényes lenne. Azt is mondhatnánk, hogy nem célravezető, ennél kedvezőbb hatásfokú megoldást kell találnunk. Itt kell segítségül hívunk a formáló-segítő értékelést. A pedagógus szerepe ebben a visszajelentésen alapuló rendszerben döntő jelentőségű, alkotó jellegű. Vagyis mindazokat a tényezőket, amelyeket a tanulmányunk elején a Caroll-féle tanulási modellben felvázoltunk, hogyan vesszük tekintetbe az oktatási-nevelési folyamat közben. És úgy érezzük, hogy a legfontosabb szempont mindig a tanár oldaláról jelentkezik, amit Caroll úgy fogalmazott meg, hogy tanulási lehetőség biztosítása. Azaz mennyi időt adunk a tanulóknak a megértésre, elsajátításra ahhoz, hogy bizton továbbléphessünk, hogy eljuttassuk őket egészen a kritériumpontig, az optimális elsajátításhoz.

Tanulmányunk címe az a kérdés, hogy beszélhetünk-e a testnevelésben az optimális elsajátításhoz vezető tanulásról. Az eddig leírtak alapján úgy véljük, hogy egyértelműen *igent* mondhatunk. Bár a verbális tárgyakban a célhoz vezető formáló-segítő értékelésben tematikus feladatlapok állnak a tanár rendelkezésére, nekünk, testnevelőknek nincs ilyen. Ennek ellenére nagyszerűen alkalmazhatjuk a formáló-segítő értékelést, éppen a korábban említett azonnali visszajelentés miatt. Ha élünk ezzel az óriási, mindenféle tematikus feladatlapnál hatásosabb előnnyel, és kedvezően aknázzuk ki, nagyobb valószínűséggel biztosíthatjuk a tanulási lehetőséget – az ész-

szerűség határain belül? a legtöbb tanuló számára. Egyszerűbben ezt tanári lelkiismeretként fogalmazhatnánk meg, ami mindig alapfeltétele a célhoz való eljutásnak.

Tanulmányunkban szándékosan kerültük a *motiváció problémáját*, ami szorosan kapcsolódik a Caroll-féle modell „tanulásra fordított idejéhez”, mert az oktatási folyamatból elsősorban a tanári oldalt volt célunk bemutatni témánk esetében, hogy a formáló-segítő értékelés és az optimális elsajátításhoz vezető tanulás elvének a lényegét jobban megvilágíthassuk. Természetes, hogy a kritériumhoz való eljutás, az optimális elsajátítás a Caroll-modellben szereplő összes tényező figyelembevételével, biztosításával lesz a legkedvezőbb, a legrövidebb.

#### *Jegyzetek*

1. J. B. Caroll: Az elsajátításhoz vezető tanulás. 356. oldal.
2. J. B. Caroll: i. m. 356 – 361. oldal.
3. Báthory Zoltán: Értékelés a pedagógiában. 218. oldal.
4. Báthory Zoltán i. m. 217. oldal.
5. Ballér Endre: A tantervek alapvető összefüggéseiről. 206. oldal.
6. Báthory Zoltán: i. m. 218. oldal.
7. J. B. Caroll: i. m. 358. oldal.

#### *Irodalom*

1. J. B. Caroll: Az elsajátításhoz vezető tanulás és mérés problémái. Tanulmányok a neveléstudomány köréből. 1972 – 74. Akadémiai kiadó, 1975.
2. Báthory Zoltán: Értékelés a pedagógiában: problémák, perspektívák. Pedagógiai Szemle, 1972. 3. sz.
3. Ballér Endre: A tantervek alapvető összefüggéseiről. Pedagógiai Szemle, 1972. 3. sz.
4. B. S. Bloom: Taxonomy of Educational Objectives (A nevelési célok rendszertana). David McKay Co. Inc. 1965.
5. B. S. Bloom, J. T. Hastings, G. F. Madaus: Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student Learning (Kézikönyv a tanulást formáló-segítő és lezáró értékelésről). McGraw-Hill Book Co. 1971.
6. Báthory Zoltán: Vizsgálatok a tanítás-tanulás eredményeinek körében. Pedagógiai Szemle, 1970. 11. sz.

## ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

A mereven összeépített kihúzható falba süllyesztett mászóegységeket és a falra merőlegesen „kinyitható” bordásfalakat (1., 2. ábra) úgy használhatjuk, hogy a gyakorlás befejezése után a terem teljes területe szabaddá válik. Főleg kis méretű tornatermekben előnyös.

Szerkesztőségünk elhatározta, hogy a fenti címen rovatot indít. Szeretnénk, ha a testnevelő tanárok észrevételei, szakmai meglátásai, módszertani újításai közkinccsé válnának. Bízunk abban, hogy a gyakorlati munka, a rendkívül eltérő lehetőségek ellenére is, olyan tapasztalatokat halmoz fel, amelyek nemcsak egy adott helyen, hanem országosan is alkalmazhatók.

Az ötletek vonatkozhatnak a „tárgyi feltételekre” (terem, pálya, tornaszer stb.), módszertani megoldásokra, szervezési kérdésekre és általánosabb nevelési problémákra is.

Különösen sok ötlet, újdonság szükséges ahhoz, hogy az új tanterv maradéktalanul megvalósuljon, ezért számunkra és a kartársak számára is rendkívül hasznosnak ígérkeznek az erre vonatkozó észrevételek.

Kérjük a kartársakat, hogy írják le tapasztalataikat, ötleteiket, ha szükséges rajzoljanak hozzá vázlatot, vagy mellékeljenek fényképet, hogy azokat a lapban megjelentethessük.

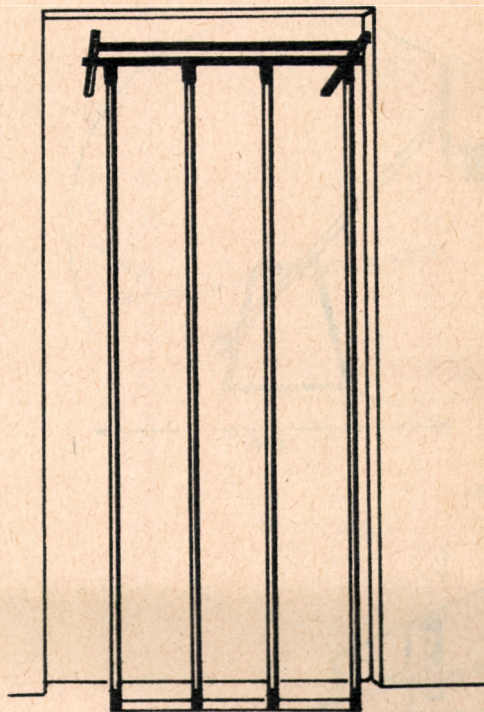
Nem gondolunk itt hosszú tanulmányokra, eszmefuttatásokra, inkább a gyakorlathoz közelálló és a gyakorlatban bevált újdonságokra, amelyeket pár oldalon ismertetni lehet.

Tervezzük, hogy a tapasztalatok, ötletek leírói részére évenként találkozót szervezünk.

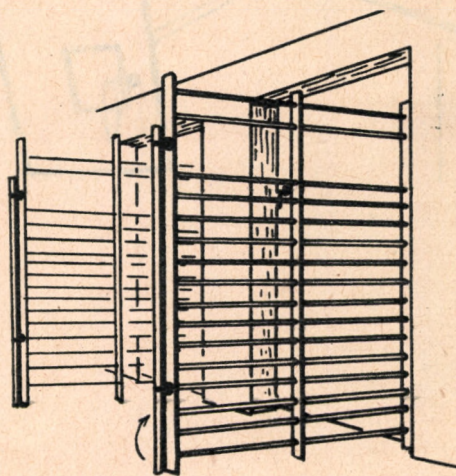
*Szentgyörgyi Zoltán*  
rovatvezető

### NDK sportszerek

Első alkalommal olyan ötletes és célszerű sportszereket mutatunk be, amelyeket az NDK-ban használnak.



1. ábra



2. ábra

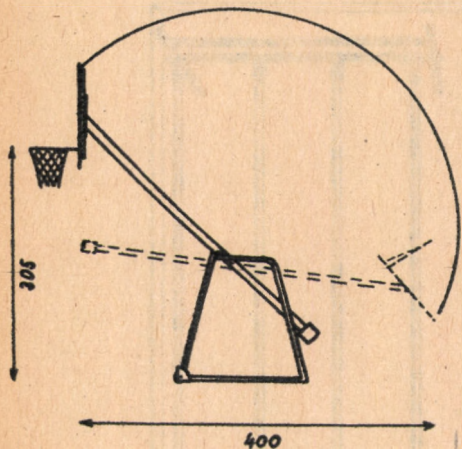
Igen ötletes a kereken mozgatható, bilenthető kosárpalánk is (3. és 4. ábra).

Különösen az óvodások és alsó tagozatosok tornájánál praktikus a tetszés szerint összerakható zsámoly (5. ábra).

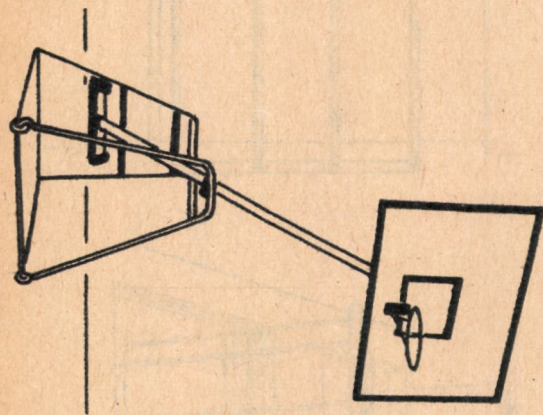
Házilag is elkészíthető a falra szerelt bottartó (6. ábra).

A jelzőszalagot helyettesítő „jelzőmélényt” is sokoldalúan használhatjuk (7. ábra).

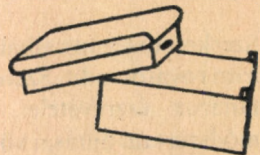
Sz. Z.



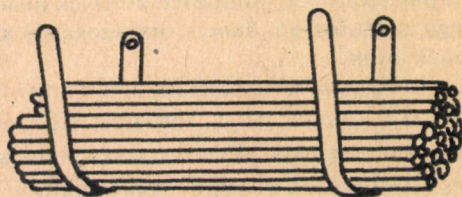
3. ábra



4. ábra



5. ábra



6. ábra



7. ábra

## I.

A „Magyar Nyelv Hete” adta az indítékot, hogy tollat ragadjak és néhány gondolatot papírra vessek. A szép magyar beszéd, az anyanyelv ápolása érdekében sok érdekes előadás hangzott el a rádióban, televízióban, sok értékes cikk látott napvilágot a folyóiratokban és a napilapokban, ami feltétlenül hatással van mindazokra, akik ezt szívügyüknek tekintik.

Az anyanyelv helyes alkalmazása azonban nem lehet csak az irodalom művelőinek, az előadóművészeknek, a magyar nyelv szaktanárainak a feladata, ez minden magyar nyelven oktató pedagógusnak is kötelessége. Természetes, hogy az egyes szaktárgyak oktatásakor az illető tárgy szakkifejezéseit, szaknyelvét alkalmazzuk, de mindenkor az anyanyelv szabályaihoz alkalmazkodva.

A testnevelés szaknyelve igen sajátos. Hosszú évtizedek alatt sok változáson ment keresztül, és ma is állandóan fejlődik, mint az anyanyelv, amelynek talajából táplálkozik. Ez a fejlődés akkor a legszembetűnőbb, ha visszatekintünk régebbi idők szaknyelven leírt anyagába. A régi szakkönyvekben leírtakat gyakran csak hosszas gondolkodás, latolgatás után értjük meg. Kinek jutna ma eszébe, hogy az „ágyék derékszög-tartás” azonos a törzsdöntéssel előre, vagy a „karfüggélyezés” ma egyszerűen karemelés magastartásba. A rövid, kifejező és helyes szakkifejezések kialakítására való törekvés napjainkban is állandóan jelentkező igény.

A céltudatos, következetes nyelvművelés eredménye, hogy az egyes sportágak idegen nyelvi szakkifejezéseit az utóbbi évtizedek során sokszor az eredeténél is kifejezőbb magyar szavakkal helyettesítették. Például taccsdobás helyett: partdobás, jég hockey helyett: jégkorong, meccs helyett: mérkőzés stb. A sport szaknyelvének fejlődéséről már könyv is napvilágot látott, amely a sport szakkifejezések kialakulását kíséri figyelemmel.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Bánhidi Zoltán: A magyar sportnyelv története és jelene. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1971.

Most azonban másról szeretnék szólni. Azokról a mindennapi nyelvi hibákról, amelyek testnevelési foglalkozásokon sajnos nagyon elterjedtek, és amelyek a magyar nyelv legegységesebb szabályait hagyják figyelmen kívül. Érdemes elgondolkodni rajtuk, mert kiküszöbölésükkel hozzájárulunk az anyanyelv szakterületünkön való ápolásához.

Pedagógusok körében általában — nemcsak a testnevelő tanárok között — igen elterjedt szokás, hogy figyelemzetteskor a felszólító mód helyett kijelentő módban tett igelakot használnak. Gyakran hallani a folyosón szaladgáló tanulók megfélemezésére tett ilyen kijelentést: „Nem szaladgálsz!” — pedig éppen azért figyelemzetetik, mert szaladgál. Ha a nevelő azt akarja, hogy a tanuló ne fusson, adjon rá utasítást, szólítsa fel: „Ne szaladgálj!” Hányszor elhangzik: „Nem beszélsz!” — azért, mert a tanuló beszél; „Nem mozogsz!” — mert nem ül vagy áll nyugodtan. Mennyivel helyesebb lenne a felszólító mód alkalmazása: „Ne beszélj!” — „Ne mozogj!” Anyanyelvünk erre lehetőséget ad, csak élni kell vele!

Testnevelésórák folyamán a tanár beszédében kétféle igemódot alkalmazzon: kijelentő módot a magyarázat, az anyagközlés alkalmával és felszólító módot a gyakorlat végrehajtásának elrendelésékor.

Ennek a két igemódnak a helytelen összeolvasztása gyakran jelentkezik a gimnasztikai gyakorlatok vezetése-nél, a gyakorlat kiinduló helyzetének meghatározásánál. Köztudott, hogy a kiinduló helyzet elfoglaltatása kétféle módon lehetséges:

a) elmondjuk, közöljük a láb, kar (törzs) helyzetét, pl. terpeszállás, magastartás — majd utasítást adunk: „Kiinduló helyzetbe ugorj!”

b) Másik módja, ha utasításra, részletekben foglaltatjuk el a kiinduló helyzetet: „Álljatok terpeszállásba, emeljétek fel a kart magastartásba!” stb.

A fenti két mód összevonásából ered a helytelen kifejezés: Kiinduló helyzet terpeszállás, magastartásba. Helyesen: terpeszállás, magastartás. Másik példa: Guggolóállás, csípőre. Helyesen: guggolóállás, csípőre tartás, vagy: guggolóállás, kéz csipőn. Tehát a kijelentő és felszólító mód keveredik. A nyelvtan szabályai a szaknyelvre is kötelezőek!

Horváth Antalné

A gyakorlatból tudjuk, milyen nehéz egy-egy gyakorlatot egyértelműen leírni, gondolatainkat helyesen kifejezni. Ezért örülünk, ha a testnevelő tanárok felhívják a figyelmet a sportnyelv változásaira, a sportnyelv helyes használatára. Várjuk a kollégák észrevételeit, tanácsait, és ez lehetővé teszi majd a szerkesztőség számára, hogy a sportnyelv alakulását figyelemmel kísérje.

### Nemzetközi nyelv – sportolóknak is

1966. január 30-án jelent meg a Népszavában a Magyar olimpiai bajnokok és sportemberek Nyílt Levele a Nemzetközi Olimpiai Bizottsághoz. A levél megállapította, hogy az olimpiai gondolat megvalósításának és a különböző anyanyelvű sportolók tartalmas gondolatcseréjének, igazi és tartós összehatkozásának súlyos akadálya a közös nyelv hiánya. Mivel a rendkívül könnyű és mégis magas fokú kifejezőképes eszperantót még a szabad idővel alig rendelkező sportolók is rövid idő alatt elsajátíthatják, a Nyílt Levél javasolta az eszperantó hivatalos nyelvként való bevezetését az összes nemzetközi sporttalálkozón. Az angol–francia hivatalos nyelvű NOB nem tette magáévá a javaslatot, de a sportolók körében sokfelé kedvezően fogadták.

Lehetséges, hogy közvetve vagy közvetlenül a Nyílt Levél hatására a világon több helyen is kezdtek foglalkozni az eszperantó sportkifejezések, sportszavak rendszeres gyűjtésével és a sportnyelv fejlesztésével.

Az 1972-es müncheni olimpia előtt két könyv jelent meg. Ralph L. Harry német–eszperantó–angol sportszótárát az NSZK-ban adták ki, Ujlaky Nagy Tibor La sporta lingvo en Esperanto c. munkája pedig, amely 304 oldalon foglalta össze az összes olimpiai sportágak leírását eszperantó nyelven, Budapesten látott napvilágot.

Az 1976. évi montreáli olimpiára a kanadai eszperantó szövetség jelentetett meg angol–francia–eszperantó sportkifejezés-gyűjteményt, üres negyedik hasábot hagyva a másnyelvű felhasználók számára.

Egyelőre nincs hír arról, hogy más országokban hogyan készülnek az eszperantisták a moszkvai olimpiára. Ujlaky Nagy Tibor 1976-ban dolgozni kezdett egy nagyszabású eszperantó sportszótáron, 1977 júniusában azonban váratlanul meghalt. Munkáját a Magyar Eszperantó Szövetség Tudományos és Szakmai Alkalmazások Bizottsága vette gondjaiba és jelenleg az atlétikai szóanyagot dolgoznak. Mivel maga Ujlaky Nagy Tibor már több sportág (pl. a vívás) anyagával meglehetősen előrehaladt, remélhető, hogy ha nem is az összes sportoknak, de a legfontosabb sportágaknak az eszperantó szóanyaga, több nyelvű sportszótár keretében, a moszkvai olimpia előtt valóban meg fog jelenni.

J. A.

## KÖNYVISMERTETÉS

PETERS ALICE – SZIJJ ZOLTÁN:

### Előbb a szárazon, azután a jégen

(Sport Bp. 1977. 205.)

A téli sportok, így a korcsolyázás iránt is növekszik az érdeklődés. Időserű tehát olyan könyvek megjelentetése, amelyek segítenek a korcsolyázás alapjait úgy elsajátítani, hogy az lehetővé tegye nemcsak a „szakszerű” korcsolyázást, hanem a versenyzővé válást is.

„Ez a könyv, írják a szerzők a könyv Előszavában – Peters Alice két évtizedes szakmai gyakorlatának lezúrt tapasztalatait szeretné közreadni, és ezzel hozzájárulni az újat, jobbat, eredményesebbet keresők népes táborában a magyar korcsolyasport előbbre viteléhez.

A módszer lényege abban áll, hogy mindazokat a képességeket és készségeket, amelyek a korcsolyázáshoz szükségesek alapozó, előkészítő, cél- és rávezető gyakorlatokkal a szárazon, a talajon készíti elő. A már kialakított készségek gátlásmentesen kerülnek át a jégre, ahol már csak a jég sajátosságai jelenthetnek némi izgalmat. Közel sem annyit, mint az a közhiedelemben elterjedt. A fizikai előkészítést, a pszichikai ráhangolást a szervezet sokoldalú képzésével, a gimnasztika kimeríthetetlen anyagával oldja meg, minden esetben figyelembe véve a sajátos igényeket. A szerző tanulmányozta a balett, a modern gimnasztika, a ritmikus sportgimnasztika elvét és gyakorlatát. Mozgásanyagukból átvette – és a feladatnak megfelelően alakította – a korcsolyázásnál felhasználhatókat.

A könyvben ismertetjük az oktatási módszer elméletét és gyakorlatát. Szemelvényeket adunk gyakorlatanyag széles skálájából. Rámutatunk a jégtechnika és a száraz előkészítés logikus kapcsolatára. Példákat, javaslatokat adunk az edzésterv készítéséhez. Utalunk a speciális jég-



technikai elemekre, amelyek ismertetése már ennek a könyvecskének a folytatását jelentheti.”

Hasznos tanácsok olvashatók a könyvben jégpályák házilag történő építéséről, a pálya kezeléséről, a kezdő korcsolyázó egyéni felszereléséről is.

Az új tantervnek szabadon választható kiegészítő anyaga lehetőséget biztosít arra, hogy a korcsolyázás legyen a testnevelési óra anyaga. Ennek szakszerű, eredményes megvalósításához adnak a szerzők jelentős segítséget.

N. S.

## Sportkönyvek 1978-ban

A Medicina Könyvkiadó Sport Szerkesztőségének 1978-ban megjelenő kiadványai közül ajánlunk néhányat szaktanár kartásainknak.

*Dr. Csanádi Árpád: Labdarúgás* című műve eddig 3 magyar kiadást ért meg és 14 nyelvre fordították le. A szerző részletesen foglalkozik a labdarúgás technikájával, taktikájával és edzésmódszereivel. Különös hangsúllyal és a korszerűség igényével ismerteti a fiatalok, az utánpótlás korú labdarúgók képzését, hiszen az utóbbi évtizedben — a különböző tudományágak bekapcsolódása révén is — forradalmi változások történtek az egyes sportágak edzésmódszereiben, így a labdarúgásban is.

A sporttörténeti eseményeket alapos ideológiai-politikai felkészültséggel, széles körű történelmi ismeretek alapján értékeli *Dr. Kun László: Egyetemes testnevelés és sporttörténet* című művében. A rajzokkal, művészi felvételekkel illusztrált könyv élvezetes, érdekfeszítő olvasmánya lesz minden a testnevelés és a sport iránt érdeklődő olvasónak.

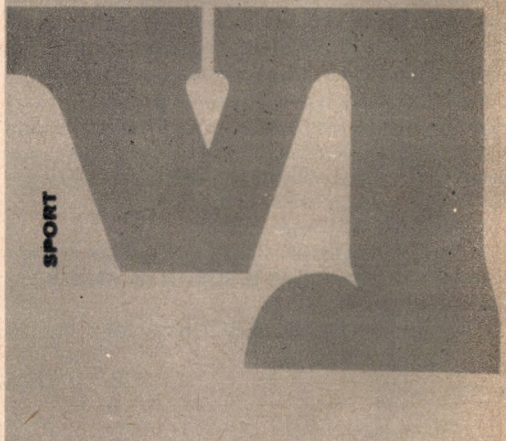
A testnevelés szakos tanárok számára különösen nagy fontosságú *Dr. Nagy György: Testnevelés és tudomány* című könyve, amelynek fő fejezetei a következők: Testnevelés és sport; A testnevelés alapkérdései; Testnevelés és motiváció; Testnevelés és személyiségformálás; A testnevelés tananyaga; A tanár személyisége.

A *Sport és Testnevelés Időszerű Kérdései* sorozat évente megjelenő két kötetében közölt tanulmányok egyrészt átfogó áttekintést nyújtanak egy-egy részterület ismeretanyagáról, másrészt a gyakorlathoz kapcsolódva mutatják be a sportáganként felmerülő sajátos problémákat. Javasoljuk, hogy a testnevelő tanárok rendeljék meg vagy rendeltesk meg iskolájukkal e sorozat korlátozott számban megjelenő kötetét.

Az atlétika, az úszás és a labdarúgás kiemelkedő jelentőségű sportágak az ifjúság testi nevelése szempontjából. A *Korszerű edzés az atlétikában* (Szerk.: Fejes Zoltán) című kötet szerzői kiváló atlétikai szakemberek, akik a modern edzéselmélet téziseit az atlétika nyelvére fordítják. *Rajki Béla: Úszástanítás — úszástanulás* című művében szemléletes rajzokkal és kivehető leporellókkal illusztrálva tárgyalja mind a négy úszásnem oktatását. *600 labdarúgó edzésjáték* — ez *Benedek Endre* és *Pálfai János*

# KOSÁRLABDÁZÁS

Verseny-  
és játékszabályok



legújabb szakkönyvének a címe és segítségével játékos formában fejleszthetők a játékosok technikája, taktikai érzéke, erőnléte és pszichikai tulajdonságai.

A szerkesztőség nagy ütemben folytatja a különféle sportágak Verseny és Játékszabályait ismertető sorozat kötetének kiadását. A jelenleg kapható *Asztalitenisz*, *Atlétika*, *Birkózás*, *Kosárlabdázás*, *Súlyemelés* kötetek mellé 1978-ban jelenik meg a *Kézilabdázás*, a *Teniszezés*, az *Úszás*, *múgrás* és a *Vízilabdázás*, valamint feltehetőleg még néhány hiánycikk (*Labdarúgás*, *Sakk* stb.).

*Dr. Krizsanez Károlyné Németh Edit: Játékos gyermektorna* könyvében hasznos pedagógiai és módszertani tanácsokat ad a foglalkozások megszervezéséhez és lebonyolításához, és mintegy 1000 könnyen megvalósítható játékot, gyakorlatot és versenyzést ajánl. Elsősorban az óvodások és az általános iskolai alsó tagozatosok foglalkozásaihoz nélkülözhetetlen.

A Medicina-Sport turisztikai könyvei az iskolai kirándulások hasznos segítői. A jelenleg is kapható *Vártúrakalauza I–II.*, *Vízi túrázás*, *Aggteleki-karszvidék és Bükk* mellé 1978-ban kerül a könyvesboltokba a *Mátra* és a *Zempléni-hegység*.

Ismét megjelenik az iskolai sportvetélkedők elméleti kérdéseire való felkészülés „alappműve”, *A magyar sport aranykönyve*, amely megőrökíti az 1892-től 1976. december 31-ig terjedő időszak magyar sportsikereit.

Dr. Berend Mihály

## La sporta lingvo en Esperanto

(MESZ kiadása 1972. 304)

1972-ben megjelent egy 304 oldalas könyv „La sporta lingvo en Esperanto” címmel („A sportnyelv eszperantóban”). A cím alatt ez áll: projekto = tervezet. A művet a Magyar Eszperantó Szövetség (MESZ) adta ki 500 példányban. Ezt elküldték illetékes eszperantó sportembereknek véleményezés, kritika céljából. A könyvnek sikere volt; a szerző sok levelet, hozzászólást, tanácsot, kritikát kapott a világ minden részéből.

Az előszóban szerényen megemlíti a szerző, Ujlaky-Nagy Tibor, hogy ezt a művet próbálkozásnak és nem végleges érvényűnek szánta. Mivel ő volt az első a világon, aki eszperantóba ültette át a sport szakkifejezéseit, jelentősége igen nagy ezen a téren.

A könyvnek 32 fejezete van:

Az 1. és 2. fejezet nyelvtani és szakmagyarázatokat tartalmaz. Majd 30 fejezetben az olimpiai sportágakat tárgyalja.

Szó van a könyv korszerűsített változatának a kiadásáról is.

J. A.

## Sítanfolyamok kézikönyve.

(BTSH és BUDAPEST TOURIST, Bp. 1977. 92.)

Hazánkban viszonylag kevés a „havas” napok száma, a sielésben szinte minden évben előlről kell kezdenünk a tanulást. Ezért a szerzők tanácsa, amely lényegét tekintve azonos a korszolyzásban is: először a talajon, aztán a jégen, elvével, a „szárazfelkészülést” a sielés tanulásának szerves részévé teszi.

Ez a könyv az első olyan írásmű, amelyik behatóan foglalkozik a sigimnasztikával, a téli idényre történő száraz felkészülés gyakorlatanyagával, megfelelő módszertani útmutatást adva mindenkinek. Ugyanilyen részletesen ismerteti a felszereléssel kapcsolatos követelményeket, a sífelvonó használatát, a sítúrázást, és annak lehetőségeit.

A képes sitechnika című fejezet két részre, alap – és haladó iskolára osztja a sielés tudományát. Az ábrák szemléletesek, ezért a sízésben kevésbé jártas testnevelő tanároknak is lehetővé teszi az anyag olyan szintű elsajátítását, hogy a sielés a testnevelési órákon is szerepelhessen.

N. S.



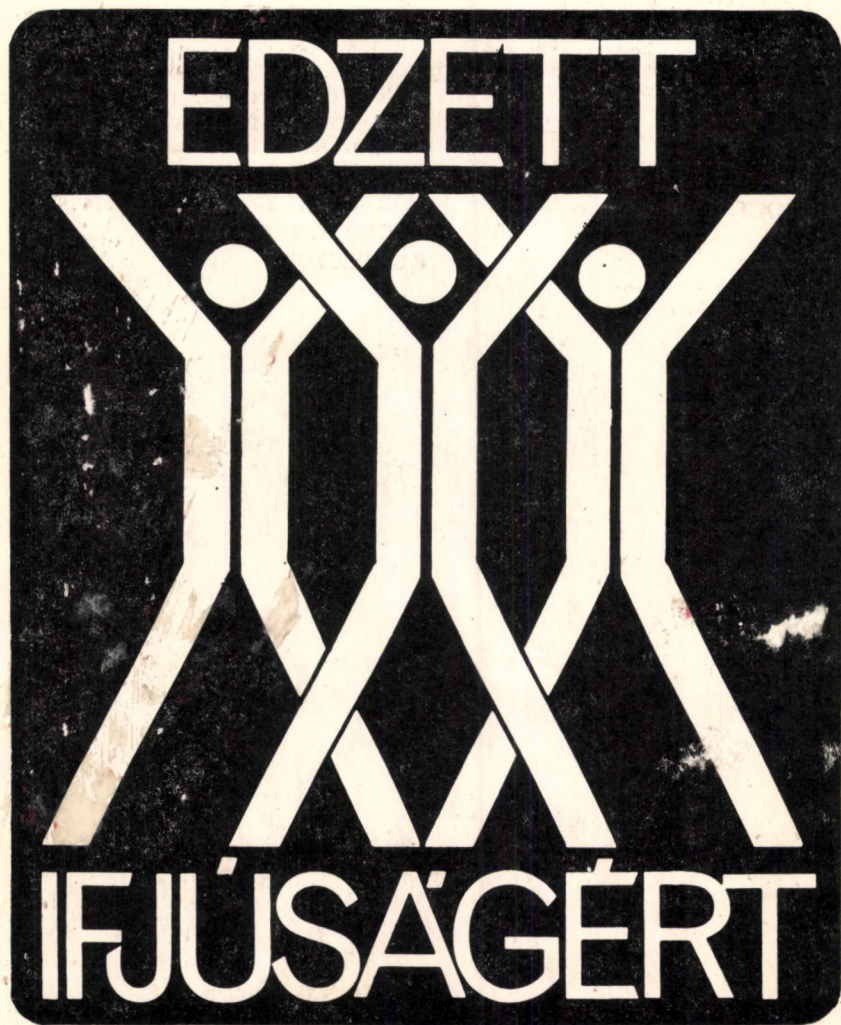
## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Ласло Шоморjai</i> : Бросание мяч со снарядов в корзину .....	1
<i>Лайош Дярмати—Кальман Ковач</i> : Поведение и стиль лидерства преподавателей физкультуры как влияющий фактор на достижений .....	7
<i>Иштван Такач</i> : Спортивное занятие в специальной группе .....	13
<i>Д-р Дьёрдь Надь</i> : Выбор профессии в предмете физкультуры .....	16
<i>Тибор Чидер—Жужса Кишфальви</i> : Изометрические упражнения в позвоночной гимнастики .....	19
<i>Ференц Брузса</i> : Развитие свойства воли в спорте карате .....	20
<b>ЯЗЫК И СПОРТ</b>	
<b>ВЫДУМКИ, НОВОСТИ</b>	
<b>РЕЦЕНЗИЯ</b>	
<b>ОБЗОР ЖУРНАЛОВ</b>	

## INHALT

<i>László Somorjai</i> : Wurf auf den Korb von Geräten .....	1
<i>Lajos Gyarmati—Kálmán Kovács</i> : Des Verhalten und der Leistungstil des Sportlehrers als die Leistung beeinflussender Faktor .....	7
<i>István Takács</i> : Sportbeschäftigung in Fachgruppen .....	13
<i>Dr. György Nagy</i> : Berufswahl im Fach Körpererziehung .....	16
<i>Tibor Csider—Zsuzsa Kisfalvi</i> : Isometrische Übungen in der Rückgratgymnastik .....	19
<i>Ferenc Bruzsa</i> : Die Entwicklung der Willenseigenschaften im Karate-Sport .....	20
<b>SPRACHE UND SPORT</b>	
<b>VORSCHLÄGE, NEUIGKEITEN</b>	
<b>BUCHBESPRECHUNG</b>	
<b>RUNDSCHAU</b>	

3,50 Ft



INDEX: 25824



K

# A testnevelés tanítása

XIV. ÉVFOLYAM  
1978 | 2

AZ OKTATÁSIMINISZTERIUM  
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





## A testnevelés tanítása

Szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Dobiné Mónus Erzsébet

Dr. Kálmánchey Zoltán

Dr. Nagy György

Dr. Nagy Tamás

Nyiri János

Ruszkai Katalin

Dr. Székely Gabriella

Dr. Takács Ferenc

Varga Sándor

Várady Géza

*E számunk szerzői: dr. Jakabházy László egy. adjunktus, Bp.; Nagy Sándor OPI munkatárs, Bp.; dr. Padányi Máriusz né tanár, Bp. Patakiné Kuttny Márta tanár, Bp.; Szentgyörgyi Zoltán tanár, Bp.; Tenkei Antal szakfelügyelő, Gyula; Tóth Tibor tanár, Bp.; Födésiné dr. Szabó Gyöngyi szociológus, Bp.*

### TARTALOM

<i>Nagy Sándor:</i> Az új gimnáziumi testnevelési osztályok tantervéről .....	33
<i>dr. Jakabházy László:</i> Testnevelési feladathelyzetek a pszichológia szemszögéből .....	38
<i>Szentgyörgyi Zoltán:</i> Elmélkedés a cselről ....	40
<i>Tóth Tibor:</i> A teljesítményteszt mérése általános iskolai testnevelési osztályoknál .....	44
<i>Tenkei Antal:</i> A teljesítményteszt mérése a középiskolákban .....	50
<i>Patakiné Kuttny Márta:</i> Gondolatok a teljesítményfüzetről .....	52
<i>dr. Padányi Máriusz né:</i> A torna képességfejlesztő gyakorlatainak módszertani megoldása a gimnázium első testnevelési leányosztályában .....	54

KÖNYVISMERTETÉS

SPORT ÉS NYELV

ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

FOLYÓIRATSZEMLE

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — 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., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 14,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Peldányonkénti eladási ár: 3,50 Ft



78.2609 Egyetemi Nyomda, Budapest

Felelős vezető: Sümeghi Zoltán igazgató

A szöveg fényszedéssel készült

Megjelenik évente négyszer

# Az új gimnáziumi testnevelési osztályok tantervéről

NAGY SÁNDOR

Az új tantervet a 147/1976. (M. K. 22.) OM számú utasítás alapján és annak figyelembevételével készítettük el. A miniszteri utasítás elrendeli, hogy „különleges óraterv és tanterv szerint” kell a testnevelési osztályoknak dolgozni.

A tanterv elkészítésénél ugyanakkor azokat az általános irányelveket is alkalmaztuk, amelyek alapvetően meghatározták az új tantervek koncepcióját, felépítését, szerkezetét. Ez magyarázza elsősorban azt, hogy az általános tantervű és a testnevelési osztályok testnevelési tanterve között nagy a szerkezeti hasonlóság. Éppen ezért a testnevelési osztályok új tantervénel ezekre a hasonlóságokra nem térünk ki, hiszen az új tanterv cél-feladat-követelményrendszere, a tananyag összehasonlítása a régi tantervekkel már megtörtént (A testnevelés tanítása 1976. 1., 2., 3., 4., 1977. 1., 2. szám, és A testnevelés tantárgy korszerűsítése a középiskolában OPI 1977.).

Jelentős mértékben támaszkodtunk a tanterv szerkesztésénél a korábbi testnevelési tagozatos tantervre (MTST 1972.). A tanterv bevezetése után a gyakorlat azt mutatta, hogy a tanterv jól biztosítja a testnevelési osztályok célkitűzéseinek megvalósítását. A testnevelési osztályokban tanító tanárok az elmúlt időszakban jól megismerték a tanterv célkitűzéseit, alapelveit, és éppen az utóbbi években ment át ténylegesen is a gyakorlatba. Az eddigi tapasztalatok azt mutatták, hogy a tagozatos tanterv reális, ténylegesen megvalósítható.

A hasonlóságok mellett azonban jelentős

különbségek is vannak a volt tagozatos és a mostani testnevelési osztályok tanterve között. Tekintsük át röviden azokat.

A cél- feladatrendszerben

a változást főleg az jelenti, hogy az említett miniszteri utasítást figyelembevéve az „él- és versenysport utánpótlásának biztosítása” kiemelt helyet kapott. Megtalálható a cél megfogalmazásában is, és alapfeladatként is kiemeltük. Az „él- és versenysport utánpótlásának biztosítását” akkor tudják az iskolában maradéktalanul megvalósítani, ha az iskola főleg a tanulmányi és az edzőmunka összehangolását biztosítja. A feladatokat is ennek megfelelően bővítettük.

A törzsanyag és kiegészítő anyag

szerepét és arányát valamennyi új tanterv-nél a tantervkészítési alapelvek határozták meg. A tanítási anyag ilyen felosztásával az a cél, hogy az új tantervek a változásoknak, a helyi körülményeknek, az „élethez” közelethez a lehetőséget biztosítsák. Az általános tantervű osztályoknál ezt messzemenően figyelembe vettük, a törzsanyag és kiegészítő anyag aránya 70–30%.

A testnevelési osztályok új tantervében a törzsanyag és a kiegészítő anyag arányán változtattunk. Az első osztályban 15% (csak szabadon választható kiegészítő anyag van, ez mind a négy osztályban szerepel), és fokozatosan növekedve éri el a 30%-ot. Úgy gondoltuk, hogy a testnevelési osztályokban kitűzött célt csak akkor lehet maradéktalanul megvalósítani, ha az első években magasszintű alapozó, a gyerekek tudásszintjét közel egy nivóra hozó munka folyik. A választásnak ezért az első években viszonylag kisebb teret adtunk. Ezt indokolta az is, hogy a testnevelési osztályok létesítmény, szer és szaktanár ellátottsága jó, ezért a tanterv ebben a „kötöttebb” formájában is megvalósítható.

A tananyag

megállapításánál főleg a tagozatos tanterv anyagát tekintettük meghatározónak. A testnevelési osztályokban tanító kartársak tapasztalata az volt, hogy ez a tananyag elvégezhető, megtanítható. Éppen ezért a tananyagban a korábbi tantervhez képest viszonylag kevés a változás.

Gyakorlat	Teljesítményszintek					
	10%	30%	Átlag 50%	70%	80%	90%
1. (sec)	9,5	9,1	8,8	8,5	8,3	8,1
2. (cm)	37	41	44	47	50	52
3. (m)	4,8	5,6	6,1	6,6	7,1	7,4
4. (sec)	179	170	164	158	151	149
5. (db)	56	61	65	69	72	74
6. (db)	36	40	44	48	51	52
7. (db)	14	19	23	27	30	32

Gyakorlat	Teljesítményszintek					
	10%	30%	Átlag 50%	70%	80%	90%
1. (sec)	10,3	9,9	9,6	9,3	9,1	8,9
2. (cm)	30	34	37	40	42	44
3. (m)	4,6	5	5,8	6,3	6,7	7,0
4. (sec)	213	202	194	186	179	175
5. (db)	52		62	66	70	72
6. (db)	25	31	36	41	45	47
7. (db)	4	9	12	15	18	20

Gyakorlat	Teljesítményszintek					
	10%	30%	Átlag 50%	70%	80%	90%
1. (sec)	9,2	8,8	8,5	8,2	8,0	7,8
2. (cm)	41	46	49	52	55	57
3. (m)	6,4	7,3	7,9	8,5	9,1	9,4
4. (sec)	178	167	160	153	146	142
5. (db)	65	69	73	77	80	81
6. (db)	39	44	48	52	55	57
7. (db)	17	23	27	31	35	37

Lányok

Gyakorlat	Teljesítményszintek					
	10%	30%	Átlag 50%	70%	80%	90%
1. (sec)	10,3	9,8	9,5	9,2	8,9	8,7
2. (cm)	34	38	41	44	46	48
3. (m)	5,1	5,7	6,2	6,7	7,1	7,3
4. (sec)	206	195	188	181	174	170
5. (db)	57	62	66	70	73	75
6. (db)	29	35	40	45	48	51
7. (db)	5	11	15	19	22	25

III. osztály

Fiúk

Gyakorlat	Teljesítményszintek					
	10%	30%	Átlag 50%	70%	80%	90%
1. (sec)	8,9	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7
2. (cm)	44	50	53	56	59	62
3. (m)	6,5	7,5	8,1	8,7	9,3	9,7
4. (sec)	168	159	153	147	141	138
5. (db)	67	73	77	81	85	87
6. (db)	38	47	52	57	62	64
7. (db)	19	26	31	36	40	43

Lányok

Gyakorlat	Teljesítményszintek					
	10%	30%	Átlag 50%	70%	80%	90%
1. (sec)	10,1	9,7	9,4	9,1	8,9	8,7
2. (cm)	37	41	44	47	49	51
3. (m)	5,4	6,2	6,8	7,4	7,9	7,2
4. (sec)	210	198	190	182	174	170
5. (db)	57	63	68	73	76	79
6. (db)	31	37	42	47	51	53
7. (db)	7	12	16	20	23	25

Gyakorlat	Teljesítményszintek					
	10%	30%	Átlag 50%	70%	80%	90%
1. (sec)	8,7	8,4	8,2	8,0	7,8	7,7
2. (cm)	50	55	58	61	64	66
3. (m)	6,9	7,9	8,6	9,3	9,9	10,3
4. (sec)	156	150	146	142	139	136
5. (db)	71 *	77	81	85	89	91
6. (db)	51	55	58	61	63	65
7. (db)	23	30	35	40	44	47

## Lányok

Gyakorlat	Teljesítményszintek					
	10%	30%	Átlag 50%	70%	80%	90%
1. (sec)	9,8	9,5	9,3	9,1	8,9	8,8
2. (cm)	38	43	47	51	54	56
3. (m)	5,1	5,9	6,5	7,1	7,6	7,9
4. (sec)	207	196	188	180	173	169
5. (db)	57	63	68	73	76	79
6. (db)	31	36	40	44	47	49
7. (db)	7	12	16	20	23	25

A *rendgyakorlatok* megegyeznek az általános tantervű osztályok anyagával.

A *képességfejlesztő gyakorlatoknál* a változás főleg a mennyiségi mutatók szigorításában mutatható meg. Itt figyelembe vettük azokat a kutatási eredményeket például, amelyet a KSI a 12 perces járás-futás tesztben megállapított. (Utánpótlásnevelés 1978. 1. sz.)

A *Téli foglalkozások szabadban* az új tantervben a szabadon választható kiegészítő anyaghoz került (téli sport). Az általános tantervű osztályoknál ez az anyagrészt a képességfejlesztő gyakorlatokkal bővült. A testne-

velési osztályok tantervében a képességfejlesztő gyakorlatoknál írtuk elő azt, hogy a téli időszakban is kötelező legalább heti egy órát a szabadban tartani.

A korábbi tanterv az úszáshoz és sieléshez is adott tanítási anyagot. Úgy gondoltuk, hogy ez az anyagjelölés formális volt. A két sportágat továbbra is tartalmazza az új tanterv, de konkrét anyagjelölés nélkül.

A tananyag kiírásánál megváltozott a sorrend. Az új tantervben: atlétika, torna, sportjátékok.

Az atlétika és tornaanyag a korábbi tantervhez képest alig változott.

A sportjátékok választása megegyezik a régi tantervvvel. A tanítási anyagban jelentős változás, hogy megszüntettük a korábbi technika, taktika szerinti tárgyalást, a sportjátékok alkotó részeit játékelemeknek nevezzük. Előtérbe került a tényleges játékhelyzetben történő gyakorlás. A tanítási anyag ilyen értelmezése elsősorban a röplabda leírásánál, melynek anyagát újra meghatároztuk, tapasztalható nagyon következetesen.

#### Követelmények

A testnevelési osztályok tanterve is neveléscentrikus. Ez elsősorban a cél-feladat-követelményrendszer egységében valósul meg.

A követelményeket az új tanterv, az általános tantervű osztályokhoz hasonlóan, minden osztálynál a tananyag után határozza meg.

A változást elsősorban a részletesebben és pontosabban megfogalmazott követelmények mutatják.

A követelmények részévé válik itt is az általános képességfejlesztést mérő gyakorlatok előírása és országos szintek megállapítása.

Elkészítettük, és az új tantervben szerepelnek a testnevelési osztályok összehasonlító táblázatai is. A szinteket itt is százalékosan határoztuk meg, és a tanulóknak az önmagukhoz mért fejlődése a lényeges. A táblázatok elkészítésénél a már általánosan ismert és használt általános tantervű osztályok táblázatainak készítesei elveit, módszereit alkalmaztuk.

A táblázatok elkészítését a Központi Sportiskola több éve tartó adatfelmérő és feldolgozó munkája tette lehetővé. A felmérés részletes ismertetése a KSI Értesítő 17. és az Utánpótlásnevelés 1–2. számában megtörtént. (Az OPI ezúton is köszöni a KSI és különösen dr. Szmodés Iván és P. Szép Ágnes önzetlen és baráti segítségét, amely lehetővé tette, hogy a gimnáziumi testnevelési osztályok országos átlagai és a teljesítménytáblázatok elkészüljenek.)

A felmérés gyakorlatai lényegileg azonosak az általános tantervű osztályok gyakorlataival. Az eltéréseket azonban meg kell említeni, mert csak így lehetséges azok korrekt értelmezése. Az eltérések, és ezt hangsúlyoznunk kell,

véletlenek, és az adatok felvétele és értékelése után már nem volt lehetőség az egységesítésre. A kitartó futás távja egységesen 800 méter. A labdapasszolás a testnevelési osztályokban nem fél, hanem egy percig történik, a faltól való távolság pedig nem hét és fél, hanem hét méter. A mellső fekvőtámaszban karhajlítás és karnyújtás gyakorlatnál a fiúknál a láb a tornapadon van.

A táblázatok ismertetését elsősorban azért tartjuk hasznosnak, hogy a nem testnevelési osztályokban tanító kartársaknak is lehetőségük legyen az összehasonlításra.

Az elméleti anyag az új tantervben is szerepel jelentősen kisebb óraszámokban (évi 4 óra). Főleg azok az általános sportműveltségre vonatkozó anyagrészek maradtak meg, amelyek segítik a tanulók tudatosabb edzését.

A testnevelési osztályok tantervét is a „Módszerek és az Eszközjegyzék” zárja. Ezek az általános tantervű osztályok átdolgozott, módosított anyagát tartalmazzák.

#### A TANÁRI EGYÉNISÉG FONTOSSÁGA

J. Kozlik a tanítási óra korszerűsítéséről ír. Szerinte korszerű órát tartani, amely megfelel az új tanterv követelményeinek, csak a régi, jól bevált módszerek átértékelésével és a korszerű munkaszervezési elvek figyelembevételével lehet. Legfontosabb tényező a szerző szerint a *tanár egyénisége*, ez a korszerű testnevelési óra feltétele. A tanár munka- és óravezetési-szervezési stílusa adja a magas fokú hatékonyságot, a tanulókat motiválja, csökkenti az idővesztéseket és a baleseteket. Ez jól összeállított gyakorlatokkal és azok következetes alkalmazásával valósítható meg.

(Telesné Vychova Mladeze, 1975. 5. 220–224 p.)

#### TESTNEVELŐ TANÁROK KÉPZÉSE SVÉDORSZÁGBAN

Dumov a Torna és Sportfőiskoláról ír, amely Svédország egyetlen felsőfokú testnevelési tanintézete. 1813-ban Ling alapította, két tagozata van; tanár- és edzőképző. A tanulmányi idő két év. Jelenleg arról beszélnek, hogy átalakítják az oktatási rendszert, és a hallgatóknak valamilyen alaptárgyból (pl. biológia, kémia, matematika) is oklevelet kell szerezniük, hogy idősebb korokban is taníthassanak.

(Fizicseskaja kul'tura v škole, 1974. 12. 54–56 p.)

# Testnevelési feladathelyzetek a pszichológia szemszögéből

DR. JAKABHÁZY LÁSZLÓ

Az iskolai testnevelés tanításának — és ezzel kapcsolatosan a bevezetésre kerülő új tanterveknek — sarkalatos pontja a feladathelyzetekben való gondolkodás (Burka, 1973.; Nagy T. 1973.). Ez röviden annyit jelent, hogy a tanulók cselekvőképességét akkor fejleszthetjük hatékonyan, ha olyan szituációkat teremtünk a tanórákon, amelyek cselekvéses megoldása nem csupán fizikai állapotukra hat kedvezően, hanem egyúttal értelmi erőiket is igényli, továbbá elősegíti kedvező személyiségvonásaik kialakítását (Nagy Gy. 1974.). Egyik ilyen — a tanulási teljesítményt károsan befolyásoló — személyiségi tényező a pszichikus gátlás, amely főleg akkor lép előtérbe, ha a tanulandó készség a megszokottnál nagyobb bátorságot igényel.

Vajon elősegítheti ebben az esetben a játékos feladathelyzet alkalmazása a gátlás megszüntetését (csökkentését), vagy pedig nem, ennek vizsgálata érdekében végeztük el az alábbi kísérletet a TF II. éves női- és férfigallgatóinak téli korcsolya tanfolyamán.

A kísérlet hipotézise

A szokottnál bizonytalanabb egyensúlyi helyzet és az átlagosnál nagyobb haladási sebesség korcsolyázásban akarva-akaratlan, pszichikus gátlást (félelemérzés, veszély érzése) kelt a tanulóban. Ennek egyenes következménye az alacsonyabb szintű koordináltság, amely egy bizonyos távolság korcsolyázása esetében rosszabb időt eredményez, mint amire a gátlás feloldásával a tanuló képes. A játékos feladathelyzet (pl. váltóverseny akadályok kerülésével) feltételezésünk szerint csökkentheti ezt a gátlást, mert a tanuló nem a saját mozgására összpontosít, hanem a szituáció megoldására.

Az ilyen értelemben vett gátlás alóli felszabadultságát a versenyizgalom még fokozhatja is.

Kísérleti személyek

A Testnevelési Főiskola II. évfolyamának 21 női és 27 férfi hallgatója vett részt a kísérletben, ők eddig még szakszerű korcsolyaoktatásban nem részesültek és csak kevés gyakorlati tapasztalattal rendelkeztek.

Módszer

A tanfolyam utolsó napján került sor a felmérésre:

a) 20 méter szlalom korcsolyázás időre (0,1 mp pontossággal mérve), egyéni indítással;

b) 20 méter szlalom korcsolyázás időre (ugyancsak 0,1 mp pontossággal mérve) de váltóverseny keretében. (E feladathelyzetben a versenyzőknek ügyelniük kellett tehát az ellenfélre az akadályok képezte feladatok leküzdése mellett, továbbá arra kellett elsődlegesen összpontosítaniuk, hogy elsőként — azaz győztesen — haladjanak át a célon. E törekvésüket a versenyizgalom jótékonyan segítette.)

c) A kísérletet követően írásban megkérdeztük a kísérleti személyeket, hogy megítélésük szerint elősegítette-e számukra a jobb teljesítményt a váltóverseny képezte feladathelyzet, vagy pedig nem.

Eredmények

A 27 férfi hallgató közül 1 ksz. ért el rosszabb teljesítményt a váltóversenyben (feladathelyzetben), mint az egyéni korcsolyázás alkalmából, míg 3 ksz. eredménye azonos maradt. Ez összesen 4 ksz., akik a teljes minta 14,8%-át teszik ki. A megkérdezés alkalmával 17 ksz. adott olyan választ, hogy a váltóverseny képezte feladathelyzetet előnyösebbnek tartja a jobb teljesítmény szempontjából, míg 10 ksz. azonosnak, illetve hátrányosabbnak vélte az egyéni korcsolyázásnál, s ez a minta 37%-át adja.

A 21 női hallgató közül ugyancsak 1 ksz. ért el rosszabb teljesítményt a váltóversenyben, míg 1 ksz. eredménye azonos maradt. Ez összesen a minta 9,5%-át teszi ki. Megkérdezéskor viszont 4 ksz. tartotta azonosnak, illetve hátrányosnak a váltóversenyt, szemben az egyéni korcsolyázással (19%).

Nők. N = 21

Sorszám	Egyéni versenyben élt idő másodpercben	Váltóversenyben	Különbség
1.	5,9	5	0,9
2.	7,1	6,2	0,9
3.	6,2	5,6	0,6
4.	26,4	22,4	4
5.	8,6	5,8	2,8
6.	8	7,8	0,2
7.	10	8,2	1,8
8.	7	6,7	0,3
9.	6	5,2	0,8
10.	10	9,7	0,3
11.	14	11	3
12.	6	6	0
13.	12,4	10,2	2,2
14.	13	12,6	0,4
15.	14,7	12,6	2,1
16.	11	13	-2
17.	9,2	7,5	1,7
18.	23	20,6	2,4
19.	10,1	9,7	0,4
20.	6,5	6,2	0,3
21.	7,9	7,3	0,6

(0,1%-os szinten 3,850)

t = 3,922 igen erősen szignifikáns.

Férfiak. N = 27

Sorszám	Egyéni versenyben élt idő másodpercben	Váltóversenyben	Különbség
1.	12,1	8,9	3,2
2.	7,2	4,8	2,4
3.	8,4	7	1,4
4.	7,3	6,5	0,8
5.	10	8,3	1,7
6.	12,5	10	2,5
7.	5,6	5,6	0
8.	5,7	4,8	0,9
9.	6	5	1
10.	9,2	8,8	0,4
11.	7	5,1	1,9
12.	7,9	6,1	1,8
13.	8,8	6,1	2,7
14.	8,4	6,1	2,3
15.	7	8,1	-1,1
16.	6,4	6,4	0
17.	6,3	5,2	1,1
18.	7	6,8	0,2
19.	6,7	5,2	1,5
20.	6,2	5,4	0,8
21.	4,8	4,7	0,1
22.	4,7	4,7	0
23.	8	6,7	1,3
24.	6,3	6	0,3
25.	8,1	7,3	0,8
26.	8,3	7,3	1
27.	6,2	6,1	0,1

(0,1%-os szinten 3,707)

t = 5,449 igen erősen szignifikáns.

## Következtetések

1. Jelen kísérletünk igazolni látszik azon hipotézisünket, hogy a feladathelyzet megoldására való koncentráció és a versenyizgalom hatása a gátlások csökkentését elősegítik, s ez a jobb teljesítményben is megmutatkozik mind a női, mind pedig a férfi hallgatóknál.
2. A beszámolókból tükröződő pszichikus élmények nem mindig adnak objektív visszajelentést a ksz.-ek számára, amint azt a százalékos eltérések is bizonyítják.

## Irodalom

Burka Endre: Játék és tanulás

(A Testnevelés Tanítása, 1973. 122–128. old.)

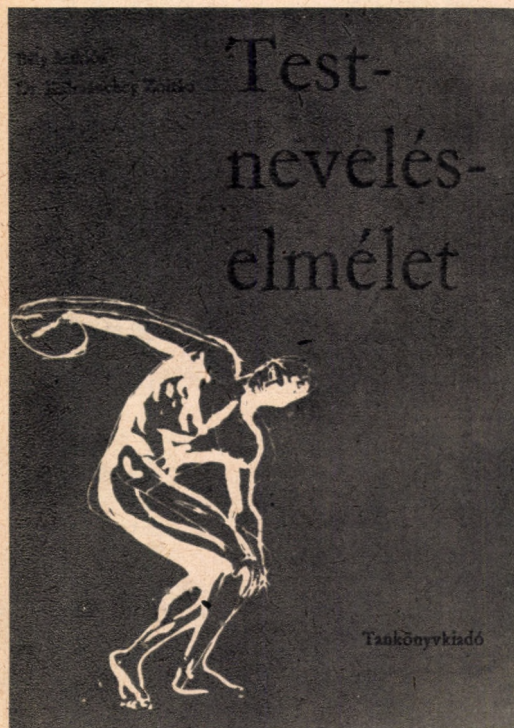
Nagy György: Az oktatás és nevelés egységéért

(A Testnevelés Tanítása, 1974. 65–73. old.)

Nagy Tamás: A feladatmegoldás jelentősége és formái a testnevelés tanításában

(A Testnevelés Tanítása, 1973. 112–118. old.)

Bély Miklós – Dr. Kálmánchey Zoltán: Testneveléselmélet. Negyedik, változatlan kiadás (Tankönyvkiadó, Bp. 1977. 400.)



## Elmélkedés a cselről

SZENTGYÖRGYI ZOLTÁN

A csel eredetét nem kereshetjük az írásos emlékek között, mert biztos, hogy már az ősember is taktikai fegyverként alkalmazta. Igaz, találkozunk az állatvilágban is olyan egyedekkel, melyek táplálékukat cselesnek vélt formában ejtik el, de ezeket az életjelenségeket nem azonosíthatjuk az ember által előre tervezett csel tudatos alkalmazásával.

### *Mikor csel a csel*

A páros küzdelem célja a győzelem, ezért logikájából következik, hogy a felek kölcsönösen a másik fél szándékának megelőzésére, a támadóakciók megakadályozására törekednek. A helyzetek megoldásának sikere így köztudottan nemcsak annak formái (technikai) részétől, hanem gyorsaságától, kedvező időzítettségétől is függ.

A küzdelem momentumainak gyorsasága természetesen nem szűkíthető le csak az akciók látható részére, mert szorosan hozzátartozik az ellenfél szándékát és a saját helyzetet értékelő, a mozgást irányító és a végrehajtással egységet képező gondolkodás is. Az akciók sikerét biztosító meglepetés így vagy a gyors végrehajtásban vagy egyszerűen abban nyilvánul meg, hogy olyan történik, amire az ellenfél nem számít.

A cselezésnél azonban nemcsak két mozzanat időrendi egymásutániságáról van csupán szó, hanem az ellenfél megtévesztéséről. Ezért *a csel egyedül nem „állítható” elő*, így csakis úgy értékelhetjük, mint *két fél között létrejött közös produktumot*. Az, hogy kit, hol, miben, milyen szinten tudunk félrevezetni, azt is meghatározza, hogy a cselező szándék mit ér.

A csel végleges célja azonban mégsem a félrevezetés, a megtévesztés, hanem az abból adódó lehetőség kihasználása. A cselező fél ezért, már az akció indításának pillanatában előre számol ellenfele várható reagálására, így *a csel taktikai lényege a kezdeményezés*. Mivel a kezdeményezés gondolati elsőséget jelent, ezért a csel sem kötött mindig mozgáshoz (mozdulatlanság, meghívásos helyzetek stb.). A klasszikus értelemben vett csel azonban támadáshoz kapcsolt, mert csak így tud a cselező előre időzítve számítani ellenfele gondolkodásának és a mozgásból adódó fizikai tehetlenségének tempóhátrányával. A csel két mozgásos része ezért egységet képez, és ha ezt akár a gondolkodás, akár a mozgás részéről megszakítjuk, a csel elveszti fő jellemzőjét.

#### *A cselezés tanítása*

Az előzőkben írtak alapján talán már nem hat meglepetésként, ha azt mondjuk, hogy a csel tanítani nem lehet, legfeljebb csak a cselezést. Igaz, a gyakorlat az ilyen kérdések felett nem sokat medítál, és ha a csel oktatásáról beszélünk, biztos vagyok benne, hogy nem követünk el lényeges hibát. A csel ugyanis mint taktikai elem technikai formásaiban nyilvánul meg, de mégis téves lenne oktatását egyoldalúan, csak technikai feladatként kezelni.

A csel oktatása eddig is két fél viszonylatában történt, azonban bizonyos esetekben az alkalmazott módszereink megbonthatják e viszonyban a csel egységét. Vizsgáljuk meg ilyen vonatkozásban a kosárlabdában az indulócsel hagyományos oktatási menetét.

Megköveteljük, hogy a cselező tanuló a jobbra vagy balra történő indulás után, az ellenfél mellett megálljon, és attól függően hogy társa erre hogyan reagál, folytassa az akciót. Vagyis, ha a megtévesztő mozzanatra nem lép ki, akkor a mozgást a megindított irányban folytatja, ha viszont reagál, akkor a cselező irányt változtat, és a labdát a másik oldalon elvezeti.

Bármennyire is meglepő, de sem az indulás, sem a folytatás, sem együttesen, sem külön-

külön, nem értékelhető cselnek. Akkor ugyanis, amikor a cselező az indulás után megáll, és az ellenfél szándékától teszi függővé a folytatást, lemond a csel taktikai lényegéről, a kezdeményezésről. A cselnek szánt első rész, így csak a távolság csökkentését „a belopódzkodást” célozta. A folytatás pedig nem más, mint egy közelebről indított egyenes akció. Nem téveszthet meg az esetleges siker sem, mely elsősorban a nehezebb védekezési helyzetből fakad, ezért nem a csel következménye.

A csel gondolati egységének kettéválasztása megszakítja a mozgás biomechanikai összerendezettségét is. Az indulás utáni megállásnál nemcsak a kitámasztó láb, hanem a törzsizmok is elvesztik a kedvező izomelőfeszülési lehetőségeket. Így a befejező mozgásfázis (megállás) biomechanikailag nem lesz azonos az ugyanabból a helyzetből történő újraindulás lehetőségeivel (az izmok „leengednek”).

A csel oktatásánál ezért el kell különíteni a cselezés technikai feltételeinek kialakítását a csel, mint félrevezető taktikai elem oktatásától. A „hiányosságokat” elsősorban úgy küszöbölhetjük ki, ha az oktatást segítségnyújtással kötjük össze. A védő feladata legyen a minél gyorsabb reagálás, hogy a kezdő cselező kedvező idő- és térlehetőséget kapjon a csel befejező szakaszának végrehajtására. A továbbiakban a begyakorlástól függően, fokozatosan nehezedjen az asszisztencia, mert így a cselezés egységében megmarad.

Tudom, hogy az iskolai testnevelésünkben eddig sem jelentett különösebb problémát és ezután sem ad nehézséget a cselek oktatása. A vizsgálódásommal inkább csak rávilágítani kívántam a társashelyzetek mindig sajátos értékelésére, melyeket sohasem közelíthetünk meg az általánosból kiindulva, mert az általános nem tartalmazza a helyzetmegoldások specifikumának lényegét. Végezetül megemlítenék néhány szempontot a csel oktatásával, alkalmazásával kapcsolatban.

— Csak akkor cselezzünk, ha biztosak vagyunk ennek sikerében.

— Mivel a csel időt és kockázatot igényel, ha lehet, egyszerűbb megoldást válasszunk.

– Ne legyen öncélú, különösen csapatjátéknál.

– Aki sokat cselezik, elfelejt csel nélkül játszani.

– Egyszerűbb cseleket (induló, dobócselek) már korán tanítsunk.

– A csel árulója nem mindig technikai jellegű.

– Csak egy csel van, a többi annak megelőzése.

## Pillanatkép a kölni Német Sportfőiskoláról

(Deutsche Sporthochschule Köln)

A közelmúltban Kölnben jártam, egy nemzetközi sport-szociológiai szemináriumon vettem részt. A munkaértekezleteket a kölni Sportfőiskolán tartották. A megbeszélések szüneteiben láttam, hogy a kitűnő felszereltségű torna- és gyakorlótermekben, a műanyagborítású sportpályákon nagy a nyüzsgés. Érdeklődésemre a vendéglátók elmondták: javában tart az utóvizsga időszak. Először csupán kíváncsiságból megálltam az egyik csoportnál: az utóvizsgás főiskolai hallgatók a diszkoszvetés szintjét próbálták teljesíteni. A minimális követelmény 22 m volt, éppen annyi, mint tizenegynéhány évvel ezelőtt nekünk a budapesti TF-en... Ezután – mint az elméletet a gyakorlatra építő sport-szociológus, és mint volt testnevelő tanár – alkalmat kerestem arra, hogy bepillantást nyerjek a Sportfőiskola képzési rendszerébe, oktatási módszereibe, megismerjem szervezeti felépítését, létesítményeit.

A környező szocialista országok felsőfokú oktatási rendszere általában jól ismert a hazai szakemberek körében. Nyugat-Európa és más földrészek testnevelőtanárképzésének részleteiről jóval kevesebbet tudunk. Ez alól csupán azok az országok kivételek, amelyeknek testnevelési és sportfőiskolaival a magyar intézményeknek rendszeres kapcsolata van (pl. Franciaország, Finnország stb.). Ezért úgy gondolom, a testnevelő tanárok érdeklődéssel fogadják, ha beszámolok a kölni Sportfőiskolán szerzett tapasztalataimról.

### *A Sportfőiskola történetéről és feladatairól*

A kölni Sportfőiskola a Carl Diem által a berlini Friedrich Wilhelms Egyetemen belül 1920-ban létrehozott *Német Testedző Főiskola jogutódja*. A főiskola 1947-ben, Carl Diem irányításával települt át Kölnbe, s ezzel egyidejűleg állami kezelésbe került.

*Alapvető feladata* kezdettől fogva az volt, hogy sportot, testnevelést oktató tanítókat neveljen. 1947-től feladatköre tovább bővült: az itt szerzett képesítést tanári diplomaként ismerik el. Ezenkívül létrehozták a már végzett

tanárok továbbképző tanfolyamait, és nyári tanfolyamokat szerveztek edzők és a tömegsport gyakorló vezetői számára.

1947-ben a beiratkozottak száma 100 fő volt. 1977-re a hallgatók létszáma 2660 főre növekedett, ebből mindössze 29% nő. A mintegy 50 országot képviselő külföldi hallgatók az összlétszám 9%-át képezik.

A tartalmi változások a főiskola elnevezésében is tükröződtek. 1965-ben a Testedző Főiskola neve Német Sportfőiskolá-ra (Deutsche Sporthochschule, Köln) változott. Gyakorlatilag ettől az időponttól a főiskola egyetemi alkotmányt kapott és közvetlenül az egyetemi tantestület irányítása alá került.

1970-től a főiskola az Állami Tudományos Testülethez tartozik és joga van *doktori fokozat* adományozására, valamint a tanárok minősítésére.

### *A Sportiskola létesítményei*

Amikor 1947-ben a Német Testedző Főiskola Berlinből átköltözött Kölnbe, a Kölni Egyetem helyiségeiben kezdte meg működését.

Az új épületkomplexumot 1960-ban kezdték építeni a Kölni Stadion közelében. A munkálatok első szakaszát 1963 márciusában zárták le, a hallgatók ekkor vették birtokba az új létesítményeket. Azóta folyamatosan tovább bővült. Úszó, hockey, atlétika és judó központ létesült edző akadémiával, ezek egyidejűleg a szövetségi és állami versenysport centrumai is.

A főiskola jelenleg 24 különböző rendeltetésű és méretű fedett sportlétesítménnyel rendelkezik (atlétika csarnok, úszócentrum, hockey és judó centrum, szaunák, tornatermek, játékszarnokok, gyakorlótermek, kondicionáló termek stb.). A szabadtéri sportlétesítmények (tenispályák, atlétikapályák, kispályák különböző labdajátékokra, labdarúgó pálya, uszoda stb.) száma 21.

1977-ben 450 férőhelyes földalatti parkirozóhely létesült, 1978-ban pedig egy 11 emeletes intézeti épület. A tervek között szerepel még további előadótermek, diák-kávézó és a Sporttudományok Szövetségi Intézetének megépítése.

A Sportfőiskola létesítményeinek alaprajzát az 1. sz. ábrán mutatom be.

### *A főiskolán folyó képzés fajtái*

#### *1. Diplomás sporttanár képzés*

*Időtartama: 6 szemeszter*

#### *2. Diplomás sporttanár képzés: – kiegészítve egy második szak*

*felvételével a Kölni Egyetem tanári szakán.*

*Időtartama: 8 szemeszter*

#### *3. Minősített sportoktatók képzése*

*a) középiskolák számára I. fokozat*

*Időtartama: 6 szemeszter*

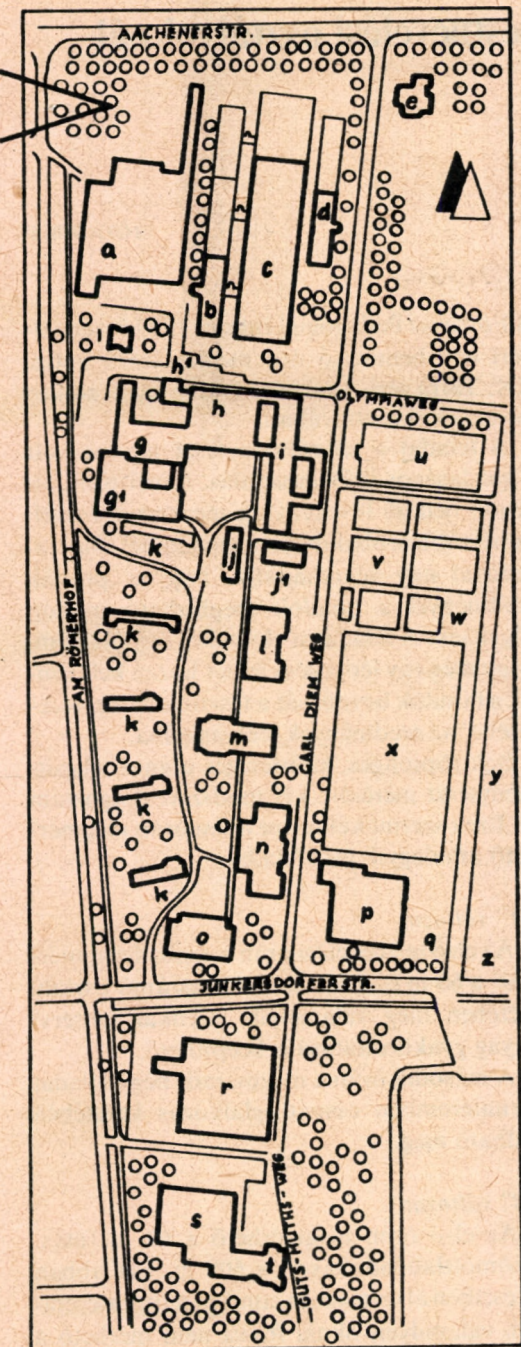
*b) középiskolák számára II. fokozat*

*Időtartama: 8 szemeszter*

#### *4. Doktori tanulmányok*

#### *5. Kiegészítő tanulmányok*

## A kölni Német Sportfőiskola alaprajza



## A jelek magyarázata

Épületek és csarnokok\*

- a) Atlétikai központ
- b) Épülőfélben levő intézmény komplexum
- c) Az épülő északi csarnok 21–24-es csarnoka
- d) Szövetségi Sporttudományi Intézet (tervezet)
- e) Diáktothon
- f) A tanfolyamok hallgatóinak szállása
- g) Menza (g<sup>1</sup> a kibővítés tervezete)
- h) Előadóterem 1–3 (h<sup>1</sup> egy további előadóterem tervezete)
- i) Főépület
- j) Sportraktár és mosoda j<sup>1</sup> egy új sportraktár tervezete
- k) Diáktothonok
- l) 1–2-es csarnok
- m) Zenei Fórum a 3-as csarnokkal
- n) 4–7-es csarnok
- o) 8-as csarnok
- p) 9–10-es csarnok
- q) 11-es csarnok (Sicsarnok)
- s) Hockey és judó központ az Edző Akadémiával (szauna) 16–17-es csarnok
- t) Vendégszálló

*Szabadtéri sportlétesítmények*

- u) Tenispályák 1–6-os pálya
- v) Kispályák 7–13-as pálya
- w) Labdarúgópálya 18-as pálya
- x) Atlétikai létesítmények 14–17
- y) Lovaglópálya
- z) Nyitott uszoda

\* A csarnok elnevezés a különböző rendeltetésű fedett sportlétesítmények: uszodák, tornatermek, játékcarnok, edzőtermek stb. összefoglaló neve.

### *A főiskola oktatási és kutatási intézményei*

A főiskolán nincsenek tanszékek. A különböző tantárgyak, szakfélételek és kutatási testületek gazdái az ún. intézetek. Az oktatási anyagnak megfelelően három öszszevont intézet van:

#### *1. Bölcsészeti- és Társadalomtudományi Intézet*

Ide tartoznak az alábbi tudományterületek:

- pedagógia
- filozófia és sportszociológia;
- pszichológia;
- sporttörténet;
- egyéb területek: szervezési ismeretek, sportpublikáció, sporttörvények, statisztika, sportlétesítmények működése.

#### *2. A Sportorvostan és Természettudományok Intézete*

A következő intézményeket foglalja magában:  
biomechanikai intézet,  
a keringés és a sportorvostan területén végzett kutatások intézete;  
a kísérleti morfológia intézete;  
élettani intézet;  
mozgássérültek rehabilitációs intézete;  
egyéb területek: higiénia, masszázs, sportsérülések és elsősegélynyújtás.

#### *3. A Sportdidaktikai és Módszertani Intézet*

Részei: öt öszszevont szakosztály

- a) szakosztály: gimnasztika, tánc, ifjúsági és szabadidő szervezettek sportja
- b) szakosztály: az iskolai testnevelés didaktikája, oktatók továbbképzése
- c) szakosztály: atlétika, úszás, torna
- d) szakosztály: labdajátékok (tollaslabda, tenisz, asztalitenisz, labdarúgás, kézilabda, hockey röplabda, kosárlabda)
- e) szakosztály: vívás, súlyemelés, judó, lovaglás, birkózás, kerékpározás, vízisportok, téli sportok,

és két csoport

- a) zenepedagógiai csoport
- b) edzés módszertani és sportdidaktikai csoport

Cikkem szűkre szabott keretei nem teszik lehetővé annak részletes leírását: melyek az egyes szakokon a választható és a kötelező tantárgyak, milyen óraszámban tanulják a hallgatók a különböző tantárgyakat; milyen az elméleti és a gyakorlati órák aránya; milyen a tananyag ideológiai, politikai tartalma; milyen a felvételik, a vizsgák és a diplomavédés rendszere stb. (csupán mint érdekességet jegyzem meg, hogy az érdemjegyek 1–5-ig terjedjenek, de az egyes jeles és az ötös az elégtelen). Ezekről a kérdésekről a későbbiekben a TF Tudományos Közleményekben fogok írni.

Remélem azonban: beszámolómmal ennek ellenére is elégedő ahhoz, hogy a testnevelő tanárok és a téma iránt érdeklődők tájékozódjanak a kölni Német Sportfőiskola tárgyi feltételeiről, alapvető funkcióiról és az ott folyó oktatás tartalmának fő irányairól.

*Földesiné dr. Szabó Gyöngyi*

## **A teljesítményteszt mérése általános iskolai testnevelési osztályoknál**

TÓTH TIBOR

A Fővárosi Pedagógiai Intézet 1977 őszén felkért egy bemutató óra megtartására a Bp. XX. Tátra téri Általános Iskola nyolcadikos testnevelési osztályában.

A feladat a teljesítményteszt mérése volt a gazdaságos időkihasználás, minél több állásidő nélküli tevékenység megszervezésével, minél több próbakoövetelményt minél több tanulóval úgy végrehajtatni, hogy a próbák eredményét a tanulók megbízható módon rögzítsék. A feladatot elolvasva úgy éreztem, hogy még egy lényeges elemet hozzá kell venni; a tanulók bevonását a tesztfeladatok vezetésébe, az eredmények leolvasásába.

Sok töprengés, kísérletezés után a teljesítményteszt mérésére két módszert dolgoztam ki. Ezek szerint két testnevelési órán megmérhető mindegyik tesztfeladat.

### *„A” változat*

Az első testnevelési órán a szabadban mérhető a 60 m és a 600 m. Kis létszámú osztály esetében még valamelyik atlétikai tantervi anyag gyakoroltatása is beépíthető.

A második órán a megmaradt négy feladat tornateremben csapatfoglalkozás keretében oldható meg.

### *„B” változat*

Az első órán megmérhető a 60 m futás, a tömörtlabdadobás és a 600 m. Ezt abban az esetben alkalmazom, amikor a tornateremben valamilyen oknál fogva nem mérhető a dobás.

A második órán a tornateremben meghatározható a tanulók teljesítménye a labdapasz-

szolás, az emelkedés és a négyütemű fekvőtámasz tesztfeladatokból.

### Előkészítő munkák

Mivel a tornatermünk 9 × 18 m méretű, és ez elég a tömörtlabda-dobás végrehajtásához, az „A” változat második óráját választottam a bemutató foglalkozásnak. Az előkészítő munkához tartozott tehát az „A” változat első órájának megtartása is.

Az óra vázlata:

a) A tanulók egyéni bemelegítést végeztek a 60 m-es síkfutáshoz. A kb. 8 percig tartó feladatot tanári segítség nélkül kellett megoldaniok.

b) A 60 m teljesítése párokban. A párokat a tanulók szabadon alakították meg. (Arra

felhívtam a figyelmüket, hogy célszerű a hasonló képességűeknek együtt futni.)

Az indítást tanuló végezte, az időt én mértem. A futam után közölt időeredményt meg kellett jegyezni a gyerekeknek. Ez a feladat mindössze **hat percet** vett el az órából.

c) Kislabdahajtás a 7 lépéses dobóritmus gyakorlásával. A futást befejezett párok bemelegítése ugyancsak önálló feladat volt, majd gyakorolták a dobást (kb. 12 perc).

d) Bemelegítés a 600 m futáshoz (8 perc).

e) A 600 m teljesítése két futamban. A teljesítményeket futóóráról mondtam, s a tanulók meg is jegyezték azokat.

f) A levezető séta után a kiosztott teljesítménylapra mindenki rávezette az eredményének megfelelő %-ot.

A tesztlapot (1. sz. melléklet) úgy terveztem meg, hogy minden évfolyam számára hasz-

### 1. sz. melléklet

Demecs Ervin	10%	30%	50%	70%	80%	90%	100%	110%	120%	130%	140%	150%
60 m	10.2	9.9	9.6	9.3	9.0		8.6	8.4	8.2	8.0	7.8	7.6
400 m (600 m)	2:25	2:15		1:55	1:50	1:45	1:40	1:35	1:30	1:25	1:20	1:15
Felugrás fordulat (emelkedés)	38	43	46		51	54	57	60	63	66	69	72
Labdapasszolás	26	30	33	36	38		42	44	46	48	50	52
Gyógylabdadobás	5.4	6.6	7.4	8.2	8.8	9.4	10.6	11.2	11.8	12.4	13.0	
4 ü. fekvőtámasz	20	23		29	31	33	35	37	39	41	43	45

Varu Edit	10%	30%	50%	70%	80%	90%	100%	110%	120%	130%	140%	150%
60 m	10,6	10,2	9,9	9,6	9,2	9,1	9,0	8,9		8,7	8,6	8,5
400 m (600 m)	2:35	2:25	2:15		2:00	1:55	1:50	1:45	1:40	1:35	1:30	1:25
Felugrás fordulat (emelkedés)	30	33	36	39	41	42	43	44	45	46	47	
Labdapasszolás	23	27	30	33	35	37	39	41	43		47	49
Gyógylabdadobás	5,9	6,9	7,6	8,3		9,3	9,8	10,3	10,8	11,3	11,8	12,3
4 ü. fekvőtámasz	19	22		26	28	29	30	31	32	33	34	35

nálható legyen. Rajzlapra sokszorosítottam, így biztosítottam azt, hogy a tanév végén is használható legyen. A 90% feletti teljesítményértékeket a gyakorlat tette szükségessé. Az eredeti teljesítményadatok felhasználásával rajzolt grafikon görbéjének meghosszabbításával határoztam meg a 100–150% eléréséhez szükséges adatokat. Az egyes osztályok számára meghatározott értékeket fóliára rögzítettem és írásvetítő alkalmazásával írtattam le a tanulókkal. Ezek után kezdtem a tulajdonképpeni bemutató óra megtervezéséhez, a tornaterem előkészítéséhez.

*A tervezett óra vázlata:*

a) Általános bemelegítés futással, közben feladatokkal.

b) A labdapasszolás, a tömöttlabda-dobás és az emelkedés teljesítése csoportfoglalkozás keretében forgószínpadszerűen.

c) A négyütemű fekvőtámasz végrehajtása két csapatban, váltással. (Egy csapat tagjai egyszerre végzik a feladatot.)

d) Játék: fogyasztó 3 labdával.

A tornaterem berendezését a közölt ábrák szerint, sok gondolkozás, kísérletezés után készítettem el.

A labdapasszoláshoz a labdákat az előre felfordított zsámolyok belsejébe helyeztettem (egy zsámolyba kettőt). Ezek a zsámolyok biztosították a 2 m-es távolság betartását.

Az emelkedés mérése sok gyakorlati lehetőség alkalmazása után a kosárlabdapalánk segítségével történt. A palánk széléhez közel filctollal beosztást rajzoltam fel, majd cellux szalaggal leragasztottam. Így nem mosódott el, amikor a tanulók hozzáértek felugrás közben. A palánk alatti beosztást úgy készítettem el, hogy átírtam egy szabócentit, és rajzszöggel felerősítettem. A tömöttlabda-dobás méréséhez egy 4 cm széles műanyag szalagot ragasztottam a terem talajára. Ezen megjelöltük a fiúk ill. a lányok teljesítményszázalékait más-más színű filccel, majd cellux szalaggal lefedtük. Így a terem takarításakor sem mosódik el a jelölés. Mivel a dobás veszélyes, a 2. sz. mellékleten látható módon elhelyezett padokkal, valamint a tanár „helyezkedésével” igyekeztem elkerülni a balesetet.

A négyütemű fekvőtámasz végeztetése a terem alaprendje szerinti elrendezéssel történt.

*A bemutató óra menete:*

*Bemelegítés:* futással egyes oszlopban feladatokkal (hullámfutás, jelre leülés, hasonfekvés, hanyattfekvés, fekvőtámasz, ellenkező irányban futás, hátrafelé futás); futás közben alakzat és irányváltoztatások (egyes oszlopból fejlődés kettes oszlopba, futás nyolcas alakban, hullámvonalban, fejlődés egyes oszlopból négyes oszlopba ellenvonulással és vissza). (Kb. 8 perc.) A terem átrendezése mindössze egy percet vett igénybe. Mivel az osztály létszáma 21 fő volt, három egyenként 7 fős csapat kezdte a felmérést a 2. sz. melléklet szerint berendezett teremben. A teljesítménylapokat páronként egy-egy rajzlapon, rajztáblára erősítve kapták meg a tanulók. Az íróeszközt (egy golyóstoll betétet) ragasztószalaggal erősítettem a rajztáblához.

Az 1. csapat a labdapasszoláshoz készült kétperces bemelegítéssel. A félperces időt tanuló mérte, a teljesítményeket egymásnak számolták. A megfelelő értékhez tartozó teljesítményeket X jellel látták el. Lehetőséget kaptak arra is, hogy ha valamelyikük hibázott, ismételhessen.

A 2. csapat az emelkedéshez kezdett felugrásokkal melegíteni. A bemelegítésre adott két perc alatt az érintőmagasságokat is meghatározták. A teljesítést kétszer kellett ismételni, majd a jobbik eredményhez tartozó teljesítményt megjelölni.

A harmadik csapat a tömöttlabda-dobáshoz melegíthetett fejenként 2–2 dobással. Ennél a feladtnál a tanulók mellett én is néztem az eredményeket, és közöltem azokat. A három értékelhető dobás közül a legjobbat kellett megjegyezni ill. beírni a tesztlapra. Mind a három csapat egyszerre kezdett melegíteni, majd jelre kezdtek a mérést. A bemelegítés és a mérés együtt kb. 5 percet vett igénybe. A „forgásokat” és a bemelegítések végét minden esetben sípszó jelölte. A harmadik forduló befejezése után a terem alaprendjének a visszaállítása következett, majd az egy rajzlapon levők párt alkotva, megkezdtek két csapatban a négyütemű fekvőtámasz teljesítését.

Az 1 perces időt én mértem, a teljesített gyakorlatszámot a tanulók önállóan végezték. A teljesítménylapok kitöltése és azok összegyűjtése után kb. 14 perc hátralévő időben *játék* következett. Háromlabdás fogyasztót játszottak a gyerekek. Mivel egyes osztályról van szó, a leányok annyi lovagias engedményt kaptak, hogy a fiúk csak kétkezes dobásmódokkal dobhatják ki őket. A másik, amire következetesen neveltem őket, hogy ne a kilövés legyen a fő fegyverük, hanem a megosztott figyelemben keletkező réseket vegyék észre.

### Problémák

1. A tanulók bevonása az eredmények, teljesítmények meghatározásába, igen hosszú feladat, több éves következetes nevelőmunka eredménye. Tapasztalatom, hogy testnevelési osztályokban már harmadikos korra elérhető eredményeik megjegyzése futásokban, dobásban, távolugrásban.

2. Az önálló bemelegítések, a csoportos foglalkozások csak fegyelmezett, megfelelő előképzettséggel rendelkező osztályokban lehetségesek. Elérésük ugyancsak több éves céltudatos munka következménye lehet.

3. Sok gondot okozott az előkészítő munkában az emelkedés megbízható mérése. A Sargent-féle módszer nem bizonyult megfelelőnek, mert a gyerekek féltek a fal közelségétől. Megpróbáltam mászórúdra rajszögezett skálánál végeztetni a gyakorlatot, de ez sem felelt meg. Kísérleteztem az Abalakov-féle módszerrel is, de az előreugrások miatt nem voltak reálisak az eredmények. Végül a kosárlabda palánkjára elhelyezett skálával tudtam a legreálisabb eredményeket mérni. Az a tény, hogy a palánk és a fal között több mint egy méter a távolság, nem zavarta a tanulókat a felugrásnál, sőt a „minél magasabbra ugrás” versenyzési lehetősége ösztönzően hatott.

4. A passzolásnál a labdák minősége okozott gondot. A pöttyös labdák minősége igen rossz. Csak némi barkácsolással lehet beléjük levegőt fújni. Egyébként a labdák minőségétől függően 30% különbségek is előfordulnak.

5. A tömöttlabda-dobás nem okozott komolyabb nehézséget bár a méréseket kezdetben másképpen csináltuk mint a bemutatón.

Egy mérőszalagot fektettünk le a tornaterem hosszában, majd labdákkal jelöltük meg a teljesítményszázalékokat. Ha eltaláltak egy labdát, akkor bonyodalom volt belőle. Ezért döntöttem a műanyagszalag leragasztása mellett. Kezdetől fogva rájöttem arra, hogy nem kell mérni a dobásértékeket, hanem csak a százalékok intervallumát.

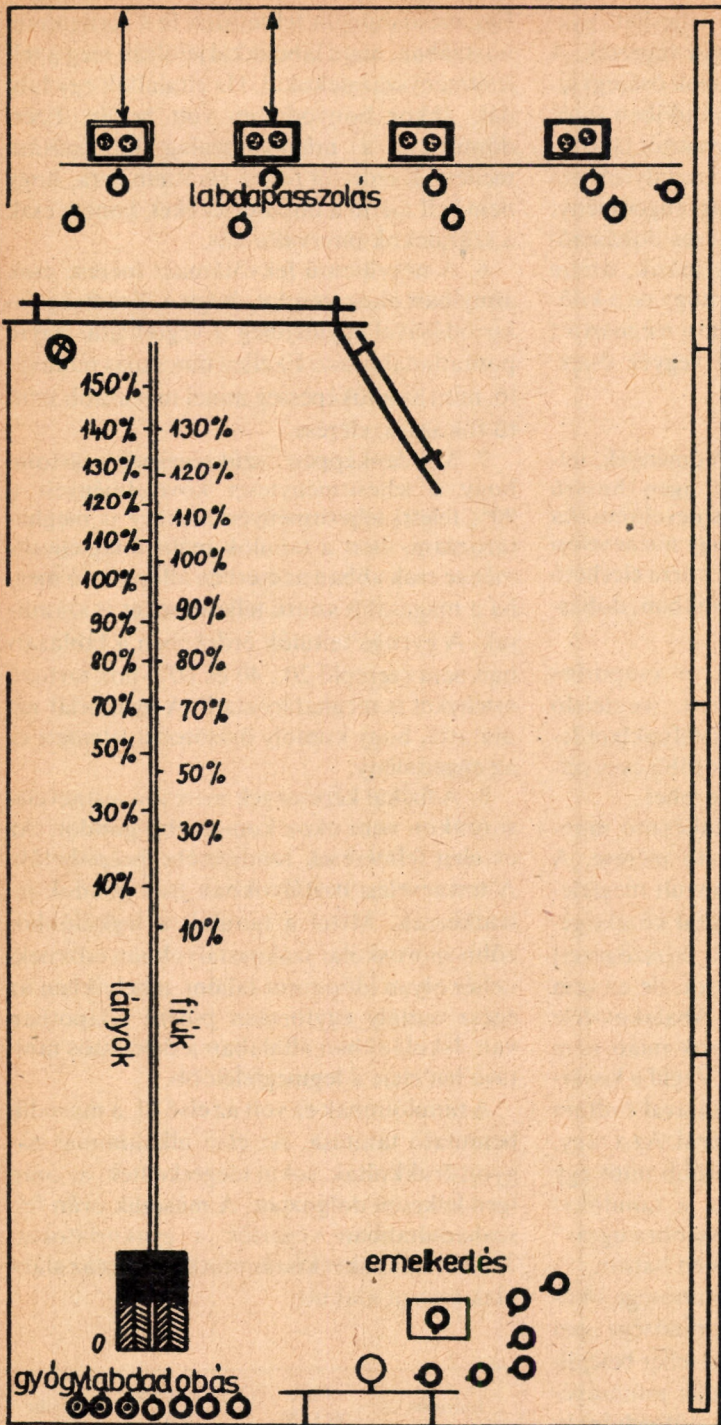
6. A négyütemű fekvőtámasz mérése csak annyiban okoz gondot, hogy a fáradtság fokozódásával egyidejűleg a végrehajtás egyre pontatlanabb lesz. Ez ellen nincs más tennivaló, mint az állóképesség minél magasabb szintű fokozása, elérése.

7. Mindenképpen szükségesnek tartom, hogy a teljesítményteszt követelményeit a 90% feletti teljesítményértékekhez is meghatározzam, mert a tanulók reális átlagteljesítménye csak abban az esetben állapítható meg, ha a magasabb szintű teljesítéseket is számítjuk. A gyenge tanulók érdekében a táblázatban nem szereplő 20., 40 és 60%-hoz tartozó értékeket is meghatároztam. A gyakorlat azt mutatta, hogy komoly ösztönzést jelentett ez az engedmény.

8. A fizikai képességek mérése a testnevelési órákon nem okoz komolyabb gondot. Az év eleji felmérések rendszerébe beépíthetők. A testnevelési osztályokban más gondok jelentkeznek. Mivel a tanulók a legkülönbözőbb sportiskolai szakosztályokban edzenek, nehéz olyan időpontot találni, amelyikben az egész osztály egyformán pihent állapotban van. Iskolánkban általában a délelőtti tanítású hét eleje a legmegfelelőbb.

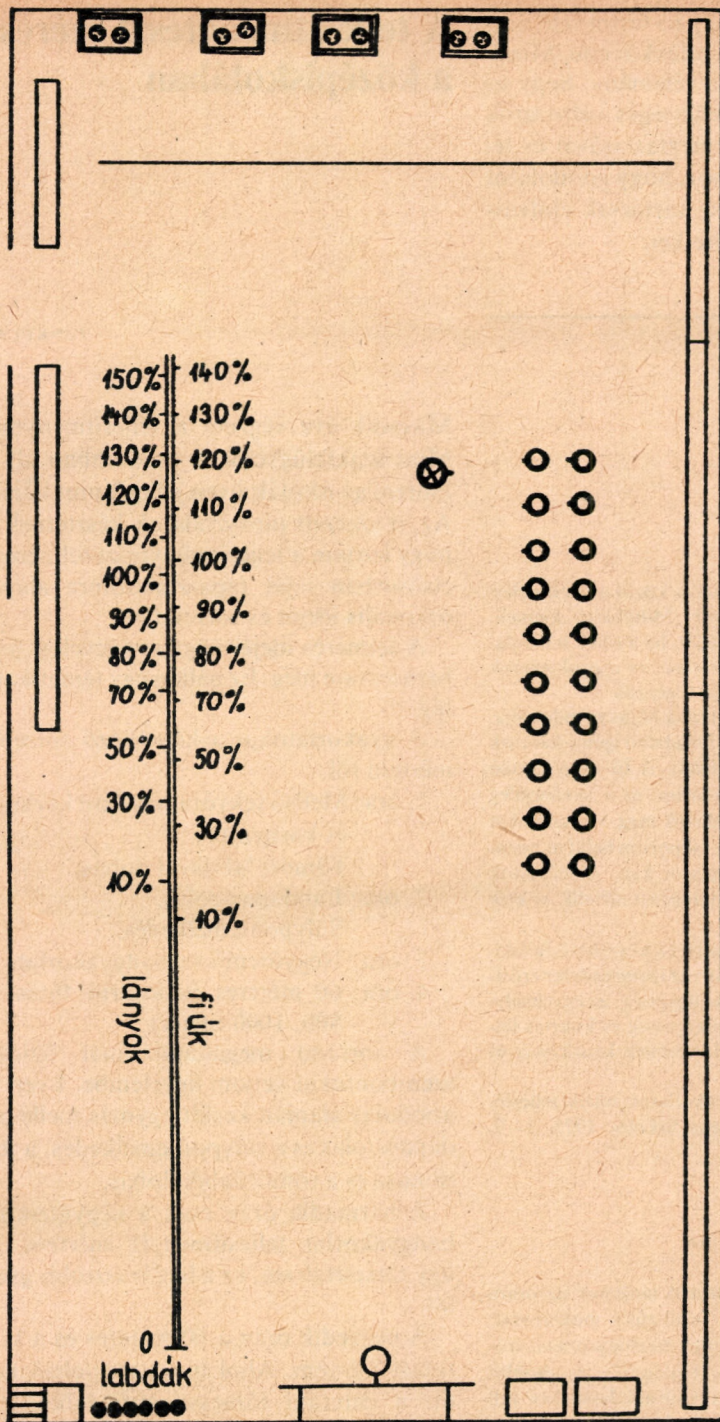
A tanulóimnak ez volt az első ill. a második bemutató tanítása. Az első alkalommal nagyon drukoltak, sokat idegeskedtek, az órán igen lelkesen dolgoztak. A második órán felszabadultabban végezték a gyakorlatokat. Teljesítményüket kiszámítottam és az az alábbiak szerint alakult:

Időpont	Fiúk (13 fő)	Leányok (8 fő)	Együtt
XI. 3.	57%	80%	63%
XI. 17.	60%	83%	68%



2. sz. melléklet

ALAPREND



2. sz. melléklet

A két bemutatót mintegy 65 testnevelő nézte meg. Az órákat megbeszélés követte. Mindkét alkalommal az volt a vélemény, hogy ez az óra csak egy volt a lehetséges változatok közül. Szeretnék az óra megtartásával és leírásával hozzájárulni ahhoz, hogy gondolatot ébresszek, és a testnevelő kartársak elolvasván, leírják saját módszereiket.

## A teljesítményteszt mérése a középiskolában

TENKEI ANTAL

### A lengyel „sokfeladatos” módszer

A lap összevont száma két cikket is közöl a testnevelési órán alkalmazott módszerekről. Mindkettő kiemeli, hogy a testnevelés akkor éri el célját, ha a célok a feladatokban pontosan megfogalmazottak, és a gyakorlatok kiválasztását a feladatok alapján végezzük.

Az ún. *sokfeladatos* módszer kialakítását az indokolja, hogy ma már a megnövekedett társadalmi igényeket csak rutin alapján nem lehet megoldani. A fő cél a tanuló személyiségének sokoldalú formálása, ez a minőségileg új, sokfeladatos módszerrel oldható meg. A tanulókat az órán csoportokra osztja, és a csoporton belül mindenki képességének megfelelő feladatot kap. A feladatok elsősorban a tanulók mozgási aktivitását növelik, az erőt és ügyességet fejlesztik.

A *körforgásos* (circuit) módszerrel a következő feladatokot végzik el a testnevelési órán: az izomrendszer erősítése, az élénkség, a gyorsaság, az ügyesség, az egyensúly, a mozgásos koordináció, az állóképesség és kitartás fejlesztése, a gyakorlatok önellenőrzésének kialakítása és a vetélkedés.

A cikkeket részletes példagyakorlatok teszik teljessé. (Wychowanie Fizyczne i Higiena Szkolna 1975. 8–9. 4–12 p. 26–28 p.)

#### A GYAKORLATOK RITMUSA

Szovjet szerzők szerint a testnevelő tanárnak az órára gondosan fel kell készülni. A felkészülés mozzanatai: az óra tartalmának és szerkezetének meghatározása: szóbeli és *mozgásbeli* felkészülés. Különösen ez utóbbit elemzik részletesen. Szerintük a tanárnak hangosan kell a vezényszavakat gyakorolni. A gyakorlatokat óra előtt végre kell hajtani, és főleg azok ritmusát kell többször megfigyelni.

(Fiziceszkaja kul'tura v skole, 1976. 2. sz. 9–11 p.)

Második éve végzem a teljesítménymérést. Mint szakfelügyelőnek módomban áll betekinteni az iskolák ilyen jellegű munkájába is. Az itt szerzett tapasztalatok késztetnek arra, hogy leírjam a teljesítményteszt felmérésének elsősorban saját tapasztalatomra alapozott optimális idejét és sorrendjét.

A felmérés idejét négy testnevelési órában határoztam meg. Ez nálam egy tematikai egység.

A gyakorlatokat a következő sorrendben mértem föl:

1. óra: Mellső fekvőtámaszban karhajlítás és karnyújtás.  
Tömött labdával dobás.
2. óra: Labdapasszolás.  
Súlypontemelkedés.
3. óra: Négyütemű szabadgyakorlat.
4. óra: 60 méteres és kitartó futás (600, 800, 1000 méter)

A sorrend megállapításánál fiziológiai szempontokat vettem figyelembe. Ilyen megfontolás alapján került egymás mellé a labdapasszolás és a súlypontemelkedés, a fekvőtámasz és a tömötlabdadobás.

A harmadik órán csak a négyütemű szabadgyakorlat teljesítményét mértem, mert úgy tapasztaltam, ez a legfárasztóbb gyakorlat.

A negyedik órán a 60 méteres és a kitartó futást mértem. Ahol nincs megfelelő udvar, ott a délutáni tömegsport-foglalkozás egy óráján kell a mérést elvégezni. Az általam tanított osztályoknál a délutáni lehetőséget kellett választani, ahol négy osztály felmérését egy órán végeztem el.

Az órákat úgy szerveztem, hogy közös előkészítés után csoportfoglalkozáson kapjon helyet a teljesítményeszt felmérése.

A középiskola első osztályában például a következőkben leírtak szerint végzem el a felmérést.

1. óra:

Csoportbeosztás:

a) *Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, karnyújtás*

Ennél a csoportnál van a tanár. A tanulók egyik fele végzi a gyakorlatot, másik fele számolja, majd csere.

A tanár feladata a minőségi ellenőrzés, a tanuló érintésével jelzi a gyakorlat végét.

b) Kézilabda-adogatás mozgás közben, tanult dobásformák gyakorlása.

c) *Tömöttlabda-dobás*

A pályát előre elkészítem 20 cm-es beosztással, a méterek három métertől felírva. A tanulók fele végrehajtja a dobást, kettő méri a távolságot, és mindig bemondja. A többi tanuló visszagurítja a labdákat.

d) Képességfejlesztő gyakorlatok: növekvő akadályok fölött, adott lépésszámmal akadályleküzdés.

A csoportok cseréje után a tanulók bediktálják az eredményeket a felmentettnek vagy a tanárnak. Második osztálytól beírják önállóan, a felmérőlapra. A, b, c és d csoportok munkáját a csoportvezetők irányítják.

2. óra:

Csoportbeosztás:

*Labdapasszolás*

a) A tanár itt van. A tanulók fele végzi a gyakorlatot, fele számolja, majd csere.

b) Kézilabda dobásformák gyakorlása.

c) *Súlypontemelkedés*

A mérést hamar befejezik a tanulók, ezért kiegészítésként gumikötél gyakorlatokat hajtanak végre feladatlapról.

d) Képességfejlesztő gyakorlatok.

3. óra:

Csoportbeosztás

a) *Négyütemű szabadgyakorlat*

A tanár itt van. A csoport egyik fele végzi a gyakorlatot, a másik fele számol, majd csere. A tanár az időt méri.

b) Kézilabda dobásformák gyakorlása.

Képességfejlesztő gyakorlatok.

d) Kézilabdázás egy kapura.

4. óra:

Tömegsport-foglalkozás, a négy osztály együtt.

*60 méteres futás, kitartó futás*

Közös előkészítés, élettani bemelegítés, 60 méteres futás egyszerre három tanuló indul. A 60 m befejezése után minden osztály lefutja nemenként a neki megfelelő távot.

A kitartó futásnál futóóráról rögzítjük az eredményeket. Befutási sorrendben beállítjuk a tanulókat és beírjuk az időeredményt.

Az iskola tanárai közül két kartárs segít (nem testnevelők), az egyik az indító a másik időmérő, magam is időt mérek. Két tanuló írja be az időeredményeket.

Az órák anyagának és csoportbeosztásának leírásánál természetesen csak a teljesítményeszt leírásánál törekedtem teljes kibontásra, a többi csoport anyagára csak utaltam.

Úgy tapasztaltam, hogy ilyen módszerrel a felmérés bármilyen létszámú és összetételű osztálynál elvégezhető.

---

## A testnevelő tanár feladatai falun

Csehszlovákiában is komoly nehézséget jelent az, hogy a falusi társadalmi-gazdasági fejlődés elmarad a városótól. A sport és testnevelés lebecsülése és az anyagi, tárgyi feltételek hiánya közösen nehezíti a helyzetet. Még a kiemelt körzetek faluiban is „bejárók” a tanárok, tornaterem nincs. A téli testnevelési órákat nem tartják meg. A falusi testnevelő tanár feladata, hogy minden lehetőséget megragadjon a hélytelen szemlélet megváltoztatására. Törekednie kell, hogy mind az iskolában, mind az iskolán kívül élénk sportélet alakuljon ki. Fel kell kutatnia azokat az anyagi forrásokat, amelyek elegendőek ahhoz, hogy a testnevelési óra, és az órán kívüli sportfoglalkozások tárgyi feltételeit biztosítsák.

# Gondolatok a teljesítményfüzetről

PATAKINÉ KUTTNY MÁRTA

Több mint két hónapja forgatjuk, nézegetjük, használjuk. Először úgy elcsodálkoztunk rajta, hogy látva is kétségbe vontuk a létét, majd azonnal szidni kezdtük. Nem jelent meg időben. Elkésett. Októberre ugyan megérkezett, de vezetésével azonnal lemaradtunk. Aki hű maradt az igazsághoz az a szeptemberi testméretek, a távol- és magasugróeredmények rovatait üresen hagyta.

A füzetek célja véleményem szerint a tanulóknak az eddigieknél intenzívebb „megmozgatása”, érdeklődésük felkeltése valamely sportág iránt, bizonyos alapvető, de sokoldalú mozgás – és sportkultúra elsajátítása. Ez bizony elég soknak látszik, és – ha jól csinálják – sok is!

A füzet megjelent, és minden magyar általános iskolai tanuló kezében van. A gyerekeknek tetszik, nagyon sok jó dolog van benne. Vannak hibái, hogyne volnának! Ne feledjük azonban, hogy egy, a maga nemében elsőként megjelenő munkát jóval könnyebb bírálni, mint létrehozni! Véték lenne viszont a benne levő téves vagy tévesnek vélt gondolatok miatt elvetni a kezünkben levő egész lehetőséget a tanulók mozgásanyagának növelése érdekében.

*Ami tetszett, bár én nem így csináltam volna*

A füzetben megtalálható a próbák teljesítménytáblázata. Tapasztalatom szerint ez a tanulókat jobban ösztönzi, mintha eredményeik csak a testnevelő tanár feljegyzéseiben szerepelnek.

Nagyon jó, hogy már az 5. osztályos füzet mutat bokasüllyedés elleni gyakorlatokat.

Sajnos tartásjavító gyakorlatot csak a 6. osztályban. Nagy kár viszont, hogy a testtartás szempontjából oly fontos hátizomerősítés kiemelten, tudatosításra törekvően csak a 8. osztályos füzetben jelentkezik.

Helyeslem a reggeli torna anyagának önálló összeállíttatását. Ezt egy hatodikos gyerek minden különösebb nehézség nélkül megteszi. A gimnasztikát minden órán szaknyelven vezényelem, tőlük is megkövetelhető. A rajzírással már más a helyzet. A pálcikaemberkéekkel nincs is olyan sok baj. Jól emlékszem azonban elsőéves korom tornakollockviumára, annak is legnehezebb perceire, amikor az ütemezés jelölése, az „ellenkező oldalra”, „jobblábbal ismételve”, „2 x ” stb. került sorra. A rajzírás olvasását – ne feledjük – négy éven át tanultuk.

Tetszett, hogy kirándulásokon, táborokban is játszható játékokat mutat már a 6. osztályos füzet is. Ha a játékok kiválasztása alapos, előzetes tanulmányozás után történik, akkor ezeket jó lenne – gyűjteményesen – ismertetni a táborvezetőkkel vagy akár valamennyi osztályfőnökkel is.

Örülök, hogy a füzet mérkőzések lebonyolítási rendjéről is képet ad. Tanulóim lelkesen vezetik a táblázatot a házi bajnokságban elért eredményekről.

## *A testnevelő tanár*

Emlékezzünk csak vissza arra a gondolatra korábbi tanulmányainkból, hogy a pedagógus egyénisége meghatározó az oktatás, nevelés folyamatában. Ha mi nem törődünk a teljesítményfüzettel – legyen bár mentes minden hibától – a vezetésében először kisebb csalások történhetnek, később a lustábbak nem is vezetik, végül pedig a legjobbak sem, mert ugyan minek, ha sohasem nézik meg?

Nem volt nekünk elég bajunk? Évek óta az a határozott érzésem, hogy mi testnevelők, elméleti szakos kollégáinkhoz viszonyítva, hátrányos helyzetben vagyunk. Ugyan mit szólna egy fizika szakos tanár, ha fél éven át minden osztályt minden órájára oda-vissza kellene kísérgetnie forgalmas utcai közlekedésben a mintegy tíz percre levő terembe? S mi hogy örülünk, ha ilyen jól megközelítke-

tő egy atlétikai pálya! Vagy, hogy lehetne hasonlítani kollégáink évi egy-két szaktárgyi vételkedőjét a 6–8 sportágban megrendezett versenysorozatokhoz, amikor is a mérkőzések egy része szombat-vasárnapra esik? Mi vagyunk felelősek az iskola tanulóinak fegyelmeztségéért, az ünnepélyek rendezéséért stb.

Ehhez kaptuk most még a teljesítményfüzetet is. Fel kell elevenítenünk a szaknyelvi – és a rajzírással kapcsolatos ismereteinket. Egyáltalán: gondoskodik végig kell olvasnunk a füzetet. A 7. és 8. osztályos füzetekben levő „Melyik a helyes válasz?” kérdéscsoportokat meg kell válaszolnunk. Milyen színűek is az olimpiai karikák? Igen, a térdelőrajt vezényszavai megváltoztak. Az bizony több-kevesebb időbe kerül, amíg a változásokról pontos információt szerzünk, de magunknak is hasznos lehet. Mindezek után és csakis ez után pedig bátran bírálhatjuk a füzetet!

### *Én így látom*

Miután felügyelet nélkül magasat ugrani a jövőben sem hagyom tanulóimat, az eredményt regisztráló grafikonon törölöm a XI., a IV. és a VI. hónapot. A IX. havi eredmény a négytusa háziversenyéről, a X. havi pedig testnevelésóráról adódik, az V. havi szintén.

Felügyelet nélkül a tanulók szerekén sem dolgozhatnak. Semmi esetre sem hagyom, hogy egy 7. o. tanuló csak a füzetében található rajz és utasítás megfigyelésével megpróbálja a „macskaugrást”.

Nincs gerendám, tehát a 8. osztályosoknak nem lesz összefüggő gerendagyakorlatuk.

Törölöm továbbá a gyűrűt, mert csak két pár van, és rendkívül gazdaságtalannak tartom. Szívesebben dolgozom mászőkötélen vagy bordásfalon. Előbbiből 16, utóbbiból 40 db van.

Nyilván csak sajtóhiba, de feltétlenül kijavítatom az 5. osztályosok füzetének 12. oldalán a „zsugorfelfüggést” zsugorlefüggésre.

Az ötödikesekkel nagyon sok a gond és a munka. Korábban tanítók tartották testnevelés óráikat. Náluk még nem foglalkozom a távolugrás nekifutásának kimérésével.

A 7. osztályosok füzetében található rajtgép-

pel csak azért foglalkozom, mert van belőle a szertárban. Egyébként azonban – pusztán az ábra alapján – senkit sem biztatnék ennek háziilagos előállítására.

Egy hetedikos tanulónak tíz percig futni kicsit nehéz, a futás távját viszonylag pontosan lemérni nagyon nehéz. Segítenünk kell, mert nincs mindenütt atlétikai pálya, ahol csak a köröket kell számolni.

Jobban szeretném, ha a fejállást és a kézálást nem „könyvből”, hanem tőlem tanulnák a gyerekek.

Óva intem tanítványaimat attól, hogy, miközben sízni tanulnak, próbáljanak „egy-egy kisebb bokor előtt megállni”.

Aránytalanságot több helyen érzek ugyan, de a 7. osztályos füzetben találat feltétlenül meg kell szüntetnem. Ha tanítók is röplabdát, akkor sem kívánom, hogy az alsó nyitásnál a tanuló a labda repülési szögét meg tudja határozni 15°-os pontossággal. Ugyanezen hetedikeseiktől nagyon rossz néven venném, ha a 13. oldal távolugró képeinél egy pillanatra is tipródnának a helyes válaszon. Harmadik éve ugranak távot, s már ötödikben megtanítottam nekik a helyes mérést.

Nem akarok senkit „uszítani”, de ha a kollégák a füzet valamely feladatát nehéznek vagy megvalósíthatatlannak tartják, inkább töröljenek, minthogy a képességeket messze meghaladó feladat vagy a hiányzó lehetőségek miatt az egész füzet, az egész mozgalmak irreálisá, netán komolytalanná válják.

### ALKOTÓ MUNKA – TANANYAGTERVEZÉS

A tanterv követelményeit a tanár az iskola konkrét körülményei között csak akkor valósíthatja meg eredményesen, ha állandóan kutatja az eredményes módszereket, összegyűjti a tapasztalatokat. Ehhez szükséges, írja Filipov, hogy a tanár ismerje a tanulók fizikai felkészültségét, és a tananyag elsajátításával kapcsolatban különböző felméréseket, teszteseteket, próbákat végeztesen. Így egyre pontosabban lehet megállapítani, hogy pl. milyen volt a terhelés nagysága. A szerző jól felhasználható teszteseteket ajánl a tanulók fizikai állapotának (erő, állóképesség stb.) mérésére.

(Fizicseszkaja kul'tura v škole 1975. 12. sz. 17–19 p.)

# A torna képességfejlesztő gyakorlatainak módszertani megoldása a gimnázium I. testnevelési leányosztályában

DR. PADÁNYI MÁRIUSZNÉ SZÜLE ÁGNES

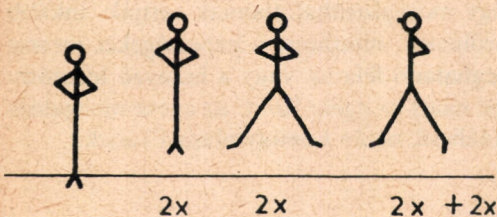
Bemutató tanítás 1978. január 19-én a Kaffka Margit Gimnáziumban.

A bemutató óra célja olyan gyakorlatanyag összeállítása, mely előkészíti, megkönnyíti a torna mozgásanyagának elsajátítását.

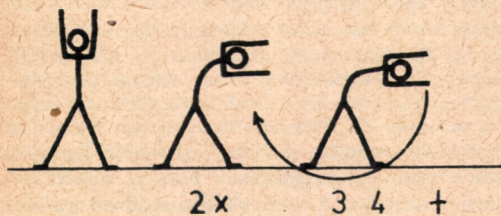
Ismertetem az óra anyagát.

- I. Bemelegítő futás
- II. Szabadgyakorlatok

1. ábra

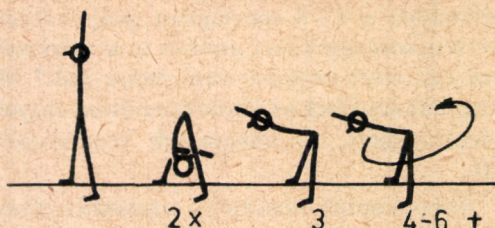


2. ábra

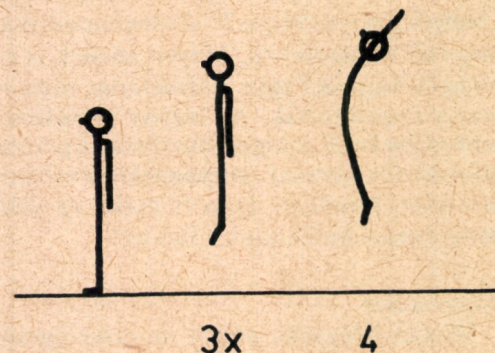


a 3–4. ütem:  
előrehajlásban törzslendítés jobbra

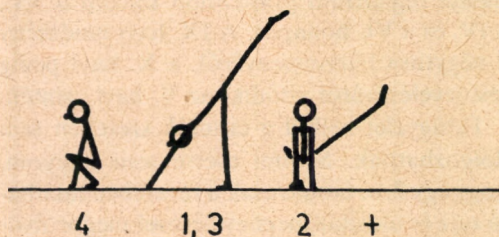
3. ábra



4. ábra

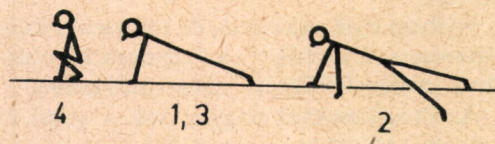


5. ábra



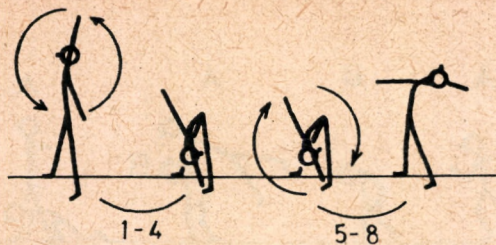
a 2. ütem:  
guggolótámaszban lábemelés hátra

6. ábra



a 2. ütem:  
szökkenés terpeszfekvőtámaszba karral, láb-  
bal.

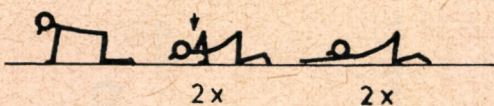
7. ábra



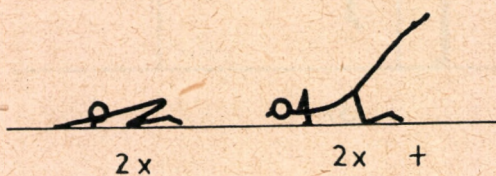
1-4. ütem:  
malomkörös fokozatos törzshajlítással előre

5-8. ütem:  
malomkörös hátra fokozatos törzsnújtással  
és hátrahajlással.

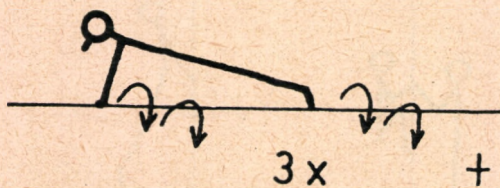
8. ábra



9. ábra

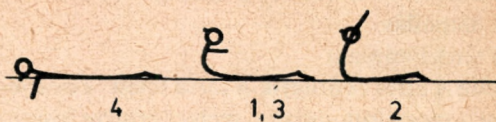


10. ábra

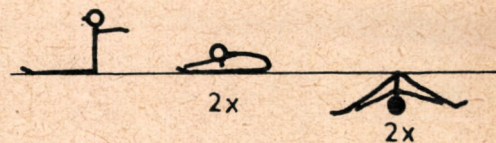


Szökkenés 3x balra  
3x jobbra

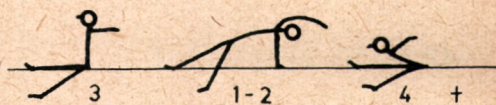
11. ábra



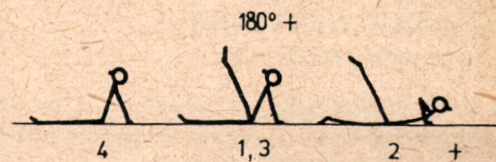
12. ábra



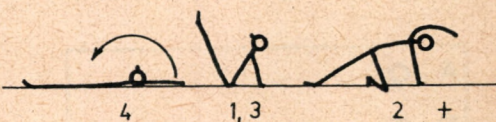
13. ábra



14. ábra



15. ábra



16. ábra



### III. Játékos versengések

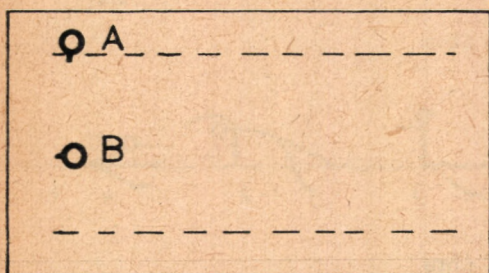
#### 1. Felállítás a terem hossz tengelyében

*A* alapállás

*B* térdelőtámasz

Jelre *A* kifut és átugrik *B* társa felett. Továbbfut a megadott vonalig, melyet érintve visszafut és átbújik *B* felemelt csípője alatt. (17. ábra)

17. ábra

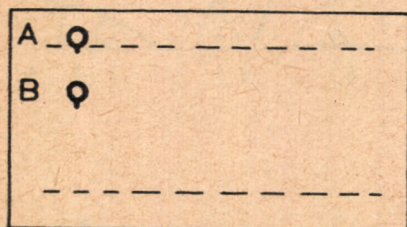


#### 2. Felállítás a 17. ábra szerint

*A* alapállás *B* sarokülés

Jelre *A* nyúlugrással megindul és *B* társát nyúlugrással átugorva kifut a megadott vonalig. Visszafutáskor *B*-t átugorja.

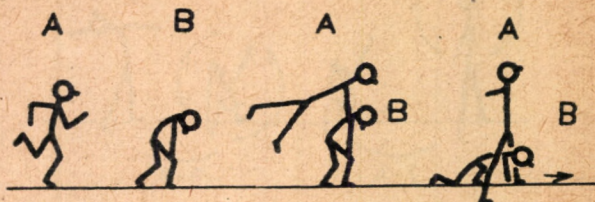
#### 3. Felállítás a 18. ábra szerint



*A* alapállás *B* harántterpeszállásban „bakot” tart.

Jelre *A* megindul és terpeszúgrással átugrik *B* társán, majd megáll előtte kb. 2 méterre terpeszállásban. *A* átbújik *B* terpesztett lába alatt és kifut a vonalig. Visszafutás szerepcserével.

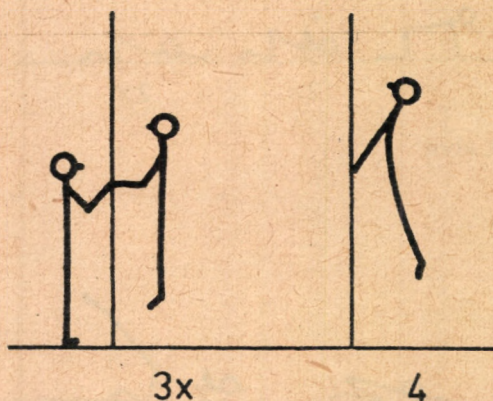
18. ábra



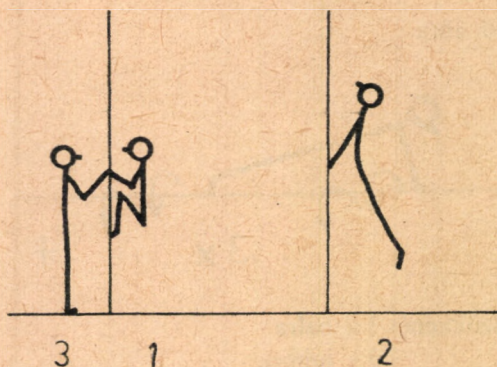
A versenyeknél hívjuk fel a tanulók figyelmét a technikailag jól végrehajtott ugrásokra és ennek alapján értékeljük.

### IV. Bordásfalgyakorlatok

19. ábra

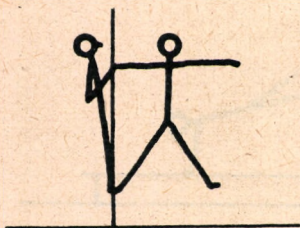


20. ábra



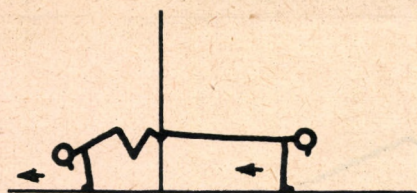
21. ábra

karhúzás a bordásfalhoz 3 ×

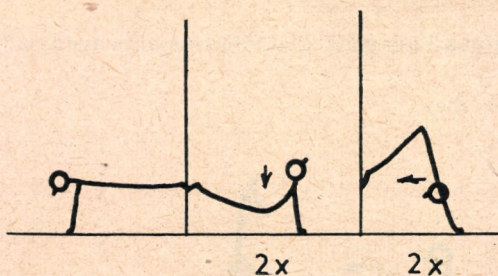


kifordulás jobbra és hátra

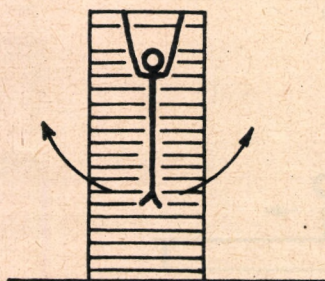
22. ábra



23. ábra

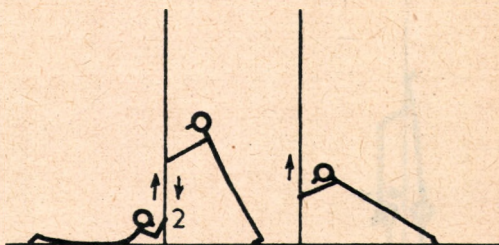


24. ábra



lendület balra-jobbra

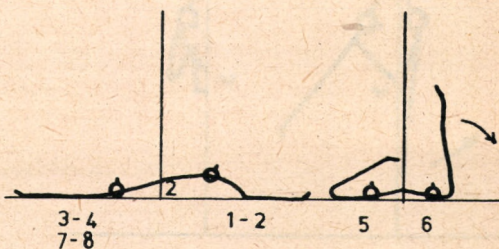
25. ábra



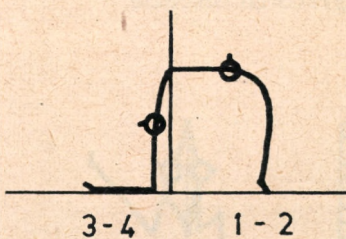
Hajlított karral fokongként felhúzóadás állás-  
ba.

Ugrás hátra támaszba és páros karlökéssel  
szökkenés lefelé, majd felfelé.

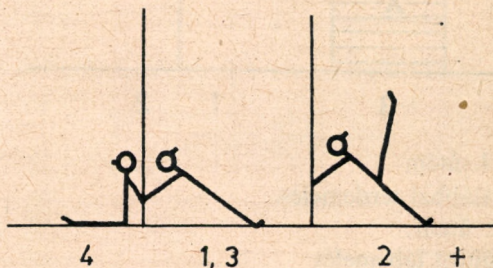
26. ábra



27. ábra



28. ábra

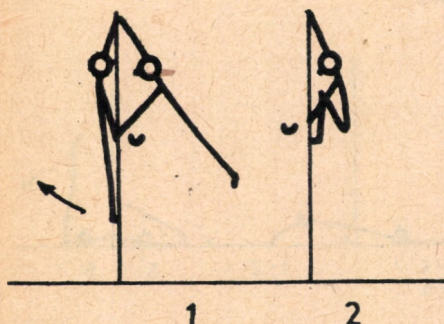


29. ábra



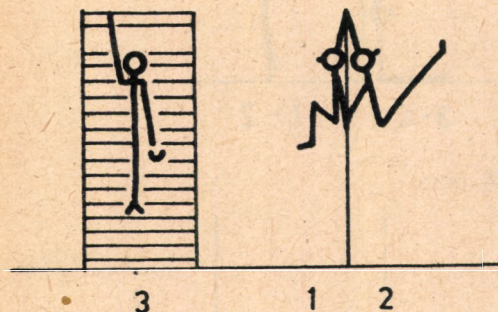
A lábfej beakasztásával a váll közelítése, távolítása a bordásfaltól.

30. ábra



Kilendülés lebegőtámaszba és felguggolás. Fogáscserével a gyakorlat ismétlése.

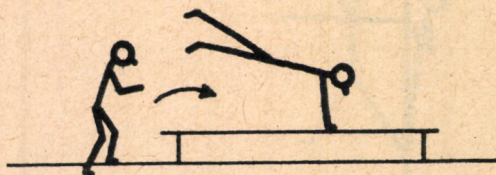
31. ábra



az 1. ütem:  
zártlábbal térdemelés  
a 2. ütem:  
nyújtott lábemelés

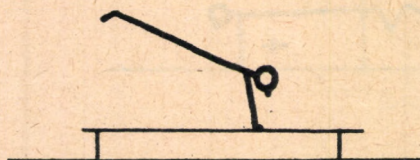
V. Feladatok 5 csapatban

Pad  
32. ábra



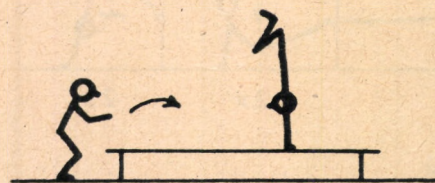
Fellendülés terpez lebegőtámaszba

33. ábra



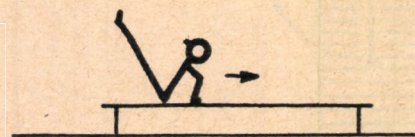
Mint a 32-es gyakorlat lábzárással és nyitással

34. ábra



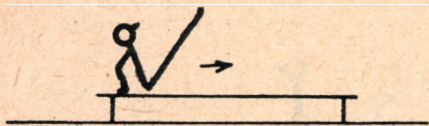
Felugrás a padra zsuporkézállásba

35. ábra



Haladás húzással

36. ábra



Haladás tolással

Ugrás

Eszköz 1 db dobantó, 1 db 4 méteres szőnyeg

Feladatok

Nekifutás homorított felugrás:

180°-os fordulattal,

360°-os fordulattal,

térdfelhúzással,

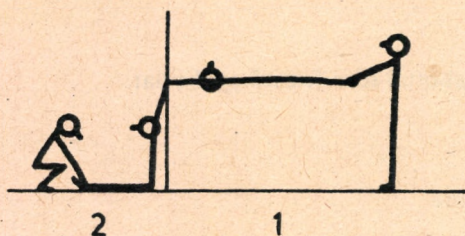
lábterpesztéssel és zárással,

ülőtartással,

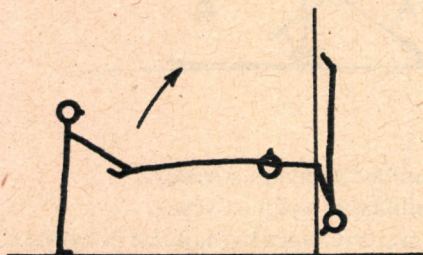
terpeszülőtartással.

Bordásfalon

37. ábra

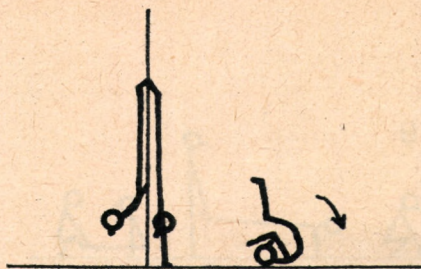


38. ábra



Társ kihúzása, majd emelése mellső lefüggésbe.

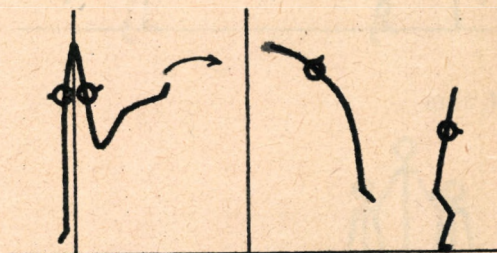
39. ábra



Mellső lefüggésben lábfejbeakasztással felsőtörzs-emelések.

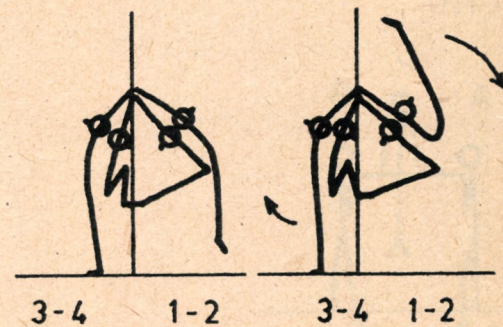
Kéztámasszal a talajra guruló átfordulás előre.

40. ábra



Leugrás nyújtott törzssel, hajlított állásba kar magastartás.

41. ábra



3-4

1-2

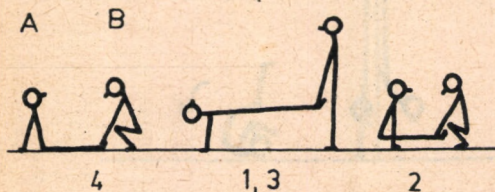
3-4

1-2

Társ kitartása függésben és hajlított függésben.

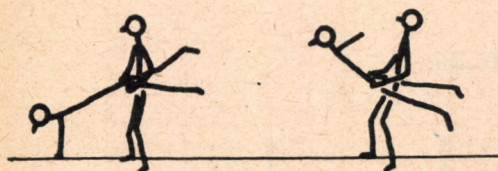
Társas-gyakorlatok

42. ábra

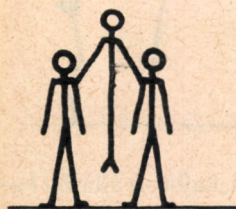


A gyakorlatot szerepcserével, felváltva végeztetjük.

43. ábra

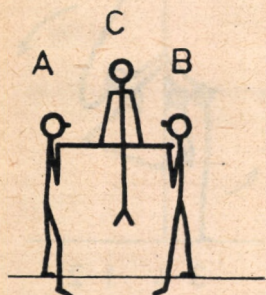


44. ábra



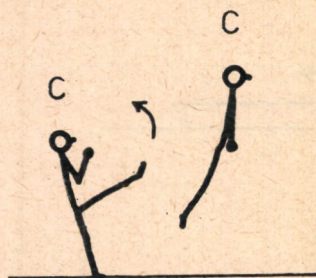
Végrehajtható haladás közben is.

45. ábra



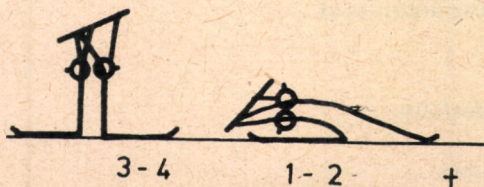
A és B tornabotot tart, C támaszba ugrik és átfordulást végez előre.

46. ábra



Mint a 45-ös gyakorlat, de C talajról elugrással kelepfellendülést támaszba végez.

47. ábra



Tornabottal törzsfeszítő gyakorlat.

48. ábra

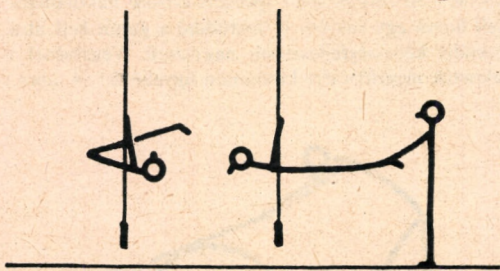


A karhajlítást és nyújtást végez.  
B karhajlítást és nyújtást végez.  
A és B egyszerre végez karhajlítást és nyújtást.

Mászókötél gyakorlatok  
Feladatok két kötélén

- Hajlított karú függésben ostorlendület emelés lebegőfüggésbe
- ugrással emelés lebegőfüggésbe, lefűgés
- ugrással emelés lebegőfüggésbe ereszkedés hátsó fekvőfüggésbe (49. ábra)
- lebegőfüggésből társ segítségével ereszkedés hátsó függésbe és vissza lebegőfüggésbe.

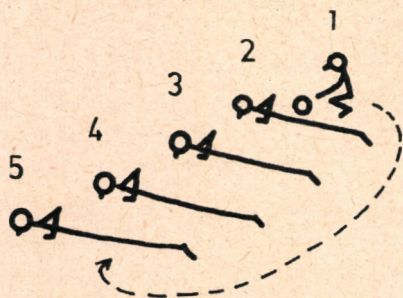
49. ábra



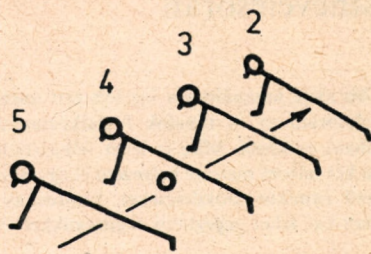
VI. Váltóversenyek

Eszköz csoportonként 1 db medicinlabda  
A tanulók hasonfekvésben helyezkednek el egymástól kb. 1/2 méterre. Jelre az 1-es tanuló az ábrán látható irányba előrefut a labdával. Társai közben felemelkednek mellső fekvőtámaszba és az 1-es tanuló alattuk gurítja hátra a labdát, majd lefekszik az 5-ös tanuló mellé. A verseny akkor fejeződik be, mikor a labda ismét az 1-es tanulóhoz kerül.

50. ábra



50. ábra



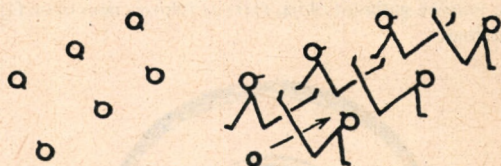
51. ábra



1-es változat

A tanulók ülésből emelkednek hátsó fekvőtámaszba.

52. ábra



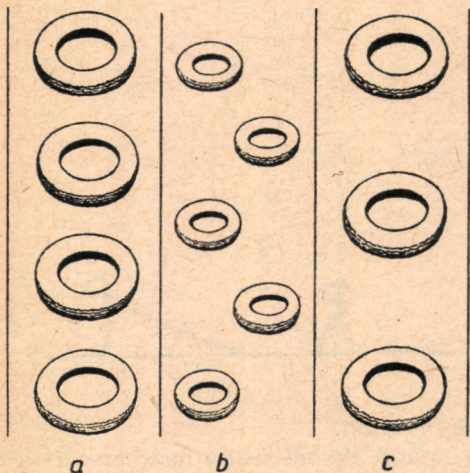
2-es változat

A tanulók az ábrán látható rajz szerint ülésben helyezkednek el. A labda gurításakor lábemelést végeznek.

## Kiselejtezett autógumik a testnevelésórán

Hosszabb ideje használom a kiselejtezett autógumikat testnevelésóráimon. A tanulók foglalkoztatásának jól használható eszközei. Mire is lehet felhasználni őket?

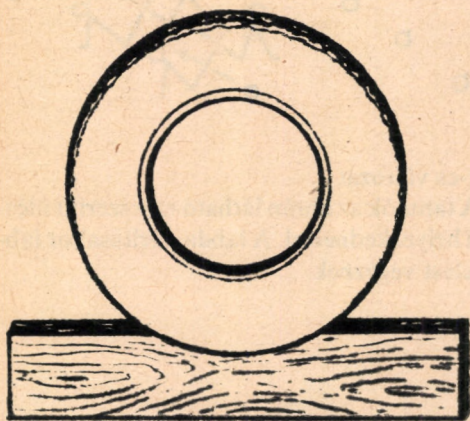
1. Ha két-három méterre helyezem el egymástól őket, nagyszerű ritmikus szökdeléseket, futóritmus-fejlesztő gyakorlatokat lehet végeztetni segítségükkel (1. ábra).



1. ábra

A tanulók felkészültsége alapján differenciálható, a távolságot és a gumik számát könnyen és gyorsan lehet változtatni.

2. Ha „talpat” készítek (2. ábra), még nagyobb az autógumik felhasználási lehetősége. Gátázás előkészítése: a tanulók gátlásait oldja, mert az ütközés nem okoz fájdalmat.



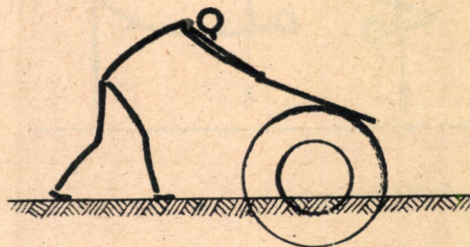
2. ábra

Különböző nagyságú gumikat sorba állítva az ugróiskolai feladatok összeállítása egyszerű (3. ábra).



3. ábra

3. Ha a nagyméretű erős autógumit beépítem a földbe (kb. 40–50 cm-re), mint speciális erősítő használható. Kell hozzá egy vasrúd. A vasrúddal a gumit kell ütni, speciális képességfejlesztésre nagyszerű. Végzésénél a balesetek megelőzésére különösen ügyeljünk! (4. ábra.)



4. ábra

A variációlehetőség ezekkel nem merült ki, hiszen hasznosítása különösen az új tantervek ismeretében még gazdagabban és több kombinációkban megoldható. Végző soron a testnevelő tanár kombinatív készsége határozza meg felhasználását.

A tanulók a gyakorlásnak ezeket az eszközeit elsősorban azért szeretik, mert olyan kényszerhelyzetet teremt számukra, mely nem okoz félelmet, fizikai fájdalmat (ütközés) és így zavartalanul, és meghatározott számú mozgásvégrehajtást tesz lehetővé.

Tenkei Antal

## A sportteljesítmények mérése

(Szerkeszti: dr. Nádori László)

A sport és testnevelés időszzerű kérdései 17.

(Sport, Budapest, 1977. 180.)

A tudományos kutatás egyik legfontosabb jellemzője, hogy a valóság dolgait, jelenségeit igyekszik a lehető legpontosabban leírni. A tudomány története mutatja, hogy az objektivitásra törekvés sokszor azonos a mérés kialakításával és pontosabbá tételével. A természettudományokban ez a törekvés sok esetben már közel jár az ideálishoz.



Tehát az is természetes, hogy a sporttudományokban is az a fejlődés útja, hogy az egyes jelenségek leírásánál és jellemzésénél arra törekszik, hogy azokat a lehető legnagyobb objektivitással vizsgálja, és ha lehet azokat mérje.

A sportteljesítmények mérése ebben a kötetben nem azt jelenti elsősorban, hogy az egyes sportágakban az elért versenyeken milyen az egyes teljesítmények mérése. Nem a versenyeredmények pontos regisztrálásáról van tehát szó. Sokkal inkább szorosan sporttudományos értelemben kell a sportteljesítmények méréséről beszélni.

A kötet tanulmányai kísérletet tesznek arra, hogy az adott területen a lehető legpontosabb adatok felhasználásával vizsgálják a jelenségeket. Dr. Árkay Nándor és dr. Nemessuri Mihály írása (Sportolók izomsérülései) az izomzat sportsérüléseinek keletkezésével, keletkezési mechanizmusával, tervszerű megelőzésével foglalkozik. Írásuk végén megállapítják, hogy „a sportoló terhelésének

egyéni adagolása, tevékenységének pontos megfigyelése a sérülések legnagyobb részét megelőzheti”.

Az atléták kiválasztásával két tanulmány is foglalkozik (Dr. Spiriev Bojidárné: Eredménygörbék alkalmazása atlétikában és Jeszenszky Lászlóné: Elképzelések az atlétautánpótlás kiválasztásáról). Az első tanulmányban a szerző így foglalja össze az eredménygörbékről írtakat: „Ebben a dolgozatban azt írtam le, hogyan hasznosítottam az eredménygörbéket a csoportom munkájában a kiválasztásnál, mikor és hogyan kezdődik a specializálódás, milyen segítséget nyújtanak a hosszú távú tervezésnél, az edzésfolyamat irányításánál”. Jeszenszky Lászlóné hat próbaszám alapján méri a 10–11 évesek teljesítményét, és a fizikai felmérés eredményei alapján összeállított pontértéktáblázat segítségével tervezi a kiválasztást.

Tóth Ernő (Tornászok mozgáskoordinációjának fejlesztése) versenyeredmények alapján vizsgálja a mozgáskoordináció fejlesztésének lehetőségeit válogatott tornászoknál, majd megállapítja: „Női versenytornában a terhelés-pihenés arányának megtalálása előnyösen hat a mozgáskoordináció fejlesztésének lehetőségeire; az idegizom biomechanikai egységek modellek által végzett be szabályozása fokozza a mozgáskoordináció javulását, amelynek teljesítménynövelő szerepe van; a mozgáskoordináció javításával, tökéletesítésével az edzésfolyamat intenzitásában komoly eredményeket tudunk felmutatni; a mozgáskoordináció a mozgásminták információinak felhalmozódása finomítja a lokomotorikus mozgásügyességet, ennek a feltételnek a javulása pedig maga után vonja az egyre bonyolultabb mozgásfolyamatok elsajátításának lehetőségét”.

Harsányi László tanulmányának címe: Erőfejlesztés mélybeugrással. A mélybeugrás fogalma és alkalmazása még a versenysportban is új, ezért idézzük a szerző meghatározását: „Mélybeugráson azt értjük, hogy a sportoló egy meghatározott magasságból, meghatározott távolságra a talajra ugrik, és onnan pillanatnyi megállás nélkül elrugaskodik”. Vizsgálataik alapján megállapítják, hogy alkalmazására már 10–11 évtől fiúknál és lányoknál sor kerülhet, iskolai vonatkozásban elsősorban a testnevelési osztályoknál javasolható.

Dr. Bretz Károly rövid, de rendkívül informatív erejű dolgozata az erő kifejtés teletmetrikus regisztrálásával foglalkozik. A teletmetrikus regisztrálás teszi lehetővé, írja a szerző, hogy az erő kifejtésről ne csak globális elképzeléseink, hanem a részletkérdésekben is pontos adataink legyenek.

Gyerekek cselgáncsktatásával foglalkozik Galla Ferenc. Több éves tapasztalatai alapján részletesen leírja, hogyan ismerkednek meg a gyerekek a cselgáncssal, és hogyan lesznek versenyzők.

A kötetet dr. Nádori László sporttudományos lexikonának nyolcadik része zárja.

N. S.



1. ábra



2. ábra



4. ábra

Téli Úttörő Olimpia 1978, Bükkszentkereszt

1. Izgalom a tetőfokon
2. A biaton verseny lőállomásán
3. Útban a cél felé
4. Gyalog, autóval, lóháton és sitalpon . . .
5. A táv elején – még vidáman



3. ábra



5. ábra

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Шандор Надь</i> : О новом учебном плане физкультуры в гимназии .....	33
<i>Д-р Ласло Якабхази</i> : Постановление положения задач по физкультуре под психологическим углом зрения .....	38
<i>Тибор Тот</i> : Проверка теста достижения в спортивных специальных классах общеобразовательных школ .....	44
<i>Антал Тенкеи</i> : Проверка теста достижений в средних школах .....	50
<i>Марта Кутни, Патакине</i> : Смысли о тетради достижений .....	52
<i>Д-р Мариуснэ Падани</i> : Методические проблемы развития двигательных умений гимнастики в 1-ом специальном спортивном классе для девочек гимназии .....	54

## РЕЦЕНЗИЯ

## СПОРТ И ЯЗЫК

## ИДЕИ, НОВОСТИ

## РЕЦЕНЗИЯ ЖУРНАЛОВ

## INHALT

<i>Sándor Nagy</i> : Über die Lehrpläne der neuen Klassen für Körperkultur im Gymnasium ...	33
<i>Dr. László Jakabházy</i> : Körpererzieherische Aufgabenpositionen aus dem Gesichtspunkt der Psychologie .....	38
<i>Tibor Tóth</i> : Die Messung des Leistungstests in der Grundschule bei den Klassenzügen mit Körperkultur .....	44
<i>Antal Tenkei</i> : Die Messung des Leistungstests in der Mittelschule .....	50
<i>Márta Kuttny, Patakiné</i> : Gedanken über das Leistungsheft .....	52
<i>Dr. Máriausné Padányi</i> : Die methodische Lösung der Übungen zur Entwicklung der Fähigkeit im Turnen der Mädchen in dem 1. Klassen der Mittelschulen .....	54

## BUCHBESPRECHUNG

## SPORT UND SPRACHE

## IDEEN, NEUIGKEITEN

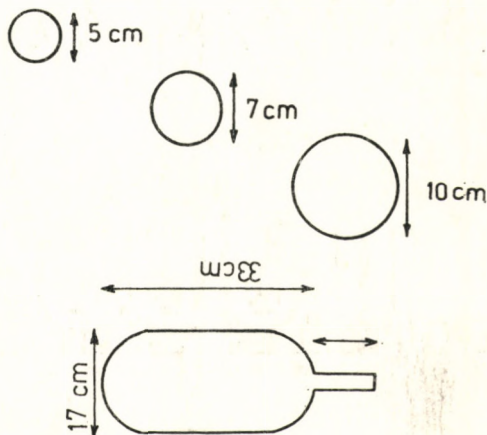
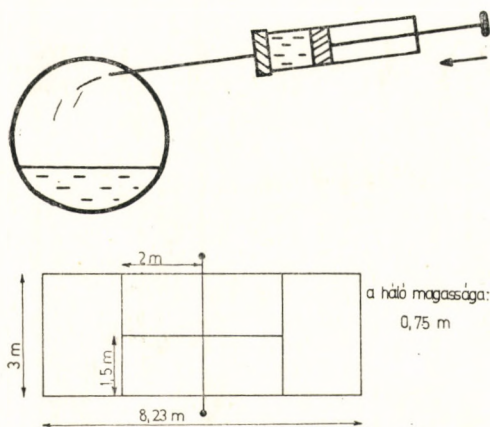
## RUNDSCHAU

## Vízrel töltött teniszlabda

A teniszlabdákat a testnevelési órán már régen használjuk. A legnagyobb gondot az jelentette, hogy a teniszlabda könnyű és ezért nem alkalmas eléggé a dobások végrehajtására és gyakorlására.

A labdába helyezett nehezékek pl. ólomsörét, homok, kavics stb. a labdát rövid idő alatt tönkreteszik, a tartalma kifolyik, ezért a fent említett nehézséget gyakorlatilag nem oldja meg.

Dézy György testnevelő tanár (Budapest, XI. ker., Mérnök u. ált isk.) a labdák nehezítését igen egyszerű eljárással úgy oldotta meg, hogy a labdába injekcióstűvel vizet fecskendezett. A labda súlyát a befecskendezett víz segítségével szabályozni tudja.



A labdák töltésénél fontos, hogy az injekcióstűvel a labda felületére ne merőlegesen, hanem ferdén szúrjunk. A szúrt ferde nyílást így nemcsak a gumi feszülése, hanem a labdában megmaradt levegő nyomása is lezárja. Ez a talajérésnél fokozottabban érvényesül, ezért alkalmazása biztonságos.

A vízzel feltöltött labda sokáig tartja rugalmasságát és különleges tulajdonsága, hogy a benne mozgó víz a labda pattanását, gurulását csökkenti.

Ha azt tapasztaljuk, hogy a befecskendezett víz túlfeszít, a tűn keresztül engedjük ki egy kis levegőt. Célserű az azonos labdákat megkülönböztető jelzéssel ellátni, mert a szerek alkalmazását megkönnyítjük, a tanulók azokat felismerik

3,50 Ft



INDEX: 25824



1978 SEP 25

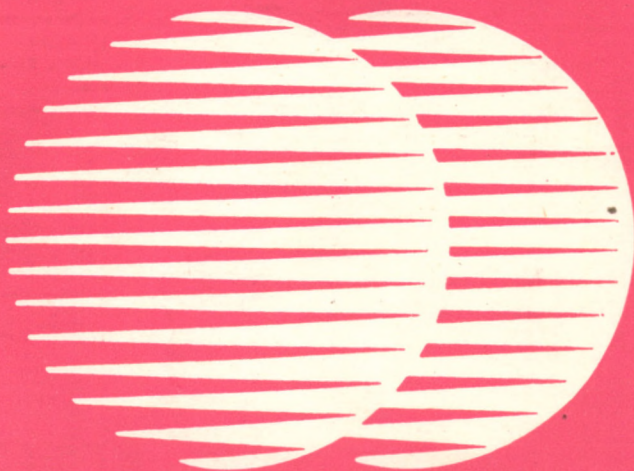
ke.

# A testnevelés tanítása

XIV.ÉVFOLYAM

1978 | 3

AZ OKTATÁSI MINISZTERIUM  
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





# A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Tördelő szerkesztő:

Dobiné Mónus Erzsébet

Szerkesztő bizottság:

Dr. Kálmánchey Zoltán

Dr. Nagy György

Dr. Nagy Tamás

Ruszkai Katalin

Dr. Székely Gabriella

Dr. Takács Ferenc

Varga Sándor

Várady Géza

*E számunk szerzői: Báthory Béla egy. Tanszékvezető tanár, Bp.; Burka Endre OPI oszt. vez. Bp.; Dán Józsefné főiskolai docens, Pécs; Horváth Antalné egy. testn. tanár, Szeged; Nagy Sándor OPI munkatárs, Bp.; dr. Nagy Tamás OM oszt. vez., Bp.; Németh József gyak. isk. tanár, Pécs; Solty Jenő tanár, Nagykanizsa; Bp.; Zentai Ferenc MTSZ főtitkár, Bp.*

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: 1071 Budapest, Gorkij fasor 17—21. OPI Szomatikus Nevelési Osztály — Telefon: 211-200 — Kiadja a Tankönyv kiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbestítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI Budapest V., Józsei nádor tér 1., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 14,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlap-boltban.

Példányonkénti eladási ár: 3,50 Ft

## TARTALOM

Tanmenetkészítés, tanmenetminták .....	65
<i>Dr. Nagy Tamás: Az 1978/79-es tanév fő feladatai</i> .....	91
KÖNYVISMERTETÉS .....	95
ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK .....	95
NYELV ÉS SPORT .....	96



78.2976 Egyetemi Nyomda, Budapest  
Felelős vezető: Sümegi Zoltán igazgató

A szöveg fényszedéssel készült

*Megjelenik évente négyszer*

## Tanmenetkészítés, I. tanmenetminták

DR. BÁTHORY BÉLA – BURKA ENDRE  
DÁN JÓZSEFNÉ – NAGY SÁNDOR  
DR. NAGY TAMÁS – NÉMETH JÓZSEF

A tanmenetek készítése a legnehezebb munkák egyike. A jó tervezésnek még sok nyitott kérdése van, éppen ezért segítése is sokféle módon valósítható meg. Ennek egyik lehetséges formája „minta-tanmenetek” közreadása. Most is ez történik.

Az egyes tanmenetek minden bizonnyal magukban foglalják a jelenleg még megoldatlan problémákat, de egyben keresik a megoldást is. Ezért kéri a szerzők, hogy a tanmenetek elemzésénél, felhasználásánál mindig gondoljanak arra a kartársak, hogy az itt közreadott tanmenetek kísérletek a tanmenetkészítés problémáinak megoldására. Tehát nem „kész” tanmenetet szeretnének adni, amit csak lemásolni kell majd, hanem tanmenetmintát, amelyek összességükben segítik majd az adott iskola és osztály legjobb tanmenetét elkészíteni.

Formailag van „oszlopos” és „táblázatos” tanmenet is, előnyeikkel és hátrányaikkal együtt. Minden bizonnyal alapot is szolgáltatnak a vitára. Örülünk, ha ez írásbeli publikáció formájában is megnyilvánulna. A folyóirat örömmel ad helyet a közös gondok megoldását segítő nézeteknek, javaslatoknak.

### A tanmenetkészítés történeti előzményei

A kötelező iskolai testnevelés bevezetése – más tantárgyakhoz hasonlóan – tartalmát tekintve tantervekkel valósult meg.

### *Első tanterveink*

rendkívül szűkszavúak voltak, a célmeghatározás mellett szinte csak utaltak a tanítás anyagára. Ezért már a múlt század 70–80-as éveiben igényként jelentkezett a részletesebb, módszertani szempontokat is tárgyaló kézikönyvek megjelenítése, illetve igénye. Ezek a „vezérkönyvek” egyben a tanmenetkészítésnek, a tanítási anyag elrendezésének szempontjait is tartalmazták. (1)

A szerzők a „tanoda tornászátát” úgy kezelték, mint amelyben a pedagógiai elv mellett eleve benne van a „tananyag helyes elrendezése”. Ismert, hogy a „mesterséges testgyakorlás” alatt a korabeli szakemberek a „tervszerűen összeállított játékszerű testedzések célzatos üzését” értették, ezért a kézikönyvek lényegében két feladatra vállalkoztak: felosztást és módszereket ismertettek. Ez utóbbi több esetben a konkrét gyakorlatok felsorolását jelentette, de találkozunk rendszerezett módszertannal is.

### *A XIX. sz. végén,*

1896-tól kezdődően jelent meg szakirodalmunkban a tanmenetkészítés, mint a képzés fontos területe. Oheroly János írta, hogy az 1884-től jóváhagyott (1886-tól középiskolai érvényesítésre is kiterjedő) polgári iskolai és tanítóképző intézeti tornatanítóságra képesítő előírások között szerepelt a III. évfolyam tantervében: „Anyagbeosztás és tanítási terv készítése. . .” A vizsgakövetelmények között is olvasható: „. . . tanmenetek készítése mindkét iskolafaj számára”. (2)

Az 1900-as évek elején pontosabb magyarázatot kapunk a „tanítási terv” értelmezéséről. Maurer János az új tantervekhez írott vezérkönyvében, 1908-ban a következőket írta: „E tanterv határain belül készíti el a tanító iskolájának körülményeihez szabva részletes tanítási tervezetét. . . mert e nélkül nincsen biztos haladás és eredmény. Már magában ezen részletes tantervben is elég szabadság van neki biztosítva, ehhez járul még a módszertani szabadság.” (3)

A könyv következő oldalain „mintákat” is ad a szerző, amelyből egyértelműen kiderül, hogy a „tanítási terv” az óravázlattal azonos.

Vagyis a „biztos haladást” szolgáló tanári tervezés nem más, mint egy-egy órának a felépítése, a részletes tanterv tanórai adaptálása.

Mindezt úgy is megfogalmazhatjuk, hogy a „tanítási terv” készítése az óraterv készítésével azonosítható. A tanterv anyagának és követelményeinek (célkitűzéseinek) lebontása tehát kezdetben tanórai részletezéssel történik. Sőt ebben a konkrét gyakorlatok leírása dominált.

#### *A két világháború közötti időszakban*

a tanítás tervezésének ez a formája kiteljesedik. Szinte valamennyi kézikönyv, amely a „tanmenetminta” igényével íródott, tulajdonképpen módszertani segédletnek tekinthető. (4)

Jó összefoglalását adja ezeknek az évtizedeknek felfogásáról az 1941-es, nyolcosztályos népiskolai tanterv, annak részletes útmutatása. (5) A tanítás anyagának részletezése egy „általános vázlat”-tal kezdődik, majd az időjárásnak megfelelően olvasható ajánlás: Pl.: „tervek az őszi, tavaszi napokra”, „tervek a meleg, száraz napokra” stb.

A tervezés fontosságának szempontját az utasítás így fogalmazza meg: „A gyakorlatok tanítása csakis abban a esetben sikeres, ha az ötletszerűséget kerüljük, és mindenkor határozott terv szerint dolgozunk. Ezért a testgyakorlati órák mindig előre elkészített vázlat szerint folynak!”

Az óravázlat ebben az időszakban már rendkívül kötött formát, előírást jelentett. Az általános óravázlattól lényegét tekintve nem lehetett eltérni. Bár az utasítás megfogalmazta, hogy ez a sablon „bővíthető”, illetve „rövidíthető”, a választás lehetősége korlátok közé volt szorítva. (Pl. a rövidítés azt jelentette, hogy „az egyes gyakorlatokat csak egyszer, kétszer végezhetjük, vagy egyes gyakorlatokat kihagyunk”.)

Az óravázlat tanmenet jellegére a következő előírások utalnak:

„a) Az óravázlat anyagát a tanító több (2–4) órán át is alkalmazza, hogy a felvett anyagot a tanulók ne csak gyakorolják, hanem meg is tanulják.

b) Az átmenet egyik óravázlatról a másikra úgy történjék, hogy a tanító hozzávetőlegesen kéthetenként az óravázlatba újabb, fokozatosan nehezebb gyakorlatokat helyezzen a már begyakorolt és kellően megtanult gyakorlatok helyett a következő vázlat anyagából...”

#### *A mai értelemben vett tanmenet*

az 1946-os általános iskolai tantervekkel lép életbe. Erről az „útmutatások” a következőt írták: (6)

„A tanmenet a tanévre szóló testnevelési munka terve. Minthogy a tanterv maximális anyagot jelöl meg, a nevelőnek abból kell összeállítania mindazt, amit tanítványaival a testnevelési órákon és játékdélutánokon végezteni kíván. A tantervi anyag elrendezésmódja az egységes elveken alapuló – de nem egyforma! – tanmenetek készítését biztosítja. A korszerű testnevelés irányadó törekvése ugyanis az, hogy a nevelő a helyi viszonyok adta lehetőségek figyelembevételével – de a testnevelés elveinek szem előtt tartása mellett – végezhesse nevelőmunkáját. Tehát a dogmatikus, minden iskolára „kötelező” és ezzel egyformásításra törekvő testnevelési rendszer helyett, meg kell állapítani az egyes iskolák viszonyainak legjobban megfelelő, optimális értékű nevelőmunka anyagát. Akkor tehát, amikor a nevelők kiválogatják azokat a testgyakorlati elemeket, melyekkel a testnevelési foglalkoztatást tartalommal akarják kitölteni, tulajdonképpen iskolájuk testnevelési rendszerét állapítják meg...”

A tanmenet c. fejezetben különböző „jó tanácsokat” is kaptak a pedagógusok, amelyek tulajdonképpen a tanmenetkészítés szempontjainak tekinthetők (pl. Az évet időszakokra – őszi, téli, tavaszi – kell bontani, a testgyakorlati ágak kiválasztásának feltételei, pedagógiai követelmények alkalmazása).

Az útmutató a fentiekén kívül táblázatos elrendezésű, három időszakra bontott mintatanmenetet is közöl.

Az 1950-es években – az 1952-es tanterv szellemének megfelelően – a tervezés feladatait a „testnevelési munkaterv”-vel kellett minden pedagógusnak kezdenie. A tanme-

netről, amely a munkatervtől eltérően, csak a tanóra tervezését jelentette, a tanterv a következőket írta: (7) „A tanterv a tantervi anyagot osztályonként egy teljes tanítási évre határozza meg. Ezt az anyagot az egy évre eső testnevelési órák egymásutánjában sajátítatjuk el a tanulókkal. A tantervi anyagnak maradéktalan és egyben a legeredményesebb elsajátítását csak úgy tudjuk biztosítani, ha előre rögzítjük a tantervben felsorolt mozgások oktatását és gyakoroltatását az évi testnevelési órák láncolatában, vagyis ha a testnevelés céljának megvalósítása érdekében a tantervben felsorolt mozgások természetének, az éghajlati viszonyoknak, az iskola helyi körülményeinek (felszerelés, gyakorlótér, osztálylétszám, előképzettség stb.) figyelembevételével tervet készítünk. E tervkészítő munka eredménye: a testnevelési tanmenet.

A tanmenetnek meg kell határoznia, hogy a tantervben előírt mozgásanyag egyes részeit mikor, milyen más anyagrészekkel együtt, mennyi ideig és egymáshoz viszonyítva milyen sorrendben kell oktatnunk és gyakoroltatnunk. A tanmenet tehát kapocs a tanterv és az óravázlat között. . .”

A tanmenetkészítés részletmunkálataiban a tanterv három fázist különböztet meg: az anyagkiválasztás, – felosztás és – elrendezés munkálatait. Bevezeti az „összetett tanítási egység” fogalmát, az évnegyedeken belüli kisebb anyagesoportosítást. Ezt az összetett tanítási egységet tekinti a tanmenet elemi részének, kiegészítve azt az állandó gyakorlási anyaggal és az ellenőrző gyakorlatokkal.

#### *A tanmenetkészítés korszerűsítése*

1966-ban, közel másfél évtized múlva vetődik fel. (8)

A tanmenet fogalma alapvetően továbbra is azonos marad, de bővül a tantervi anyagának „didaktikai átalakításával”. A tanmenetkészítés eddig kialakult, hagyományos menete szintén változatlan marad, de kiegészül „néhány újabb szemponttal”, amelyet a testnevelés elméletében és gyakorlatában beállott változások indokolnak.

A tanmenetkészítés „váza” – amely kisebb módosításoktól eltekintve az 1978-as

tantervek bevezetéséig érvényes – az alábbiak szerint alakult:

#### 1. Az anyag kiválasztása

A testnevelés tanítás feltételeinek figyelembevétele:

a) az iskola dologi-tárgyi feltételeinek felmérése,

b) kiegészítő tanterv kiválasztása,

c) a tanítási időszakok és az óraszámok megállapítása,

d) az előképzettség felmérése és figyelembevétele.

#### 2. Az anyag felbontása (felosztása)

#### 3. Az anyag elrendezése

a) a tanítási anyagnak időszakonkénti elrendezése

b) az összetett tanítási egységek megtervezése. Ezen belül:

az anyag elrendezése a tanítási sorrend szerint,

az oktatási feladatok,

a nevelési feladatok,

az órák típusai,

az állandó jellegű gyakorlatok,

az időszakos ellenőrző gyakorlatok megállapítása.

A szöveges és a táblázatos formában közreadott „minta” a következő tanmenetegységek feltüntetését, kiemelését javasolja:

összetett tanítási egységek (száma),

órák száma,

oktatási feladat,

nevelési feladat,

a tanítás anyaga,

állandó jellegű gyakorlatok,

ellenőrző gyakorlatok.

A szöveges tanmenetben – összetett tanítási egységenként – az óratípusok számszerinti bontásának feltüntetését, tervezését is javasolták a szerzők.

Újabb tanmenetmintákat 1973-ban, a tananyag-csökkentéssel, ill. a harmadik testnevelés óra belépésével egy időben készítettünk. Ezek a „játékórák” tanmenetben történő beillesztésén túlmenően nem korszerűsítették a hagyományos tanmeneteket. A készítés menetében, tartalmában és formában szinte tel-

jes egészében megegyeztek a már ismertetett, 1966-os tanmenetekkel.

E rövid, szűkszavú történeti áttekintés összegzéseként megállapíthatjuk, hogy a mai értelemben vett tanmenetkészítés mintegy három évtizedes múltra tekinthet vissza. A tanmenet a tervszerű, eredményes tanórai tevékenység igényét elégíti ki. Lehetővé teszi e mellett az iskolák rendkívül különböző feltételeinek figyelembevételét, a tanulók viszonylag differenciált foglalkoztatását.

A tanmenetkészítés szempontjai, ill. menete mindig nagyon szoros összefüggést mutat a tantervekkel, azok koncepciójával, cél- és feladatrendszerével.

Ennek az összefüggésnek ma, az 1978-as tantervek bevezetésének időpontjában rendkívül nagy a jelentősége. Tanmeneteink csak akkor lehetnek korszerűek – s ennek megfelelően a tantervi célok megvalósítása is csak úgy realizálódhat – ha az éves munkánkat az új dokumentumok szellemében alkalmazzuk saját iskolánk körülményeire.

#### JEGYZETEK

1. Példaként megemlítjük:  
dr. Kelen J.: A testgyakorlatok kézikönyve. Pest 1971. 239. p.  
Markó L.: Vezérkönyv a testgyakorlás elsajátításához (2. kiad.) Pest. 1973. 84. p.  
Gökring T.–Józsa M.: Tornászati vezérfonal Sopron 1880. 197. p.
2. Oheroly J.: Torna zsebkönyv (4. kiadás) Bp. 1900. 136–7. oldal.
3. Maurer J.: Vezérkönyv az elemi iskolai tornatanításhoz Bp. 1908. 8. oldal.
4. Példaként említjük meg:  
Király D.: Tanmenetminta a testnevelés tanításához Bp. 1937. 26. p. (IV. osztály)  
Kmettyó J. – Mísángyi O.: Népiskolai testnevelés I–II. kötet. Bp. 1943. 596. p.
5. Tanterv és útmutatások a nyolcosztályos népiskola számára. II. kötet: A tanterv anyagának részletezése Bp. 1941. 270. p.
- V. kötet: Részletes útmutatások Bp. 1941. 256. p.
6. Részletes útmutatások az általános iskola tantervéhez. Testnevelés (11. füzet) Bp. 1946. 27. p.
7. Testnevelés az általános iskolában. Tanterv és útmutatás. Sport Lap- és Könyvkiadó. Bp. 1952. 589. p.
8. Burka E. – Sós I. – Tiboldi T.: A tanmenet korszerűsítése. A testnevelés tanítása 1966. 2. sz. 129–141. old.
9. Tanmenetek. Testnevelés (kézirat) OPI. 1974. 10. p.

#### A tanmenetkészítés általános szempontjai

Az oktatási és nevelési folyamat tervezésével kapcsolatban szükségessé váló módosítások lényegében már az új tantervvel való megismerkedéskor nyilvánvalóvá váltak. Az új tantervek több olyan változást tartalmaznak, amelyek a szokásos tervezési módszerek megváltoztatását kívánják meg. Természetesen vannak a tanmenetkészítésnek olyan mozzanatai, amelyeket ezek a tantervi változások nem érintenek lényegesen. Ilyen pl. az az objektív körülmény, hogy a tervezésben az évszakokat figyelembe kell venni; ugyancsak szükség van az állandó gyakorlati anyag tervezésére is, e nélkül aligha képzelhető el a fizikai képességek fejlesztése; tervezni szükséges változatlanul az időszakos ellenőrzést is.

A szükségessé váló módosítások ennek ellenére nem lényegtelenek. Ezekkel kapcsolatos problémák az alábbiakban foglalhatók össze:

1. *A követelmények a nevelési és oktatási folyamat irányításában szükségszerűen nagy szerepet kapnak valamennyi tantárgyban. Ezért a tervezésben is kulcsszerepet töltenek be.*

A követelmények – mint az köztudott – együttesen fogalmazzák meg mind a neveléssel, mind az oktatással kapcsolatban elvárható eredményeket. Éppen ezért szükséges, hogy a tervezésben is ilyen formában kapjanak helyet. El kell azonban kerülni annak a veszélyét is, hogy ez az együttes megfogalmazás formalizmust eredményezzen. Ezért:

a) azokat a követelményeket, amelyek nem vonatkoztathatók meghatározott időszakra, nem is szabad *így* feltüntetni. Ilyen követelmény pl. az általános iskola 5. osztályában a feladathelyzetek, a játékok feltételeinek a megváltoztatásában megszerzendő gyakorlottság, szabályalkotási jártasság, a saját teljesítménnyel szembeni igény szint növekedése. Nyilvánvaló, hogy ezeknek az egész tanév során kell alakulniuk azzal, hogy

megfelelő tevékenységet tervezünk, biztosítjuk a tanulóknak az önállóságot, alkalmat adunk a versengésekre, vetélkedésekre, a saját teljesítményeikben bekövetkező változások figyelemmel kísérésére.

b) más esetekben szükség lehet arra, hogy kisebb időszakokra is megfogalmazzunk elérendő célokat. Az általános iskola 5. osztályában – az esetek többségében – változik a pedagógus személye (a szaktanári rendszerre való áttérés miatt). A tanulók a gyakorlás rendjében, szokásokban változásoknak vannak kitéve. A szoktatás, az új megállapodásokhoz való alkalmazkodás egy szűkebb időszakra is megfogalmazható cél kitűzését is megengedi.

c) ismét más esetekben a tantervben megjelölt követelmények nem csupán egy-egy kisebb időszakra konkretizálhatók, hanem sokszor szükség van felbontásukra is. Ilyen pl. a futás, az ugrás, a dobás, a függés- és támaszhelyzetben végzett hely- és helyzetváltoztatás mozgásformáira a mozgás szabályozására vonatkozó követelmény (ugyancsak az 5. osztályban). Ha eleget akarunk tenni a tantervi követelménynek, legalábbis a következő részkövetelmények adódnak:

különböző dobóeszközökkel alsó és felső, egy- és kétkezes dobásformák végrehajtásának elsajátítása (ezen belül esetleges képzési hiányok megszüntetése);

annak a jellemzővé válása, hogy a tanulók a különböző dobásformákkal kapcsolatban a dobás erejét és ívét a távolságnak megfelelően tudják változtatni; a céltárgy távolságának, helyzetének megfelelően válasszák meg a dobás ívét, erejét; javuljon a találatok szóródása; képesekké váljanak a mozgó cél (tárgy vagy társ) jövődöbéli helyzetével számolni, azaz a megfelelő mértékű „elécélzást” megvalósítani stb.

Ezek a részkövetelmények az oktatási folyamat különböző szakaszaiban kerülhetnek előtérbe és többé-kevésbé összefüggenek a sportági követelményekkel is (pl. a dobóerő és a dobás ívének szabályozása és az atlétika keretében a dobással kapcsolatos követelmény összefüggése: a megfelelő ívképzés nél-

kül sem kislabda, sem felfújt labda nem dobható eredményesen!).

Hasonló összefüggést találunk a védő és a támadó helyezkedésével kapcsolatos általános követelmény és az egyes sportjátékok sajátos követelményei között.

A felbontott követelmények tehát egy-egy szűkebb időszakban – akár egy-egy tanítási egységben) megvalósítandó célt fogalmazhatnak meg.

Ezzel kapcsolatban azt is észre kell vennünk, hogy egyes követelmények a tanterv meghatározott anyagcsoportjaira vonatkozathatók (pl. az alaki mozgás, bizonyos vonatkozásban a gimnasztikai követelmények), más esetekben viszont a különböző anyagrésekre vonatkozó követelmények egységükben, összefüggéseikben értelmezhetők helyesen.

Mindezek azt a következtetést engedik meg, hogy a tanmenetben a követelmények mint konkretizált „tanulási célok” megtervezendők. (A „tanulási cél” nem csupán ismeretek, készségek stb. tanulását jelenti, hanem a szó tágabb értelmében magatartások tanulását is).

2. Nem szükséges külön hangsúlyozni, hogy ha a tantervi követelmények csak megfelelő összefüggésben értelmezhetők, akkor ez a kapcsolat fennáll a tantervi anyagrészek között is. Éppen a tantervi követelményeknek ez az összefüggése teszi szükségessé, hogy tematikus egységekben is gondolkozzunk és tervezzünk.

a) A képességfejlesztő gyakorlatokban van egy viszonylagosan önálló szerepe, mely elsősorban az általános iskola 1–4. osztályai tantervében szembetűnő; a tanulók legfontosabb mozgási képességeinek sokirányú kifejlesztése. Cselekvésünknek a környezet változó követelményei szerinti szabályozása általánosan fontos képességek kifejlesztését kívánja meg. A különböző játékok, sportok – amelyek a tantervben is helyet kaptak – ugyanakkor bizonyos vonatkozásban ezeket a képességeket meghatározott, a rájuk jellemző követelmények szerint fejlesztik tovább, magasabb szintre, de teljesen nem fedik le.

Ezért

– a képességfejlesztő gyakorlatok minden fokon megőrzik viszonylagos önálló funkciójukat, bár nem minden életkorban azonos súllyal;

– a képességfejlesztő gyakorlatok és a sportágak között szoros kapcsolat van, de a képességfejlesztés sem az általános, sem a középiskolában nem rendelhető alá a sportági képzésnek (nem állítható be speciális sportági képességfejlesztésként).

A fentiek pl. az *ugróképesség* esetében a következőket jelentik:

minden életkorban van jelentősége a helyből és a nekifutásból, egy és páros lábról végzett ugrásoknak, mert ilyen feladatokat az élet sok helyzetében kell megoldani (természeti és mesterséges környezet, terepakadályok leküzdése stb.),

a különböző sportok eltérő, de speciális követelmények szerint adnak lehetőséget az ugróképeség fejlesztésére. A képességfejlesztő gyakorlatoknak ezért az előbbi viszonylagosan önálló feladat mellett, a speciális sportági ugróképeség fejlesztését is elő kell segíteni.

A képességfejlesztő gyakorlatok és a sportágak kapcsolatában még egy fontos szempontot kell figyelembe venni: a képességfejlesztő gyakorlatok – éppen a feladathelyzetek sokrétűsége következtében – fontos szerepet kapnak a tanulók tapasztalatainak a kiszélesítésében és rendezésében is. A kislabdahajtásban vagy a gránáthajtásban az ívképzés általában úgy valósul meg, hogy a dobást „hátról” és „mélyről” indítjuk. Többször vagy felfújtt labdát azonban hátralendítéssel bevezetett dobással hajtunk. A helyes ívképzés – az izomzat megfelelő előfeszítése – mindkét eljárással megvalósul. A tematikus tervezésben arra is törekedni kell, hogy a tanulók tapasztalatai rendeződjenek és ne csupán egyes részteljesítményeik javuljanak. A tapasztalatok rendeződése akkor valósul meg, ha – az előbbi példát véve alapul – világossá válik a tanulók számára, hogy az eljárások különbözősége ellenére a cselekvés elve azonos.

A tanmenetben a tematikus tervezés azt is jelenti, hogy a közvetlen tanulási céloknak ki kell tűnnie: a dobásforma begyakorlásáról, a dobóerő fejlesztéséről vagy valamely cselekvési elv felismertetéséről stb. van-e szó.

A fizikai képességek fejlesztését célszerű ciklusszerűen a tematikus tervezéssel összhangban megtervezni. Ahhoz, hogy a futóálóképesség az ugró- vagy a dobóerő fejlődését elérjük, a terhelés mértékét, jellegét gondosan kell tervezni. Így nyílik mód arra, hogy a tanulók számára megvilágítsuk a kondícióedzéssel kapcsolatos legfontosabb elveket, eljárásokat, bevonjuk őket saját fejlődésük ellenőrzésébe.

3. A tanterv – mint ismeretes – nem „elvégezendő” tananyagot sorol fel, hanem mindenekelőtt a *feladathelyzetek tervezésére* ösztönöz. A tanmenet készítése ezért nem egyszerűen a tantervi szöveg mechanikus szétbontását jelenti, hanem a tantervi követelményekből fakadó tanulási célok megfogalmazását és az ehhez vezető feladathelyzetek, játékok tervezését. Az általános iskolai tanterv az 5. osztályban – bármely atlétikai ugrásról van szó – a helyes, energikus lendítés kialakítását tűzi ki célként. Bizonyos, hogy erre sokféle módon végzett ugrás ismételt végrehajtása alkalmas. Ezek közül mégis azok lesznek hatásosabbak, amelyekben a felugrást más tényezők viszonylag kevésbé segítik. Ilyennek tekinthetők azok a felugrások, amelyek csökkentett nekifutási sebesség mellett maximális vagy közel maximális elugrást kívánnak meg, mert ezekben az ugrásokban a teljesítményfokozás elsősorban az energikus lendítéssel valósítható meg (az elugró láb terhelése, a lendítésben a tehetetlenségi erő kihasználása). Ehhez az oktatási feladathoz az ugrásfeladatokat olyan sorozatára van szükség, amelyek helyből, vagy csekély vízszintes sebesség mellett növekvő teljesítményre ösztönöznek.

Észre kell vennünk, hogy nem egyszerűen arról van csak szó, hogy „felhívjuk a tanulók figyelmét”, vagy biztatjuk a lendítés erőteljességének a fokozására, hanem arról is, hogy megfelelő ugrásfeladatokat tervezünk

és a tanulók ösztönzéséről is gondoskodunk (pl. versenyhelyzetek).

A feladathelyzetek tervezésében tehát a követelmények alapján differenciáltan szükséges figyelembe venni a *szükséges tanulási célokat*. Ezek elérése a *didaktikai feladatok* sorát eredményezi: az órák egymásutánjában szükségszerűen kaphat nagyobb hangsúlyt valamely mozgásforma gyakorlása, a tapasztalatszerzés (pl. valamely összefüggése, cselekvési módszer felismertetése), a mozgásszabályozó-képesség fejlesztése, az ehhez szükséges fizikai képességek fejlesztése, az ellenőrzés stb.

4. *Az ellenőrzés, a tudásszint megállapítása* a tanulási folyamatnak nélkülözhetetlen része. Szerepe elsősorban az, hogy a tanár visszajelentést kapjon a tanulók tudásszintjének a változásáról.

A tanterv kötelezően írja elő a motoros próbákat. Ezeket értelemszerűen a tanmenetben is fel kell tüntetni. Ezen kívül szükségessé válhat további ellenőrző mérések beiktatása is. Tulajdonképpen az lenne a legkedvezőbb, ha a követelmények alapján minden lényeges mutatót mérni lehetne pl. a tematikus egység elején és végén. Nyilvánvaló azonban, hogy ez lehetetlenség, mert ez a mérések indokolatlan túltengését idézné elő. Ebben a vonatkozásban a következőket érdemes megfontolni:

a) mindenképpen tervezendő a tanulók fejlődésének mérése a motoros próbákban;

b) ezen kívül néhány olyan teljesítményjellemző változását is szükséges rögzíteni, amelyek valamilyen oknál fogva különösen fontosak. Ezek lehetnek pl.

sportági teljesítmények (magasugrás, távolugrás stb. eredmények)

erőnléti mutatók (pl. karhajlítás mellső fekvőtámaszban vagy függésben) különösen akkor, ha ezen a téren hiányokat kell pótolni és a tanulókat is fokozottabban ösztönözni kell az erőfeszítésre;

technikai felkészültség rögzítése (pl. labdavezetés, összetett technikai elemek labdajátékokban);

taktikai felkészültség ellenőrzése (pl. védőtől való elszakadás 2:2 vagy 3:3 elleni játékban;).

Vannak azonban olyan követelmények, amelyek megvalósulását nem szükséges *külön* ellenőrző aktusként tervezni. A tanulás a testnevelési órán a tanár jelenlétében megy végbe. A szükséges tanulási célok megvalósulása ezért közvetlen is érzékelhető (pl. a tornában egyes gyakorlatelemek, labdajátékokban technikai elemek elsajátítása). Gyakran egy-egy feladat megoldásának a részmozzanata is jobban ellenőrizhető a mozgás lefolyásából, mint az összteljesítményből (pl. hajlításokban az ívképzés jósága). Ilyen teljesítmények értékelhetők is anélkül, hogy külön ellenőrző feladatot jelöljünk meg.

Gyakran válhat szükségtelemmé — éppen az előbbi okból —, hogy egy-egy osztály valamennyi tanulóját külön ellenőrizzük. Egyrészt azért, mert a tanulók egy kisebb vagy nagyobb részéről nyilvánvalóan tudható, teljesítette-e a követelményt; másrészt azért, mert nem kifogásolható végső fokon az sem, ha a tanulók az érdemjegyeket nem mindig azonos teljesítmények alapján szerzik.

A teljesítmények mérését ezért a tanmenetben tervezni szükséges. Érdemes rögzíteni azt is, hogy a fejlődés mérését kétszeri méréssel kívánjuk-e megállapítani, vagy csak a témaegység végén a követelmények szerint értékeljük a tanulókat.

A mérés vagy nem mérés tehát semmiképpen sem azonosítható adott teljesítményjellemzők fontossági sorrendjével. A tanulási célok megvalósulása különböző módon állapítható meg. Sokszor éppen a legfontosabb célok nem, vagy nehezen operacionalizálhatók és ezért mérésük is csak közvetett jegyek alapján valósítható meg (pl. teljesítménymotiváció alakulása, magatartásjegyekben bekövetkező változások). Ennek a munkának a segítségét egy külön kiadvány is szolgálja. Az egyes osztályokhoz „részletes követelményrendszer” készül, amely mérési eljárásokat is javasol. A követelmények pontosabb mérése a pedagógiai kutatás számára is hosszabb távú feladatot jelent.

## A tanmenetkészítés gyakorlati útja

Tanmenetmintákat – egy időszak részletezésével – olyan szempontok szerint állítottuk össze, amelyek alapvetően az új tantervet jellemzik:

1. Sokoldalúan biztosítsuk tanulóink mozgásműveltségének fejlődését, fizikai teljesítményük javulását, technikai, taktikai ismereteiknek gyarapodását.
2. Központi helyet foglaljon el az éves munka egészében a „nevelőiskola” tantárgyi feladatainak megvalósulása.
3. A tanítás anyagának kiválasztása és elrendezése a tantárgyi feladatrendszernek alárendelten történjen.
4. Kapjon hangsúlyt az 5. osztályban a különböző előképzettséggel, tudásszinttel rendelkezők „szintrehozása”.
5. A követelményminimumot az osztály valamennyi tanulója érje el.

Ezeknek a szempontoknak a figyelembevételével a *tanmenetkészítés menetét* – a történeti részben ismertetett hagyományos fázisoktól eltérően – a következők szerint választottuk:

1. A tervezés kiindulópontja a tanórák nevelési-oktatói feladatainak teljesítése, amelyet a tanmenetben kiemelt feladatok címszóval jelöltünk.
2. A feladatok egymásraépültségének, egymásmellettségének áttekintése után a különböző időszakok konkrét követelményeit „rendeztük” annak figyelembevételével, hogy a tantervi követelmények  
*a)* az osztály tantervi anyagának elsajátítására,  
*b)* a képzésnek, a nevelésnek az adott szakaszban elérendő szintjére vonatkozzanak.
3. A kiemelt feladatoknak az azokra kapcsolódó követelményeknek megfelelően történt – harmadik fázisként – a tanítási, képzési anyag kiválasztása, elosztá-

sa és elrendezése. Ezen belül külön szempontként kezeltük

- a)* a játékos képességfejlesztéssel összefüggő anyagot,
  - b)* a minden tanuló számára kötelező törzsanyagot,
  - c)* a kapcsolódó, vagy kiegészítő választható anyagokat.
4. Külön tüntették fel – természetesen a kiemelt feladatokhoz kapcsolódva – a szabadon választható anyagot („szabadidő-sportok”)
  5. A kötelező úszásoktatás óraszámát nem terveztük, ami esetlegesen a kiegészítő órakeret terhére természetesen beállítható.

A tanmenet „belső oldalait” megelőzően célszerűnek látszik annak „külső borítóját” összeállítanunk, amelyen néhány olyan általános észrevételt foglal össze, mint pl. az osztály általános jellemzése, választott anyagok.

Mintaként a következő témakörök feltűntetését javasoljuk:

### *5. b osztály (leány, fiú)*

#### *Az osztály általános jellemzése*

Létszám, a tanulók fizikai felkészültsége, aktivitásuk, érdeklődésük, részvételük a tanórán és iskolán kívüli sporttevékenységben stb.

#### *Célkitűzések a tanévre*

Az év végére osztályszinten elérhető célok, követelmények felsorolása.

#### *A törzsanyag választott labdajátéka*

Pl. kézilabda.

#### *A kötelezően választott anyag*

Pl. kosárlabda.

*Szabadon választott anyag* (szabadidő-sportok)

A legfontosabb sportágak, játékok felsorolása.

Az 5. osztály esetében előfordulhat, hogy a tanulók ismerete nélkül a fentiek csak néhány hét elteltével (utólag) készíthetők el. Legyen tanmenetünk ebben az esetben „hézagos”, amely a tanév során szerzett tapasztalatokkal pótolható.

talatok alapján lehetővé teszi a kiegészítést, a hiányzó témakörök, megállapítások rögzítését.

A tanítási év egészét — évszázados hagyományként — az időjárásnak megfelelően három nagy időszakra szoktuk osztani:

I. Őszi időszak (kb. november 15-ig)

II. Téli időszak (kb. a tavaszi szünetig november 15 — április 3.)

III. Tavaszi időszak (április közepétől a tanév végéig)

Ezt a bontást minden tanmenetformánál célszerű kiindulási alapként megtartani.

A továbbiakban olyan *időegységek* összeállítására van szükség, amely lehetővé teszi, hogy tantárgyi feladataink — a különböző követelményterületeknek megfelelően — eredményesen megvalósulhassanak. Ezek az időegységek természetesen kisebbek (rövidebbek), mint egy-egy időszak, ugyanakkor a korábbi „összetett tanítási egység” 2–6 óra terjedelménél hosszabbak.

A tanévkezdés időegységét — a teljesítménymérés és a teljesítményfüzetek bevezetése miatt — néhány órával többre kell tervezük a hagyományosan kialakult „első hét” terjedelmével. Véleményünk szerint ez kb. 3 hetet (9–10 órát) is magába foglalhat. Az 1. sz. melléklet táblázatos, a 2. sz. melléklet szöveges formáját mutatja be a tanmenetkészítés egy lehetséges módszerét. Az őszi időszak november közepéig tartó 6–7 hetét két nagyobb időegységre lehet bontani, amelyben a szabadtéri lehetőségek közül az atlétika mozgásanyag, illetve egy labdajáték egy-egy időegységben „súlyozható”.

Fontos, hogy ezeken az órákon se feledkezzünk meg a fizikai felkészítés folyamatosságáról. A hangsúly azonban a tantervi ismeretanyag és mozgásanyag elsajátíttatására kell kerüljön. Ennek a követelmények „rovatban” úgy adhatunk hangsúlyt, hogy felüntetjük az ellenőrző gyakorlatok konkrét anyagát (pl.: a távolugrás alapvető fázisainak bemutatása guggoló technikával; átadás párokban 3–5 m távolságról stb.)

Szeretnénk felhívni a figyelmet arra a tantervi előírásra, hogy a kötelezően választott tanítási anyag egy osztály esetében nem mó-

dosítható. Ennek kijelölése tehát nemcsak a 5. osztály tanítási évére, hanem négy évre történik.

A szabadon választható anyag ezzel szemben évenként, sőt tanéven belül is módosítható, változtatható. Célkitűzéseink között éppen az szerepel, hogy az iskola feltételeitől függően minél több testgyakorlati ággal, játékkal ismertessük meg tanítványainkat. Ez indokolja, hogy külön rovatban, illetve címszóval jelöltük ezt az anyagrészt.

Az őszi és a téli időszak között célszerű egy 6–8 órából álló átmeneti időegységet tervezni. A novemberi időjárás ugyanis sok esetben lehetővé teszi, hogy továbbra is — az órák nagyobb százalékában — szabadterén maradhassunk.

A téli időszakot a téli szünet formailag megosztja, ezért ennek első időegysége a decemberre eső kb. 3 hetes időszakasz mintegy 8–9 órája lehet. Tartalmilag is egységként fogható fel ez az időszakasz, ha kiemelten a torna előkészítésének, az erő, az izomálló-képesség stb. fejlesztésének tekintjük.

A januártól március végéig (április elsejéig) tartó mintegy három hónap időegységekre történő bontásánál figyelembe kell venni, hogy tantervünk kötelezően írja elő a 6 óra téli szabadtéri foglalkozás megtartását. Itt szeretnénk azt is megemlíteni, hogy a téli sportok kiegészítő anyagként is választhatók, tervezhetők.

Gondoljunk arra is, hogy márciusban, kb. 2–3 hetes időterjedelemben ismét „átmeneti időszakaszt” állítsunk be tanmenetünkbe, hiszen az időjárástól függően lehet, hogy több órát szabadtéren tarthatunk meg. Ez az átmeneti időegység azonban nem jelenti azt, hogy a tavaszi szünet után az első órákat ne fordítsuk a szabadtéri felkészítésre, előkészítésre.

A tavaszi időszak „fő részének” összeállításánál — a jelenlegi gyakorlatnak megfelelően — az őszi időszak eredményeit kell figyelembe venni.

A teljesítménymérést május 2–3 hetére célszerű beállítani. A tanév utolsó órái — a tanultak „összefoglalásaként” játékos, versengési foglalkozások lehetnek.

## TANÉVKEZDÉS (I. IDŐEGYSÉG)

SZEPTEMBER									
Óra	1	2	3	4	5	6	7	8	9
KIEMELT FELADATOK	A tanórai és a tanórán kívüli foglalkozások rendje. A követelmények ismertetése		Gyors megindulás (futóiskola) különböző testhelyzetekből Futó állóképesség fejlesztése Teljesítménymérés lebonyolítása			Rendgyakorlatok vezényszavainak pontos végrehajtása		Ugróügyesség fejlesztése	
KÖVETELMÉNYEK	A próbarendszer megismerése Sorakozás oszlopban		A felmérés követelményeinek maximális teljesítése Öltözői rend kialakítás A teljesítményfüzet vezetése Játékszabályok betartása			Iram megválasztása Maximális teljesítményre törekvés			
ANYAG	Rendgyakorlatok	Sorakozó oszlopban		Sorakozó kétsoros vonalban (térköz)			Sorakozó kétsoros vonalban (távköz)		
	Képességfejlesztés	Kidobós játékok		Csapatfogók Sorozatugrások páros lábon		Teljesítménymérés Futás iramvált.			
	Atlétika	Kitartó futás 2-3 perc		Rajtversenyek		Kitartó futás 4-5 perc Iramfutás (50 – 100 m távon) Távolugrás (elők. gyakorlatok)			
	Sportjátékok	Kézilabda játék (könnyített szabályokkal)		Pontszerző játék Kosárlabda játék (könnyített szabályokkal)		Kapuralövések (7 m) állóhelyből			
	Szabadidősportok	A tanulók érdeklődésének felméréseivel: zsinórlabda, tollaslabda, labdarúgás,		Tollaslabda (előkészítés)		zsinórlabda		Zsinórlabda labdarúgás (egyérintő, lánitenisz)	

## TANÉVKEZDÉS (1. IDŐSZAK)

1–2. óra

**KIEMELT FELADATOK:** A tanórai és a tanórán kívüli foglalkozások rendje.  
A követelmények helyes értelmezése.

**KÖVETELMÉNYEK:** A próbarendszer megismerése  
sorakozás oszlopban

**ANYAG:**

Rendgyakorlatok: Sorakozás oszlopban  
Képességfejlesztés: A próbarendszer ismertetése  
Kitartó futás 2–3 perc  
Fogójátékok

**Atlétika:**

Sportjátékok: –  
Kézilabda: Játék könnyített szabályokkal  
Kosárlabda: Zsámolylabda

Szabadidő-sportok: A tanulók érdeklődésének felmérésevel tollaslabda, labdarúgás, zsinórlabda.

3–9. óra

**KIEMELT FELADATOK:** A teljesítménymérés lebonyolítása.  
Futóállóképesség fejlesztése.  
Gyors megindulás (futóiskola).  
Ugróügyesség fejlesztése.  
Rendgyakorlatok vezényszavainak pontos végrehajtása.

**KÖVETELMÉNYEK:** A felmérés követelményeinek maximális teljesítése.  
A teljesítményfüzet vezetése.  
Öltözői rend kialakítása.  
Iram megválasztása.  
Maximális teljesítményre törekvés.  
Játékszabályok betartása.

**ANYAG:**

Rendgyakorlatok: Sorakozó kétsoros vonalban  
(térköz, távköz).

Képességfejlesztés: Csapatfogók, kidobós játék.  
Sorozatugrások páros lábon.  
Futás iramváltoztatással.  
Kitartó futás 4–5 perc.  
Teljesítménymérés lebonyolítása.

**Atlétika:**

Rajtverseny  
Iramfutás (50–100 m távon).  
Távolugrás elők. gyakorlatai.

**Sportjátékok:**

Kosárlabda, kézilabda (könnyített szabályok).  
Pontszerző.

Kapuralövések állóhelyből  
(7 m).

**Szabadidő-sportok:**

Labdarúgás (egyérintő, lábtenisz).  
Tollaslabda (előkészítés).  
Zsinórlabda.

## Tanmenet az általános iskola 6. osztálya számára

### *Bevezetés*

A Pécsi Tanárképző Főiskola Testnevelési Tanszék és az 1. sz. Gyakorló Iskola közös munkájában készült a tanmenet.

Az 1977/78-as tanévben 6. osztályainkban az új tanterv szerint folyt a testnevelés pedagógiai munkája. Így majdnem egyéves nevelő-oktató munka tapasztalata alapján fogtunk a már meglévő tantervünk átdolgozásához.

Tanmenetünket a cél, feladat, tartalom és követelmény hármás bázisára építettük. Először a tanterv által megfogalmazott cél- és feladatrendszerből egész évi cél- és feladatrendszert próbáltunk kialakítani. A feladatrendszer szerkezete a tartalmi anyag szerkezetét is meghatározza, mert a tartalmat logikailag kellett kapcsolni a feladathoz.

A követelményt úgy bontottuk fel, hogy az elvégzett feladatból milyen szintű teljesítményt kell elérni a tanulónál. Tehát a „követelmény” alatt megfogalmazottak a tanulói teljesítményt tartalmazzák. Az „ellenőrzési gyakorlat” az osztályozásra kerülő ismeretanyagot adja.

A cél-feladat, tartalom és követelmény tanítási egységekbe rendezése a már ismert didaktikai szempontok alapján történt. Így alakult ki 17 tanítási egységünk.

A hagyományos formák bizonyos ötvözete ez a tanmenet, mert a táblázatos forma rugalmatlanságát és a folyamatos forma áttekinthetlenségét akartuk kiküszöbölni. A folyamatos formát tartottuk meg alapnak, mert így a rugalmassághoz, az esetleges változásokhoz könnyebben alkalmazkodni. A hármás bázist a táblázatból vett példa alapján építettük fel és így készítettünk formailag is könnyebben áttekinthető egységeket. Az egyszerű kezelhetőséget az adja, hogy egy-egy tanítási egység egy-egy lapon helyezhető el.

## TANMENET

Tanítási egység óraszám	Cél – feladat	Tartalom	Követelmény	Megjegyzés
<p>1/4 Szeptember 1 – 2. hete</p>	<p>Felkészítés az évi testnevelési foglalkozásokra. Balesetelhárítással kapcsolatos tudnivalók. A teljesítményfüzet folyamatos vezetése.</p> <p>A szervezet általános előkészítése a soron következő tanévi feladatok elvégzésére.</p> <p>Az egyéni teljesítmények felmérése.</p>	<p><i>1. időszak: szeptember 6 – december 22-ig 43 óra</i> <i>A) Szabadtéri foglalkozások</i></p> <p>Rendgyakorlatok: Az 5. osztályos anyag alapján Nyitódás, ill. zárkózás helybenjárással fél-, ill. egész távolságra</p> <p>Képességfejlesztő gyakorlatok: Játékos általános hatású szabadgyakorlatok. Felfújt labda gyakorlatok párokban. 2 kg-os tömöttlabda-gyakorlat. Futás feladatokkal: térd, sarokemelés, irányváltoztatás. Átugrások átfutások labdák felett. Egyszerű fogó. Fogó párokban. Sorversenyek futás és szökdeléssel feladatokkal. Labdakergető</p> <p>Teszt felmérés. 2. ugrás fordulattal 3. tömöttlabda-dobás 5. labdapasszolás</p>	<p>Rendelkezzen egyéni felszereléssel és tisztasági csomaggal. Az órák utáni tisztálkodás betartása.</p> <p>Maximális teljesítményre való törekvés.</p>	
<p>2/6 Szeptember 3 – 4. hete</p>	<p>A futóállóképesség és futógyorsaság növelése.</p> <p>Az ugróerő fejlesztése.</p> <p>Labdás ügyesség fejlesztése.</p>	<p>Rendgyakorlatok: Nyitódás, ill. zárkózás járás közben fél-, ill. egész távolságra.</p> <p>Képességfejlesztő gyakorlatok: Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok, ugrókötéll gyakorlatok. Futás feladatokkal, játék az irammal. Futás egyéni iramban, lányok 5, fiúk 6 perc. Ugrások rövid nekifutással, erőteljes felugrással egy lábról, szökdelések egy és váltott lábon haladásal. Sorozatugrások egy és páros lábon. Labdás ügyességi gyakorlatok párokban: dobások és elkapások. Fekete-fehér. Sorversenyek futással, szökdeléssel, labdaadogatással körben és oszlopban. Pontszerző (kézilabdára előkészítő) jelleggel.</p>		

Tanítási egység óraszám	Cél – feladat	Tartalom	Követelmény	Megjegyzés
3/6 Október 1 – 2. hete	<p>Gyorsfutásban a helyes rajt befolyásoló szerepe az eredményességre.</p> <p>Kislabdahajtásban a lendület-szerzés és a hajtás közötti összefüggés megfigyeltetése.</p> <p>Az egyéni teljesítmények felmérése.</p> <p>Felkészítés a szabadidőben végzett mozgásos játékokra.</p> <p>Egyes izomcsoportokra, ízületekre való hatás tudatosítása a gimnasztikában.</p> <p>A megszerzett ugróerő hasznosításának felismertetése a különböző technikában, a magasság leküzdésére.</p>	<p><b>Atlétika</b></p> <p>Célgimnasztikai gyakorlatok a gyorsfutáshoz, kislabdahajtáshoz.</p> <p>Gyorsfutás 4 – 50 m-es távon guggolórajttal.</p> <p>Térdelőrajt: a rajthelyzet felvétele a versenyszabályoknak megfelelően.</p> <p>Kislabdahajtás távolba nekifutással dobóvonal alkalmazásával, a szer minél hosszabb úton történő gyorsítása.</p> <p>Teszt felmérés: 1. 60 m gyorsfutás 4. 400 m futás.</p> <p>Szabadon választható anyag: fiúk: számolylabda labdarúgásszerűen, lányok: tollaslabda</p> <p>Állandó jellegű gyakorlási anyag: Játék az irammal. Ugrások rövid nekifutással, erőteljes felugrással egy lábról.</p> <p>Képességfejlesztő gyakorlatok: Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok, ugróötél gyakorlatok. Futás egyéni iramban, lányok 5, fiúk 6 perc, a távolság növelésére törekvéssel. Akadályfutás 50 – 60 m-es távon átugrás-, fel-, leugrással. Labdás ügyességi gyakorlatok: dobások, elkapások lábbal gurítással, párokban oszlopokban, labdavezetés. Váltóversenyek labdás feladatokkal. Labdakergető. Számolylabda kézilabda szerűen.</p> <p><b>Atlétika:</b> Célgimnasztikai gyakorlatok és rávezető gyakorlatok a magasugráshoz és távolugráshoz. Magasugrás lépő guruló technikával, meredek felugráásra törekvés a láb és kar lendítő munkájának kihasználása.</p>	<p>A térdelőrajt helyzet helyes végrehajtása.</p> <p>Maximális teljesítményre való törekvés.</p> <p><i>Ellenőrző gyakorlat: Térdelőrajt helyzete.</i></p> <p>Reggeli tornára alkalmas 6 szabadgyakorlat folyamatos végzése önálló összeállításban (10 – 12 perc).</p> <p>Egyéni képességeknek megfelelő technika megválasztása magasugrásban.</p>	

A kar és a láb lendítő munkájának összefüggései a magasság és a távolság leküzdésében.

A labda biztonságos átadása és elfogása játékhelyzetben.

A sportszerű játék; a szabályok betartása.

Labdás ügyességfejlesztés, fogásbiztonság növelése.

Távolugrás 8 – 14 lépés nekifutással, a felugrás helyzetét tartva és leérkezés párhuzamosan előre nyújtott lábbal.

Kézilabda:

Alapállás, védőállás. Egykezes felső átadás helyben és mozgás közben. Különböző magasságból érkező labda elfogása. Kézilabda játék.

Szabadon választható anyag:

fiúk: labdarúgás,  
lányok: tollaslabda.

Állandó jellegű gyakorlási anyag:

Magasugrás.

Képességfejlesztő gyakorlatok:

Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok. Futás egyéni iramban. lányok 5; fiúk 6 perc, a távolság növelésére törekvéssel.

Labdás ügyességi gyakorlatok felfújt labdával, – labdavezetés.

Célbadobás felfújt labdával függőleges célra állóhelyből. Kézilabda fogó.

Célbadobó versenyek álló helyzetből felfújt labdával kapuralövészerűen.

Egykezes felső átadással biztos labdakezelés.

*Ellenőrző gyakorlatok:*

Egykezes felső átadás, mozgás közben egymással szemben elhelyezkedő párok között.

Fejlődjön állóképességük, növeljék futásuk távolságát egyéni képességük alapján.

4/6

Október

3 – 4. hete

Tanítási egység óraszám	Cél – feladat	Tartalom	Követelmény	Megjegyzés
5/6 November 1 – 2. hete	<p>Támadásban keressék az üresen hagyott helyeket, a védők-től igyekezzenek elszakadni.</p> <p>Gimnasztikai gyakorlatokban az esztétikus pontos kivitelezés és a helyes mozgásritmus felismeretése.</p> <p>Speciális tornászkapességek fejlesztése; a vállöv támasztó erejének növelése; a tornászos izomérzékelés kialakítása.</p>	<p>Atlétika: Célgimnasztikai gyakorlatok a magasugráshoz Magasugrás lépő vagy guruló technikával egyéni megválasztás alapján egyéni teljesítmény növelésre törekvéssel.</p> <p>Kézilabda: Egyéni védekezés. A védőjátékos helyezkedése a labdát birtokló és a labda nélküli támadóval szemben. Helyezkedés a védőtől való elszakadással labdaátvitel és -átadás jó helyzetben levő társnak. Adogatás mozgás közben. Kapuralövés állóhelyből. Kézilabda játékok.</p> <p>Állandó jellegű gyakorlási anyag: Egykezes felső átadás. Futás egyéni iramban, lányok 5, fiúk 6 perc.</p> <p><i>B) Tornatermi foglalkozások.</i></p> <p>Rendgyakorlatok: Járásból átmenet helybenjárásba, helybenjárásból átmenet helybenfutásba és viszont, helybenfutásból átmenet futásba és viszont.</p> <p>Képességfejlesztő gyakorlatok: Határozott formájú szabadgyakorlatok. Játékos és határozott formájú 2 kg-os tömöttlabda gyakorlatok. Futás feladatokkal, irányváltoztatással. Felugrás szerekre, átugrások akadályok felett. Dobások 2 kg-os tömöttlabdával, hajítás páros kézzel fej fölül.</p> <p>Egyensúlygyakorlatok zsámolyra helyezett, pad me-revítő gerendáján járás előre és oldalt – járás tö-möttlabda hordásával. Akadálysoron fel-, le-, átmászások, átbújások, át-kúszások.</p>	<p>Játékban a sportszerű viselkedés betartása.</p> <p><i>Ellenőrző gyakorlat:</i> Egyéni megválasztott magasugró technika.</p> <p>A hátizom erősítésére szolgáló gyakorlatok önálló alkalmazása.</p>	

6/6  
November  
3–4. hete

Teljesítményfüzet ellenőrzése.

A gimnasztikai mozgások helyes végrehajtásával a harmonikus testtartásra törekvés.  
A célzókészség felhasználása különböző játékhelyzetekben.

Fegyelmezett szép testtartás a tornaelemek végrehajtásában.

Egyéni versengések támaszban.  
Váltóversenyek tárgyerüléssel, pad és kéziszerek felhasználásával. Szabadulás a labdától. Kötélhúzás.  
Pontszerző (kosárlabdára előkészítő jelleggel).

Torna:

Talajtorna elemek elsajátítását elősegítő célgimnasztikai gyakorlatok, hasizom fejlesztő gyakorlatok.

A páros lábról elugorva magas gurulóátfordulás előre.

Állandó jellegű gyakorlási anyag:

Akadályoron fel-, le-, átmászások, átbújások. Kötélhúzás.

Képességfejlesztő gyakorlatok:

Határozott formájú szabadgyakorlatok. Játékos és határozott formájú botgyakorlatok. Labdás bemelegítő gyakorlatok.

Futás feladatokkal.

Felugrással felfüggesztett tárgy érintése kézzel és fejjel.

Felugrás összetett szerekre (zsámoly – szekrény) – leugrás.

Célabdobás felugrással, felfújt labdával zsinór felett.  
Mellső fekvőtámaszban. karhajlítás-nyújtás. Mászás mászókulcsolással.

Sor- és váltóverseny labdával, tűzharc, zsinórlabda röplabdaserűen.

Zsámolylabda (kosárlabdaserűen).

Torna:

Célgimnasztikai gyakorlatok a talajtorna és szekrényugráshoz, a vállöv támasztó erejének növelése.  
Gurulóátfordulás előre 2–3 lépés nekifutással, páros lábról elugrás. Fejállás.

Ugrószekrényen felguggolás és gurulóátfordulás előre (3–4 rész, hosszában).

Töltse ki a teljesítményfüzetet a szabadtéren végzett felmérések és ismeretek alapján.

Mászókulcsolás elsajátítása és alkalmazása a mászásban.

Tanítási egység óraszám	Cél – feladat	Tartalom	Követelmény	Megjegyzés
7/9 December 1 – 3. hete	<p>Labdás fogásbiztonság továbbfejlesztése, felkészítés a szabadidőben végzett mozgásos játékokra.</p> <p>A felsővégtag izomerejének növelése.</p> <p>Csapatjátékokban a változatos helyzetben történő cselekvés helyes megválasztása.</p> <p>Egymás munkájának segítése a mozgásos feladatokban.</p>	<p>Kosárlabda: Kétkezes mellső átadás állóhelyben, labdavezetés futással.</p> <p>Szabadon választható anyag: Asztalitenisz alapvető elemek és szabályismeretek. Állandó jellegű gyakorlati anyag: Mellső fekvőtámaszban karhajlítás – nyújtás Kétkezes mellső átadás állóhelyben.</p> <p>Képességfejlesztő gyakorlatok: Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok. Játékos társasgyakorlatok. Labdás bemelegítő gyakorlatok. Ugrások helyből. Változatos, akadály-, összetételeken fel-le – átugrások. Dobások 2 kg-os tömöttlabdával, dobások fej fölött hátra. Egyensúlygyakorlatok zsámolyra helyezett pad me-revítő gerendáján járás szerek hordásával, járás hátra. Mellső fekvőtámaszban, karhajlítás-nyújtás. Kötél-mászás mászókulcsolással. Bordásfalon függőállásban, függésben gyakorlatok. Küzdőjátékok párokban. Kötélhúzás.</p> <p>Zsámolylabda kosárlabdaserűen, zsinórlabda röp-labdaserűen.</p> <p>Torna: Célgimnasztikai gyakorlatok, hasizomfejlesztő gyakorlat, a vállöv támasztó erejének növelése. Fejállás – gurulás előre guggolásban. Kézállás fal-nál láblendítéssel szabadon. Ugrószekrényen szél-tében huszárugrás.</p> <p>Kosárlabda: Átadás labdavezetésből: adogatás mozgás közben; szökdeléssel, helybenfutással.</p>	<p>Játékos feladatokban tudjon vi-gyázni saját és társai egészsé-gére.</p> <p>Fejállásban ismerje a helyes egyensúlyi helyzetet.</p> <p>Kétkezes mellső átadással biz-tosan tudja továbbítani és el-kapni a labdát.</p>	

8/4  
Január  
1 – 2. hete

Tanácsok a téli szünet helyes eltöltésére.

A közösségben az egyöntetű fegyelmezett mozgás kialakítása.

A szervezet általános fejlesztése, felkészítése a szünet utáni feladatok elvégzésére.

Páros küzdelmekben ellenfél megbecslése.

Az elrugaskodó deszka rugalmasságának kihasználása. Az elrugaskodás és lendítés összefüggéseinek felismerése.

Szabadon választható anyag:

Asztalitenisz alapvető elemek és szabályismeretek.

Állandó jellegű gyakorlási anyag:

Egyensúlygyakorlatok számolyra helyezett pad merevítő gerendáján.

Fejállás.

*II. időszak: január 6 – március 31-ig  
34 óra.*

*A) Tornatermi és szabadtéri foglalkozások*

Rendgyakorlatok:

Testfordulatok helybenjárással, lépéstartással, illetve helybenfutással.

Képességfejlesztő gyakorlatok:

Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok, páros gyakorlatok.

Labdás ügyességet fejlesztő gyakorlatok párokban.

Labdavezetés feladatokkal.

Futás feladatokkal.

Akadály-összetételeken fel-lemászások, átbújások, átkúszások.

Egyensúlygyakorlatok számolyra helyezett pad merevítő gerendáján; járás előre, oldalt, hátra fordulatokkal.

Kötélmászás.

Páros fogó, csapatfogók. Küzdőjátékok két csapatban. Pontszerző, számolylabda, kosárlabdaserüen.

Torna:

Célgimnasztikai gyakorlatok talajelemekhez, szekrényugráshoz. Rávezető gyakorlatok guggolóátugráshoz és az elugródeszka használatához. Fejállás-gurulás előre alapállásba. Kézállás falnál, lábemeléssel szabadon.

*Ellenőrző gyakorlat:  
Fejállás.*

A rendgyakorlatok pontos egyöntetű végrehajtása.

Biztos egyensúlyi helyzetben tudják végrehajtani a mozgásos feladatokat.

Tanítási egység óraszám	Cél – feladat	Tartalom	Követelmény	Megjegyzés
9/6 Január 3 – 4. hete	Támaszugrásban a pillanatnyi támaszhelyzet és az energikus ellökés elsajátítása.	<p>Kosárlabda: Adogatás mozgás közben, lassú futással előre-hátra, oldalirányban. Kosárlabda játék. Állandó jellegű gyakorlási anyag: Kötélmászás.</p> <p>Képességfejlesztő gyakorlatok: Határozott formájú szabadgyakorlatok. Játékos és határozott formájú pad gyakorlatok. Labdás bemelegítő gyakorlatok. Futás feladatokkal, iramváltoztatással, felfüggesztett tárgy érintése kézzel, és fejjel. Mászás-vándormászás. Feladatok függésben, függeszkedéssel. Sorversenyek, fel-, le- és átugrásokkal. Váltóversenyek labdával. Kötélhúzás.</p> <p>Torna: Célgimnasztikai, hasizom fejlesztő és rávezető gyakorlatok, a talajelemek, szekrényugrás és gyűrű gyakorlatokhoz. Kézenátfordulás oldalt. Ugrószekrényen széltében (2 – 3 rész lányok, 3 – 4 rész fiúk) guggolóátugrás.</p> <p>Gyűrű: lányok: (fejmagas) ereszkedés hátsó függőállásba, fiúk: (érintő magas) függésben alaplendület, fellendülés lebegőfüggésbe.</p> <p>Kosárlabda: Megállás három lépéssel labda nélkül, megállás egy leütéssel. Megindulás a labdával. Kosárlabda játék.</p> <p>Téli foglalkozások szabadban: Szánkó felhasználásával gimnasztikai gyakorlatok. Célabadás hógolyóval mozgó társra.</p>	<p>Reggeli tornához alkalmas 8 szabadgyakorlat folyamatos végzése önálló összeállításban, 12 – 15 percig.</p> <p>Másszon egyéni képességeinek megfelelően a legmagasabb pontig.</p> <p>Ismerje a szabályoknak megfelelő megállást és elindulást, a játékban tudja alkalmazni.</p>	

10/6  
Február  
1 – 2. hete

Ismerjenek meg téli szabadtéri játékokat és mozgásos cselekvéseket.

Testalkati torzulások megelőzéséhez szükséges izomsoporkok fejlesztése.

Talajgyakorlatban elemkapcsolat variációk ismerete és alkalmazása.

Védelemben tudja fedezni a támadót és zavarni a labda továbbítását.

Szokják meg a téli időben a szabadban tartózkodást. Ismerjenek meg téli szabadtéri játékokat és mozgásos cselekvéseket.

Játékok.

Állandó jellegű gyakorlási anyag:  
Megállás egy leütéssel és megindulás a labdával.  
Kézállás falnál.

Képességfejlesztő gyakorlatok:  
Játékos és határozott formájú pad és bordásfal gyakorlat.  
Egyensúlygyakorlatok:  
180°-os fordulat két lábon állásban és guggolásban.  
Támlázás oldalt alacsony gerendán.  
Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, -nyújtás.  
Bordásfalon függeszkedések.  
Fügő párokban kötélhúzás.  
Szabadulás a labdától. Tűzharc.

Torna:  
A váll- és csípőízület lazítását szolgáló célgimnasztikai gyakorlat.  
A tanult talajelemek gyakorlása, két elem összekapcsolása önállóan.  
Ugrószekrényen (2 – 3 rész lány; 3 – 4 rész fiú) szél-  
tében guggolóátugrás.

Gyűrű: lányok (fejmagas) hátsó függőállásból emelés lebegő függésbe; fiúk (érintőmagas) lebegőfüggésből ereszkedés hátsó függésbe, hátsó függésből emelés lebegőfüggésbe.

Kosárlabda:  
Kosárra dobás kilépéssel. Egyéni védekezés: védőjátékos helyezkedése a támadó és a kosár közé.  
Büntetődobás.  
Kosárlabda játék.

Téli foglalkozások szabadban:  
Szánkó felhasználásával gimnasztikai gyakorlatok.  
Célbadobás hógolyóval mozgó társra.  
Játékok.

*Ellenőrző gyakorlat:*  
Reggeli tornára alkalmas 8 szabadgyakorlat.

Pad merevítő gerendáján bátran, biztos egyensúlyi helyzetben végezze a mozgásos feladatokat.

Szekrényen a guggolóátugráson tudja alkalmazni a biztos támaszhelyzetet és az energikus ellökést.

Tanítási egység óraszám	Cél – feladat	Tartalom	Követelmény	Megjegyzés
11/6 Február 3–4. hete	Talajgyakorlatban elem- kapcsolat variációk ismerete és alkalmazása.	<p>Állandó jellegű gyakorlási anyag: Bordásfalán függésben végzett feladatok. Guggoló átvgrás.</p> <p>Képességfejlesztő gyakorlatok: Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok. Labdás gyakorlatok. Feladatok fekvő függésben, függés, húzózkodás (lányoknak kísérllet). Mászás, vándormászás (fiúknak függeszkeedési kí- sérlet. Páros fogó. Zsinórlabda röplabdaserűen.</p> <p>Torna: Célgimnasztikai gyakorlatok. 3–4 talajtorna elem összekapcsolása önállóan. Gyűrű: fiúk: lebegő függésből lendület hátra, le- ugrás hátra. Ugrószekrényen hosszában (3–4 rész) felguggolás, előretámaszkodással leguggolás.</p>	<p><i>Ellenőrző gyakorlat:</i> Guggoló átvgrás.</p> <p>3–4 talajelemből tudjon össze- állítani összefüggő gyakorlatot.</p>	
12/6 Március 1–2. hete	Kosárlabda játékban is tudja alkalmazni a védőtől való elsza- kadást.	<p>Kosárlabda: Kosárra dobás egy labdaleütéssel. Helyezkedés a védőtől való elszakadással. Kosárlabda játék.</p>	<p><i>Ellenőrző gyakorlat:</i> Összefüggő talajgyakorlat.</p>	
	Szokják meg a téli időben a sza- badban tartózkodást. Ismerje- nek meg téli szabadtéri játéko- kat és mozgásos cselekvéseket.	<p>Téli foglalkozások szabadban: Szánkó felhasználásával gimnasztikai gyakorlatok. Játékok. Állandó jellegű gyakorlási anyag: Kosárra dobás egy labdaleütéssel.</p>		
	Az egyöntetű fegyelmezett, pontos mozgás szépségének fel- ismertetése.	<p>Rendgyakorlatok: A tanult alaki gyakorlatok átismétlése. Képességfejlesztő gyakorlatok: Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok. 2 kg-os tömötlabda gyakorlatok.</p>		

13/6  
Március  
3 – 4. hete

Gyors reagáló készség és iramjáték szerepének tudatosítása.

Ismerje fel és alkalmazza az akadály leküzdésének leg-eredményesebb megoldásait.

Kosárlabdával a játékgény ki-elégítése, sportszerű versenyek.

Felkészítés a szabadidő hasz-nos felhasználására.

A teljesítményfüzet ellenőrzése.

Futás iramváltoztatással, irányváltoztatással, kerü-lésekkel, játékos irammal.

Dobások 2 kg-os tömött labdával, lökés páros és egy kézzel.

Célbadobások kislabdával mozgó célra (guruló lab-dára) társra.

Akadály-összetételeken fel-, át- és lemászások, át-bújások, átkúszások, egyénileg megválasztott mó-don.

Ügyességi gyakorlatok labdával párokban.

Bombázó tűzharc.

Kosárlabda:

Sarkazás. Megállás, sarkazás, átadás összekapcso-lása.

Kosárlabda játék.

Szabadon választható anyag:

Tollaslabdázás; alapvető elemek és szabályismere-tek.

Képességfejlesztő gyakorlatok:

Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok.

Ugróügyességet fejlesztő ugrókötél gyakorlatok.

Futás egyéni iramban, lányok 5 perc, fiúk 6 perc.

Futás feladatokkal, játék az irammal.

Célbadobások kislabdával a cél távolságának vál-toztatásával.

Labdásügyességben a sokoldalú fejlesztés biztosí-tása.

Labdás ügyességi gyakorlatok egyénileg, dobások, elkapások, labdavezetés, labdagurítás kézzel, láb-bal.

Ugrások rövid nekifutással erőteljes felugrással egy lábról. Helyből ugrások.

Célbadobo versenyek kislabdával, célbarúgó ver-senyek.

Bombázó kislabdával. Váltóverseny fel-, le- és át-ugrásokkal. Váltóverseny bot átadásával.

Kosárlabda játékban a játék-helyzet gyors felismerése és a célszerű cselekvés megválasztá-sa.

Töltse ki a teljesítményfüzetet a teremben és a téli időben szer-zett ismeretek alapján.

Tanítási egység óraszám	Cél – feladat	Tartalom	Követelmény	Megjegyzés
14/6 Április 3–4. hete	<p>Felkészítés a szabadidő hasznos felhasználására.</p> <p>Futó-állóképesség továbbfejlesztése.</p> <p>Teljesítményszint felmérése az atlétikai gyakorlatokból.</p>	<p>Szabadon választható anyag: Tollaslabdázás, alapvető elemek és szabályismertek.</p> <p>Állandó jellegű gyakorlati anyag: Ugrókötélgyakorlatok.</p> <p><i>III. időszak: április 14 – június 6-ig 19 óra</i></p> <p><i>A) Szabadtéri foglalkozások.</i></p> <p>Képességfejlesztő gyakorlatok: Határozott formájú szabadgyakorlatok, ugrókötélgyakorlatok.</p> <p>Futás egyéni iramban, lányok 5 perc, fiúk 6 perc. Szökdelések egy és váltott lábon haladással. Sorozatugrások egy és páros lábon. Kézilabda fogó – Csapatfogó. Célbadobóversenyek állóhelyből és beugrással (fiúk 10–14 m; lányok 10–14 m).</p> <p>Atlétika: Az eredményesebb elsajátítást elősegítő célgimnasztikai gyakorlatok a futáshoz, és magasugráshoz. Iramfutás 200–300-ig (23 mp-es 100-as részidő)</p> <p>Gyorsfutás térdelőrajttal 60 m-es távon és versenyek.</p> <p>Magasugrás lépő vagy guruló technikával egyéni megválasztás alapján, egyéni teljesítménynövelés – versenyek.</p> <p>Kislabdahajtás távolba, nekifutással, dobóvonal alkalmazásával, teljesítménynövelésre törekvés.</p> <p>Kézilabda: Adogatás mozgásváltoztatásokkal. Kapuralövés állóhelyből és mozgásból. Kézilabda játék.</p>	<p>Futásban, ugrásban, dobásban a legmagasabb teljesítményre törekvés.</p> <p>Kislabdahajtásban az eredményes technika feltételeinek ismerete. A tanult technikai ismeretek alkalmazása váljon kifejezetté a játékban.</p>	

15/6  
Május  
1–2. hete

A honvédelmi felkészültség fejlesztése az állóképesség növelésével és az akadályok eredményes leküzdésével.

Kézilabda játékban tudják alkalmazni az egyéni védekezést.

16/6  
Május  
3–4. hete

Állandó jellegű gyakorlási anyag:  
Futás egyéni iramban lányok 5 perc, fiúk 6 perc.

Képességfejlesztő gyakorlatok:  
Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok, labdás gyakorlatok.  
Futás egyéni iramban, lányok 5 perc, fiúk 6 perc.  
Akadályfutás 50 m-es távon, 100 m-es távon.  
40 cm-es magasság leküzdésével és célbadobással.  
Célbarúgó versenyek. Célbaütő-versenyek (röplabdával).

Atlétika:  
Az eredményesebb elsajátítást elősegítő célgimnasztikai gyakorlatok és rávezető gyakorlatok távolugráshoz.  
Iramfutás 300 m-es távolságig (23 mp-es 100 m-nek megfelelő iramban).  
Váltófutás kétkezes váltással: váltás az átadó bevarásával, bot átvétele könnyű mozgásban.  
Távolugrás 8–14 lépés nekifutással guggoló technikával kar- és láblendítés jelentősége. Leérkezés párhuzamos előrenyújtott lábakkal – versenyek.

Kézilabda:  
Helyezkedés a védőtől való elszakadással, kapuralövésre.  
Kézilabda játék.

Szabadon választható anyag:  
Tollaslabdázás, alapvető elemek és szabályismertek.

Állandó jellegű gyakorlási anyag:  
Iramfutás 300 m.  
Távolugrás (guggolótechnika).

Képességfejlesztő gyakorlatok:  
Játékos és határozott formájú szabadgyakorlatok, labdás gyakorlatok.  
Labdarúgó fogó.

Atlétika:  
Váltófutás kétkezes váltással, váltás az átadó bevarásával lassú futás közben (indulás hangjelre).  
Váltóversenyek 50 m-es résztávokkal.

*Ellenőrző gyakorlat:*  
Kislabdahajítás távolba.  
Kapuralövés állóhelyből.

Az iram gazdaságos beosztásával tudja a futás távját növelni. Az akadályokat legrövidebb idő alatt eredményesen tudja leküzdni.

Távolság leküzdésére az eredményes technika alkalmazása.

A labdát birtokló támadó zavarása a labdatovábbításban és kapuralövésben.

*Ellenőrző gyakorlat:*  
Távolugrás guggoló technikával.

Kétkezes váltás technikájának ismerete.

Tanítási egység óraszám	Cél – feladat	Tartalom	Követelmény	Megjegyzés
17/3 Június 1. hete	<p>Tanév végére elért fejlődés felmérése.</p> <p>Kézilabdával a játékgigény ki-elégítés, a sportszerű versenyek.</p> <p>Teljesítményfüzet ellenőrzése.</p>	<p>Teszt felmérés:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 60 m futás;</li> <li>2. ugrás fordulattal;</li> <li>3. tömöttlabda dobás;</li> <li>4. 400 m futás;</li> <li>5. labdapasszolás.</li> </ol> <p>Kézilabda: Kézilabda játék</p> <p>Szabadon választható anyag: fiúk: labdarúgás; lányok: tollaslabdázás.</p> <p>Az évi 96 órát már feldolgoztuk. Amennyiben ezen a héten még lesz testnevelés óra, akkor a tanult játékokkal – tollaslabda, labdarúgás, kézilabda – foglalkozunk.</p> <p>Itt hívom fel a tanulók figyelmét a nyári vakáció helyesen értelmezett eltöltésére.</p>	<p>Teljesítményre való maximális törekvés.</p> <p>Kézilabda játékban a játékhelyzet gyors felismerése és a célszerű cselekvés megválasztása.</p> <p>Töltse ki a teljesítményfüzetet a tavaszi szabadtéren szerzett ismeretek és a felmérések alapján.</p>	

A középfokú iskolák tanmenetmintáit a 4. számban közöljük.

DR. NAGY TAMÁS

## I.

Az iskolai nevelő-oktató munka az elmúlt tanévben is az 1972-es oktatáspolitikai párt-határozat, illetve az MSZMP XI. kongresszusának szellemében folyt. Pontosabban: ez az év is egy lépcsőfokot jelentett az oktatás korszerűsítésének megvalósulásában.

Egyik fő feladatunk volt a *nevelés-oktatás tervszerűségének, hatékonyságának* javítása. Ennek érdekében tovább kellett fejlesztenünk a tanulás módszereit, összehangoltabbá kellett tennünk a nevelési tényezőket. Az iskola munkájának központi kérdése továbbra is a tanulók személyiségének, képességeinek és hajlamainak jobb megismerése volt.

Szerepelt valamennyi iskolafokon és típusban a világnézeti, erkölcsi-politikai nevelés hatékonyságának növelése is. Az elmúlt évek gyakorlatának megfelelően az 1977/78-as tanév „általános” fő feladatai között kiemelten szerepelt a testi nevelés: azon túlmenően, hogy hangsúlyt kapott a testi nevelést közvetlenül szolgáló foglalkozások (mozgásos játékok, sportok) hatékonyságának növelése, tervszerűbbé tétele, a szabad idő kulturált felhasználásának részeként is megfogalmazódott jelentősége. Ez utóbbi különösen fontos, hiszen a játék és a sport csak akkor épülhet a felnőtt ember életmódjába, ha az iskolás korban az már a szabad idő hasznos eltöltésének egyik formájává válik.

A felsoroltakon kívül természetesen kitért a tanévnyitói utasítás egyéb iskolapolitikai, oktatáspolitikai feladatokra is. Pl.: az iskolai demokratizmus szélesítése, a tanulmányi fegyelem javítása, a közművelődés és az iskolai nevelés-oktatás kapcsolataira, a feltételek javítására stb.

Az említett párthatározatokban foglaltaknak megfelelően a különböző iskolatípusok közül kiemelten kezeltük az általános iskolai oktatást és a szakmunkásképzést.

1977 szeptemberétől a szakmunkásképző

intézetekben bevezetésre kerültek az új dokumentumok. Új tanterv szerint kezdődött meg a testnevelés tanítása is. Az általános és középiskolákban ezek az új dokumentumok többségükben 1978 szeptemberétől lépnek életbe, ezért feladatként fogalmazta meg az elmúlt tanévnyitói miniszteri utasítás a bevezetésre történő előkészítést, illetve felkészülést.

## II.

Az iskolai testneveléssel, a tanórai és a tanórán kívüli feladatainkkal, valamint a diáksporttal összefüggésben az 1977/78-as tanévben – részben az azt megelőző tanév folytatásaként – a következő feladatokat emeljük ki:

1. Az előző év kiemelt feladatainak folytatása:

- a) A tanterv-kipróbálásban részt vevő osztályok számának növelésével a tapasztalatok további összegzése.
- b) A teljesítménymérés kötelezővé tétele.
- c) A délelőtti rádió-torna mozgalom folytatása, illetve további terjesztése.

2. Az Edzett ifjúságért mozgalom iskolai feladatainak eredményes megvalósítása.

3. Az általános iskolai teljesítményfüzetek célszerű alkalmazása, a tanulók önálló gyakorlati tevékenységének felhasználásával a füzet feladatainak ellenőrzése, figyelemmel kísérése.

4. A tanórán kívüli tömegsport színvonalának emelése.

5. A tanítási szünetekben az iskolai sportlétesítmények nyitvatartásával összefüggő feladatok segítése.

A felsorolt feladatok teljesítésével általában elégedettek lehetünk. Lényegében valamennyi területen jelentős előrelépés történt, a testneveléssel és a diáksporttal összefüggő „időarányos” célkitűzéseink – természetesen kisebb hiányosságokkal, néhány területen viszont „túlteljesítéssel” – megvalósul-

tak. Úgy is fogalmazhatunk: *Az 1977/78-as tanév a testi nevelés, a testnevelés és a tanulók sportja szempontjából eredményes volt.* Az oktatásügyben dolgozók, az iskolaigazgatók, de elsősorban a testnevelést tanító pedagógusok — beleértve a képesítés nélkül tanító, lelkes kollegákat is — áldozatvállaló munkájának köszönhető, hogy tanévi értékelésünk pozitív lehet.

Tekintsük át röviden, területenként, a feladatteljesítés eredményeit és természetesen a még meglévő hiányosságokat, problémákat is érintve értékeljük szakszempontból az 1977/78-as tanévet!

### III.

1. Az 1976/77. tanév főfeladatai közül az elmúlt tanévben is kiemelten kezeltünk néhányat:

a) A *tanterv-kipróbálás*, a tapasztalatok összegyűjtésének folytatása kedvezően halad. A „bemérésben” részt vevő osztályok száma — a belépő osztályok miatt — kb. 1200-ra növekedett. Az új tanterv tanítási gyakorlatában szerzett tapasztalatokról folyamatosan beszámoltunk. Most csak a részletes követelményrendszer összeállítása szempontjából beérkező javaslatok, vélemények jelentőségét szeretnénk kiemelni. Ez ugyanis lehetővé teszi, hogy a teljességre törekvő részletes követelményrendszer már első variációjában is alapos, a gyakorlat szempontjából megfelelő, eredményesen használható mérési forma lehessen.

b) A *teljesítméymérés* lebonyolítása — az 1976-ban megjelent ajánlást követően — 1977 szeptemberétől kötelezővé vált. Korábbi kedvező tapasztalataink erősödtek, a „teszt” beépült a tanítási órák anyagába. A testnevelést tanító pedagógusok elfogadják, magukénak érzik a kialakult rendszert. Még akkor is igaz ez a pozitív megállapítás, ha ki-

egésztjük: egy-két próba nehézséget jelent a teljesítméymérés gyakorlatában (pl. az ugrás fordulattal próbánk nem „népszerű”!).

A kedvező tapasztalatok közül érdemes kiemelnünk a legjelentősebbet. A mérés, mint követelmény visszahat a foglalkozások tartalmára, módszerére. Több figyelmet fordítanak pedagógusaink a tanórák és a tanórán kívüli foglalkozások intenzitására, a fizikai felkészítésre.

c) A *délelőtti rádió-torna* mozgalom folytatása, további terjesztése is egy korábbi feladatunk folytatásaként jelentkezett. Tapasztalatai alapvetően kedvezőek, bár nem beszélhetünk ezen a területen a helyes szemlélet és gyakorlat általános elterjedéséről. A különböző formák, kezdeményezések közül talán azt érdemes megemlítenünk, hogy egyre inkább színesedik a „délelőtti torna” formája és tartalma. A rádióból, a televízióból szalagra rögzített gimnasztika mellett egyre több saját összeállítással találkozhatunk. Sőt a gimnasztika mellett megjelentek az udvaron rendezett játékok, kisebb versenyek is.

2. Az *Edzett ifjúságért tömegsport mozgalom* iskolai feladatainak eredményes megvalósítása jelentette az 1977/78-as tanévben a legnagyobb, legátfogóbb, s ebből fakadóan a legnehezebb feladatot. A mozgalom egy éves tapasztalatainak összegzésére az eredmények és a hiányosságok országos méretű megfogalmazására most nem vállalkozhatunk, hiszen ez — az együttműködő állami és társadalmi szervezetekkel közösen — nagyobb, időigényesebb és rendkívül felelősségteljes feladatot jelent. A tömegsport mozgalom jelentősége megkívánja, hogy a későbbiekben külön, lapunk hasábjain is értékeljük az első év iskolai tapasztalatait, jelöljük meg a hibák kijavításának módját, javasoljunk új, eredményesebb szervezési formákat.

3. Az általános iskolák 1–8. osztályaiban az elmúlt tanévben új dokumentumok, a *teljesítményfüzetek* bevezetésével kívántuk a

tanórai, a tanórán és az iskolán kívüli testnevelés és sport feladatainak teljesítését segíteni. A füzetek célszerű alkalmazásával a tanulók önálló gyakorlati tevékenységét, teljesítményeik figyelemmel kísérését, ezzel eredményesebb tanulásukat kívántuk támogatni. A „munkafüzetről” általában elmondhatjuk, hogy a kedvező fogadtatás és hatás mellett gyakorlati nehézséget jelentett a pedagógusfelkészítés hiányossága. Pozitívumként meg kell említenünk, hogy a tanulók örömmel tanulmányozzák a füzetben leírtakat, vezetik teljesítményeiket. Az Edzett ifjúságért mozgalom teljesítménylapjainak a füzetben történő elhelyezése, valamint a mozgalom céljának, tartalmának és követelményeinek ismertetése is helyesnek bizonyult.

4. A tanórán kívüli tömegsport színvonalának emelésében eredményeink részben kedvezőek, részben kedvezőtlenek. Az általános iskolákban továbbra is problémát okozott a tanáronkénti 4 óra értelmezése, az alsó tagozatos órakeret hiánya. Középfokú iskoláinkban kedvezőbb a helyzet, de a minőségi munka javításával csak részben lehetünk elégedettek. Mindkét iskolafokon továbbra is kevés külső segítséget vesznek igénybe iskoláink, bár a sportegyesületekkel, sportiskolákkal kialakított kapcsolataik fejlődnek.

5. Az iskolai sportlétesítmények szünidei és hétvégi nyitvatartásának megszervezésében a kezdeti lépéseket tettük meg. A megyei tanácsok számára megküldött miniszteri ajánlás hatására – de már azt megelőzően is – egyre több iskolai sportlétesítmény (első-sorban tornaterem, tanuszoda) várja a sportolni vágyó fiatalokat.

#### IV.

Az 1978/79. tanév fő feladatai – az említett dokumentumokban foglaltaknak megfelelően – szervesen épülnek az első tanévek feladataira, azok teljesítésére. Az eredményesen zárt tanév lehetővé teszi, hogy az iskolai testnevelés és a diáksport területén a következő tanítási évben előbbre léphessünk, hogy fel-

adatainkat – magasabb szintre állítva – növelhessük.

A tanév „általános” feladatait – a gyakorlatnak megfelelően – a tanévnyitó utasítás tartalmazza. Egyik pontjában a testi nevelés, a játék és a sport, a turizmus jelentőségére hívja fel a figyelmet, előírja az Edzett ifjúságért mozgalom ágazati feladatainak teljesítését, a közös célok megvalósításának segítségét.

Az iskolák tanórai testnevelésével, diáksportjával összefüggő feladataink közül a következőket szerepeltetjük az 1978/79. tanévben kiemelten:

1. Az új dokumentumok bevezetése
  - a) általános iskola 1. és 4. osztály
  - b) középiskola I. osztály
  - c) szakmunkásképző intézetek II. osztály
2. A teljesítményfüzetek használata
  - a) általános iskola (1–8. osztály)
  - b) középfokú iskolák (valamennyi évfolyam)
3. Az Edzett ifjúságért mozgalom
4. Tömegsport órák
  - a) az általános iskolai tömegsport órák új formájának gyakorlati alkalmazása
  - b) középfokú iskolák
  - c) délelőtti torna
5. A DSK – ODK szakosztályok munkájának minőségi javítása

#### V.

Szakmai szempontból – az elmúlt tanév eredményeinek folytatásaként – erősödni kell az új tantervi koncepcióból fakadó óravezetési gyakorlatnak. Növekedjen a tanulók játék- és sportműveltsége, bővüljön mozgástartásuk. A tanórák szervezettségét, az idő optimális kihasználását tovább kell javítani. Oktatási feladataink, valamint az edzettség, az ellenállóképesség növelése érdekében – az életkori sajátosságokat figyelembe véve – alkalmazni kell az erőnléti edzés hatékony módszereit. A teljesítménymérés (tantárgyteszt) már nem szerepel kiemelten a

tanévi feladatfelsorolásban. Pozitív tapasztalatainkat azonban szeretnénk egy év múlva is megismételni. Ezért különösen a mérés gyors, csoportos formáinak alkalmazására kell törekedni!

A pontokba szedett feladatfelsorolásban az új tantervek bevezetése szerepel az első helyen. Évek óta készülünk — és készülnek pedagógusaink is — a benne foglaltak megvalósítására. Talán ma már nem szükséges azoknak a céloknak a felsorolása, azoknak a jellemzőknek a bemutatása és magyarázata, amelyek az új iskolai és tantárgyi dokumentumokban megfogalmazást nyertek.

A belépő osztályokban tanító pedagógusok felkészítése befejeződött. Valamennyi dokumentum (tantervek, tantervi útmutatók, a felkészítést segítő OPI kiadványok stb.) az iskolák rendelkezésére áll. Kezdődhet a munka...

Az általános iskolák alsó tagozatában még kis mértékben jellemző a „leszakosítás”. A Tanítóképző Főiskolákon „speciál-kollégiumot” végzettek száma is kevés. Ezért kérjük a szakos testnevelő tanárokat, hogy ebben a tanévben segítsék az 1. és 4. osztályban tanító kollégákat! Egy-egy jó tanács, néhány játék, gyakorlat ismertetése, a teljesítméymérés módszereinek átadása stb. jelentősen növelheti a nevelés-oktatás hatékonyságát.

A teljesítményfüzetek az általános iskolában már ismertek, a vezetésük, ellenőrzésük a tanév során általánossá kell váljon. Új feladat ennek megismerése, megismertetése a középfokú intézményeink tanáraival, tanulóival.

A füzetek a középfokú oktatásban részt vevő tanulók részére is a gyakorlati tapasztalatok bővítését kívánják segíteni. E korosztályok számára azonban már jelentős elméleti (szabály, sporttörténet, sportegészségtan, szervezés stb.) ismeretek elsajátítására is lehetőség nyílik.

Az Edzett ifjúsáért tömegsport mozgalom „próbaévet” követően az 1978/79. tanévben a tanulók nagyobb tömegére kell kiterjesszük a követelmények teljesítésének lehetőségeit. Az iskolai feladatok teljesítése mel-

lett (teljesítméymérés, négytusa, háromtusa, tanórán kívüli foglalkozások, futóversenyek stb.) javítani kell az iskolán belüli és kívüli együttműködést. Már a tanév elején meg kell tervezni a „munkamegosztást”, működtetni kell a koordinációs illetve szervező bizottságokat.

A tömegsport órák korábbi rendelkezéseinek értelmezési zavarainak megszüntetése érdekében 1978 szeptemberétől új miniszteri utasítás lép életbe. Ez az utasítás alsó- és középfokon egységes tömegsport foglalkozási rendszert vezet be olyan formában, hogy az óraszám megállapítását a tanulócsoporthoz számától teszi függővé. Ez azt jelenti, hogy a középfokú iskolákban a testnevelési óraszám  $\frac{1}{4}$  részében kell megállapítani a tömegsport órák alsó határát. Az általános iskolákban ciklusonként (11 napos tanítási két hét) felső tagozatban osztályonként egy, alsó tagozatban  $\frac{1}{2}$  óra jelenti a tömegsport óraszám kötelezően megtartandó, alsó határát.

A tömegsport órák szervezéséről — az utasítás mellékleteként — külön tartalmi, módszertani útmutató készül. A délelőtti torna megszervezése — a lehetőségektől függően — az értékelésnél említett sokszínű formában az új tanévben is jelentősen segítheti a testi neveléssel összefüggő céljaink megvalósítását.

A felsorolt főfeladatok mellett természetesen alapvetően meghatároznák munkánkat a sportági határozatok (atlétika, úszás, gimnasztika).

Mindezek figyelembevételével, gondosan tervezett és fegyelmezetten végrehajtott pedagógiai munkával az 1978/79. tanévet is eredményesen zárhatjuk.

Ennek megvalósulása alapvetően a testnevelést tanító pedagógusokon múlik. Tanáraink érzik, tudják ezt, hiszen eddigi eredményeinknek, sikereinknek is ők voltak a kiválósói. Szeretnénk, ha lelkesedésük, áldozatvállaló munkájuk ebben az évben is tovább tartana. Társadalmi felelősségünket vállalva segítsük a megjelölt „nagy cél” megvalósulását: fiatalságunk edzettebbé, a testnevelés és sport területén műveltebbé formálását.

# ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

Számolás:

Ha a játékos megnyeri az első labdamenetet, 15-öt kell a javára számolni, ha a második labdamenetet is megnyeri, az állás: 30 a javára, a harmadik labdamenet megnyerése esetén 40, a negyedik pont megnyerése után az állás: játék az illető javára, kivéve, ha: mindkét játékos három pontot nyert. Ebben az esetben az állás: egyenlő.

A következő pont megnyerése esetén az állás: előny a pontszerző játékos javára, és ha ő szerzi meg a következő pontot is, megnyeri a játékot.

Ha a másik játékos nyeri a pontot, az állás ismét egyenlő, amíg az egyenlő állás után az egyik játékos egymás után két pontot nem szerez, amellyel megnyeri a játékot.

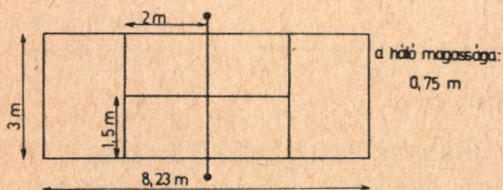
Az alapvető ütések oktatására javasoljuk felhasználni Jákfalvi Béla (egyetemi adjunktus) Tenisz I. c. könyvét.

Zentai Ferenc

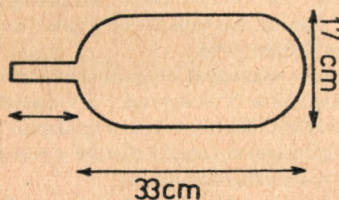
## Minitenisz

Napjainkban minden sportágban előtérbe kerül a korai szakosodás. A minitenisz lehetővé teszi, hogy a fiatalok már 6 éves korban megismerkedjenek a teniszsport alapjaival.

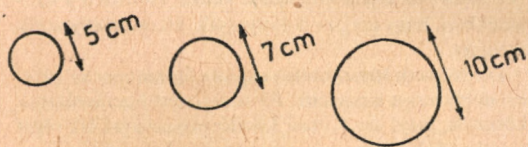
A pálya méretei:



Az ütő méretei:



A labdák méretei:



A tenisz játékszabály alkalmazását javasoljuk.

Adogatás:

Az adogatónak felváltva, a pálya hosszanti jobb és bal fele mögül kell adogatnia, minden játékban jobbról kezdve az adogatást. Az adogatott labdának át kell haladnia a háló fölött úgy, hogy az átlósan szemben lévő adogatódvarban érjen talajt, mielőtt azt a fogadó visszaütné.

BÍRÓNÉ DR. NAGY EDIT:

## Sportpedagógia

(Sport. Budapest, 1877. 227.)

„... A sportpedagógia oktatása során célunk, idézi a szerző, hogy hallgatóink az általános pedagógiai törvényszerűségek birtokában alkalmat kapjanak arra, hogy a sportban jelentkező speciális-megnyilvánulásokat vizsgálhassák...”. majd így folytatja: „Az általános pedagógia tételei itt válnak életszerűvé, a sport gyakorlatában közvetlenül felhasználhatóvá.”

A Bevezetés a sportpedagógiába című fejezet elhelyezi a sportpedagógiát a tudományok rendszerébe. A második fejezetben a sportpedagógiai kérdéseket a sport oldaláról tárgyalja, részletesen kifejtve a sport szerepét és jelentőségét a társadalomban és az egyén életében is. A sport fogalmának ilyen mélységű értelmezése feltétlenül szükséges a további fejezetek jobb megértéséhez.

A tankönyv harmadik fejezete a sportpedagógia központi problémáival foglalkozik: melyek a sportoló nevelésének főbb területei (például az edző és sportoló kapcsolata vagy a sportoló személyisége).

A tankönyv eddigi fejezetei is sok újat mondanak a testnevelő tanároknak, de úgy gondolom, a könyv negyedik fejezete az elsősorban, amely közvetlenül is felhasználható a testnevelés tanításában. A mozgásos cselekvéstanulás, a mozgásos cselekvés, mint a sportoktatás sajátos tartalma, a mozgásos cselekvés oktatási folyamatának pedagógiai struktúrája, az oktatómunka módszerei, a sportoktatás alapvető elvei azok, amelyek itt szerepelnek.

Az egyes fejezeteket összefoglaló kérdések zárják, a könyvben a jobb tájékozódást a mellékletek, az irodalom és a tárgymutató segíti.

A könyvet ajánljuk a testnevelő tanároknak, mert abból sok ismeretet kaphatnak mindennapi munkájukhoz is.

J. J.

## Szaknyelv és anyanyelv

A napjainkban oly közkedvelt krimikben sokszor elhangzik a felszólítás: „Kezeket fel!”, ami az angol „Hands up!” szó szerinti fordítása. Ilyenkor a felszólított személynek magasba kell emelnie mindkét karját, ezzel jelképesen mutatva, hogy nincs a kezében fegyver, és nem tanúsít ellenállást.

Ez a kifejezés — bármilyen furcsán hangzik — érezteti hatását a testnevelés szaknyelvében. Ami azonban elfogadható (mert megszokott) egy krimiben, nem felel meg a szaknyelvben. Nézzük meg, hogyan jelentkezik ez a gimnasztikai gyakorlatok vezetésénél.

A fenti kifejezés két hibára is felhívja a figyelmet. Első sorban arra, hogy sokszor összekeverik a kéz és kar fogalmát. Pl.: „Emeljétek fel a kezeteket magastartásba!” Ez anatómiai lehetetlenség, hiszen a kéz a karnak a csuklótól az ujjak hegyéig terjedő része. Helyesen: „Emeljétek fel a karotokat magastartásba!”

A másik hiba, amelyre felhívja figyelmünket, a többszám helytelen alkalmazása. Hányszor elhangzik a következő hibás kifejezés is: „karok oldalsó középtartásban”, „térdek nyújtva”. A magyar nyelv a páros testrészek, végtagok jelölésére egyszámot használ. Ha az egyik karról vagy lábról van szó, határozottan megjelöli: bal kar vagy jobb láb. Mindkét végtagról beszélve csak egyszámot alkalmaz: „kar oldalsó középtartásban”, „térd nyújtva”. A köznapi nyelvhasználatban sem mondjuk: „nyisd ki a füleidet!”, hanem csak: „nyisd ki a füled!”, József Attila örökszép versében is „Lehunnya kék szemét az ég, lehunnya sok szemét a ház...”.

Sajnálatosan elterjedt szokás a többszám első személyének alkalmazása a gyakorlatok vezetésekor. Gyakran vezényli a tanár: „Üljünk le törökülésbe!” — „Menjünk le mellő fekvőtámaszba!” Ez helyes lenne abban az esetben, ha ő is leülne, vagy támaszba menne. Ha azonban ő nem vesz részt a feladat végrehajtásában, csak utasítás formájában közölheti: „Üljetek le törökülésbe!” „Menjetek le mellő fekvőtámaszba!”

Óravezetés közben kerüljük a pongyola kifejezőmódot. A pontatlan (hiányos) vezénylés alkalmával sokszor hangzik el a kifogás, hogy a tanár „spórol” a hangjával, mert hangszalagjait nagyon igénybe veszi az udvaron, teremben nagy zajban történő óravezetés. Tény, hogy a testnevelési órák vezetéséhez jóval nagyobb hangerőre van szükség, mint az osztályteremben tartott elméleti tárgyak oktatásához. A hangerőt azonban lehet csökkenteni, mérsékelni, de ne a szakkifejezések elhagyásával hozzuk be az itt elkövetett túlzásokat.

Gyakorlatok közlése közben igen gyakran elmarad a mozgás megnevezése, ami szakmai szempontból nagyobb hiba, mint nyelvtanilag, de feltétlenül kifejezésbeli pongyolasághoz is vezet, ezért kerülni kell. Gyakran elhangzik a következő vagy ehhez hasonló: Kiindulóhelyzet alapállás: 1-re magastartás, 2-re vissza. Mindenki tudja, hogy a karjával kell a mozgást végezni, de... Nem mindegy, hogy karlendítést vagy karemelést. Az ütemszámból kitűnik ugyan, hogy lendítés következik, mert az emeléshez legalább 2 ütem szükséges, de helyesebb, ha közöljük a mozgásformát: karlendítés magastartásba; ezzel — a helyes kifejezés mellett — tudatosítjuk a mozgás tempóját is. Tanulóink megtanulnak különbséget tenni az egyes mozgások dinamikai végrehajtásában, ami később, összetettebb mozgásformák oktatásánál nagy segítséget jelent.

Látszólag nem nagy hibák ezek, de vétünk vele anyanyelvünk szabályai ellen, és fenyeget a veszély, hogy tovább él tanítványaink beszédében. Törekedjünk tehát, hogy ne csak a mozgások bemutatása, hanem az anyagközlés során alkalmazott magyar beszéd is mintaszerű legyen.

Horváth Antalné

## A Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési Szakosztálya életéből

A szakosztály 1977. december 20-án a „Fáklya” Klubban tartotta ülését. Dr. Kutasi László szakosztályi elnök megnyitója után dr. Németh József a kihelyezett bajai tanácskozásról számolt be.

Varga Sándor vezető szakfelügyelő tájékoztatta a tagságot a Pedagógusok Szakszervezete KV Sportbizottságának munkájáról. Többek között megállapította, hogy a csökkenő pénzügyi támogatás ellenére a pedagógusok részvétele a sporttalálkozókon nőtt.

A következő napirendi pont: Könyvismertetés Biróné dr. Nagy Edit Sportpedagógiai című könyvéről. Dr. Kis Jenő szubjektív hangvételű, de a könyvet mégis objektíven ismertető, értékelő előadása kedvet ébresztett a hallgatókban, hogy maguk is elolvassák, áttanulmányozzák a művet.

Dr. Németh József utolsó napirendi pontként az 1978. évi munktervet ismertette. Az ismertetést hozzászólások követték, majd dr. Kutasi László zárszavával ért véget a szakosztály ülése.

### Helyreigazítás

Az 1978/2. számban a borító 3. oldalára téves ábraanyag került. Az ábrák a minitenisz illusztrációi.

A hibáért szíves elnézést kérünk.

Szerkesztőség

## СОДЕРЖАНИЕ

Составление и образцы учебного плана для учащихся 5—6 классов общей школы . . . . .	65
<i>Д-р Тамаш Надь</i> : Основные задачи на учебный год 1978—1979 . . . . .	91
РЕЦЕНЗИЯ . . . . .	95
ВЫДУМКИ, НОВОСТИ . . . . .	95
ЯЗЫК И СПОРТ . . . . .	96

## KÖRPERERZIEHUNG INHALTSVERZEICHNIS

Die Anfertigung des Stoffverteilungsplans, Unterrichtsplan-Modelle für die 5—6. Klassen der Grundschulen . . . . .	65
<i>Dr. Tamás Nagy</i> : Die Hauptaufgaben für das Schuljahr 1978/79 . . . . .	91
BUCHBESPRECHUNG . . . . .	95
IDEEN, NEUIGKEITEN . . . . .	95
SPRACHE UND SPORT . . . . .	96

## Pályázati felhívás

Az MTA—OM Szomatikus Nevelési Munkabizottsága, valamint az OM VI. „Köznevelés fejlesztését érintő kutatások” titkársága pályázatot hirdet az alábbi témában;

Az óvodás korúak, vagy 6—10 éves gyermekek testi fejlődésének, mozgáskészségének, fizikai képességeinek sajátosságai, a fejlesztés módjai.

A pályázat határideje: 1978. október 1.

Díjazás: I. díj 7000,— Ft

II. díj 5000,— Ft

III. díj 3500,— Ft

A pályázatra beérkező, megfelelő színvonalú dolgozatokból tanulmánykötet jelenik meg.

Pályázhatnak egyének és kutató-közösségek. A pályázatokat a Munkabizottság titkárságára

TFKI

1123 Budapest,

Alkotás u. 44.

kell beküldeni.

OM „Köznevelés fejlesztését

célzó kutatások”

titkársága

MTA—OM

Szomatikus

Munkabizottsága

3,50 Ft



INDEX: 25824



# A testnevelés tanítása

XIV. ÉVFOLYAM

1978 | 4

AZ OKTATÁSI MINISZTERIUM  
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA





# A testnevelés tanítása

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Tördelő szerkesztő:

Dobiné Mónus Erzsébet

Szerkesztő bizottság:

Dr. Kálmánchey Zoltán

Dr. Nagy György

Dr. Nagy Tamás

Nyíri János

Ruszkai Katalin

Dr. Székely Gabriella

Dr. Takács Ferenc

Varga Sándor

Várady Géza

*E számunk szerzői: dr. Báthory Béla tanszékvezető egy. docens, Bp.; Burka Endre OPI-munkatárs, Bp.; dr. Csider Tibor vezető tanár, Bp.; Dán Józsefné testnevelő tanár, Bp.; Nagy Sándor OPI-munkatárs, Bp.; dr. Nagy Tamás OM oszt.-vez., Bp.; Németh József egy. testn. tanár, Bp.; Solty Jenő tanár, Nagykanizsa; Vámos Károlyné főisk. testn. tanár, Bp.*

*Megjelenik évente négyszer*

**ISSN 0563—2021**

Szerkesztőség: Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék — Telefon: 228-203, 228-238, 228-609, 108-as mellék — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — 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., telefon: 180-850, postacím: 1900 Budapest) közvetlenül vagy postabefizetési utalványon, valamint átutalással a KHI 215—96 162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre: 14,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban.  
Példányonkénti eladási ár: 3,50 Ft



Egyetemi Nyomda — 78.3390 Budapest, 1979  
Felelős vezető: Sümegi Zoltán igazgató

A szöveg fényszedéssel készült

## TARTALOM

Tanmenetkészítés, tanmenetminták II.  
A Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési  
Szakosztályának életéből

## Tanmenetkészítés, tanmenetminták II.

DR. BÁTHORY BÉLA – BURKA ENDRE  
DR. CSIDER TIBOR – DÁN JÓZSEFNÉ  
NAGY SÁNDOR – DR. NAGY TAMÁS  
NÉMETH JÓZSEF – SOLTY JENŐ

Tanmenet a szakmunkásképző iskola I. osztályos fiú és lány tanulói számára

### Bevezetés

Szakmunkásképző iskolákban általános az ún. kapcsolt (kettős) óra, s a tanmenetet ennek alapján terveztük. Elsősorban ez az oka annak, hogy tanítási egységeket nem tüntettünk fel külön-külön.

A célok-feladatok, a követelmények felbontására azért választottuk ezt a megoldást, mert úgy gondoltuk, hogy a tantervet így követjük leghűségesebben. A tanterv a célokat és feladatokat három (két) évre fogalmazza meg, a követelményeket viszont osztályonként. A célokat és feladatokat ezért tanévre bontottuk, a követelményeket pedig hónapokra.

Nem törekedtünk arra, hogy ez a tanmenet teljes részletezettséggel készüljön el, mert nagyon valószínű, hogy a gyakorlatban egy-egy cél, feladat, követelmény, tananyag részletesebb felbontására lesz szükség, különösen a képességfejlesztő és sportági előkészítő gyakorlatok esetén.

### A tanmenet célkitűzései és főbb feladatai

A játék és sportműveltség alakítása, fejlesztése.

Az egészséges testi fejlődés elősegítése.

A feladatmegoldó képesség, edzettség közel azonos szintre emelése.

A szép mozgás iránti érzék, a szocialista emberre jellemző erkölcsi tulajdonságok fejlesztése.

A teljesítményen alapuló igényszint kialakítása.

Az aktivitás növelése az órán és az órán kívül is.

A rendgyakorlatok folyamatos gyakorlásával legyenek fegyelmezettek, segítsék az órák szervezett, önálló levezetését.

A képességfejlesztő gyakorlatok változatos felhasználása a fizikai képességek fokozására és a sportági képzés előkészítésére.

A gimnasztikai gyakorlatok megismerése önálló tanórai és otthoni végzésre is.

A testtartásjavító és légzési gyakorlatok folyamatos gyakorlása.

A speciális munkaártalmakat megelőző és ellensúlyozó gyakorlatok megismertetése, gyakoroltatása.

Az atlétikai előkészítő gyakorlatok általános és speciális felhasználása.

A futószámok ismereteinek átisméltése.

A magasugró technikák megismertetése és az egyénileg legmegfelelőbb kiválasztása.

Az atlétikai teljesítmény jellegzetességének kialakítása.

Az atlétikai számok versenyszerű gyakorlása.

A torna előkészítő gyakorlatok tudatos alkalmazása.

A torna alapelemek tanítása, önálló gyakorlattá alakítása.

A torna teljesítmény jellegzetességének kialakítása.

A kézilabda, kosárlabda és labdarúgás alapelemeinek átisméltése, játék helyzetben történő gyakorlása.

A védekezés és a támadás közötti kapcsolat jellegzetességének megismertetése.

A sportjáték szabályok alapfokú ismerete.

A sportjáték teljesítmény sajátossága.

A téli foglalkozások szabadban legyenek, és kellő terhelést adjanak.

Az úszás, az asztalitenisz és a tollaslabda alapelemeinek tanítása.

### Órafelosztás

Képességfejlesztő gyakorlatok	11 óra
Atlétika	11 óra
Torna	8 óra
Sportjáték (kézilabda)	10 óra
Téli foglalkozás: szánkózás, asztaliteniszezés, képességfejlesztés	6 óra
Kötelezően választott anyag: labdarúgás	10 óra
Szabadon választott anyag: úszás	
kosárlabda	10 óra
tollaslabda	

Szeptember

Óra	1-2	3-4	5-6	7-8
Követelmények	Ismételjék és tudják helyesen alkalmazni a rajthely elkészítésének, a rajthelyzet felvételének módját.			
Renforgyakorlatok	Vigyázz! Pihenj!	Sorakozó egysoros vonalba!	Jelentésadás. Távköz. Térköz	
Képességfejlesztő gyakorlatok	Általános és sokoldalúan fejlesztő, a nagyobb izomcsoportokra ható, nyújtó, lazító és erősítő hatású szabadgyakorlati alapformájú gimnasztikai gyakorlatok. A kiinduló helyzeteken kívül egy-két alapformát tartalmazó, 4-8 ütemű, olyan szabad- és páros gyakorlatok, amelyek főleg a törzs és a kar izmait foglalkoztatják. Kéziszer (medicinlabda-, súlyzó-) gyakorlatok. Munkaártalmakat megelőző és ellensúlyozó gyakorlatok. Lábboltozat süllyedését gátló, a talp támasztóizmait, valamint a hosszanti boltozatot erősítő gyakorlatok ülésben, járásban és állásban.			
Atlétika	<p>Rajt, álló- és térdelőrajthelyzet felvétele, rajtversenyek 20-30 m, fokozó futás, iramfutás.</p> <p>Futóiskola: (futás térd-, sarokemeléssel, elnyújtott lépéssel, alszárkicsapással. Dzsogolás és szkipelés támaszszal, helyben haladással és kifutással különféle variációkkal.</p>			
Sportjáték	Kézilabda; egykezes átadás futás közben. Különböző módon továbbított labdák elfogása.			
Kiegészítő anyag	Úszás Elfekvés vizen, elrugaszkodás után siklás.			

Megjegyzés

Október

Óra	9–10	11–12	13–14	15–16
Követelmények	<p>Az alaki gyakorlatokat gyorsan hajtsák végre.                      Ismerjék és tudják a futásban az indulás és a felgyorsulás módját.                      Ismerjék meg a magasugró technikákat, és válasszák ki a nekik megfelelőt.                      Sajátítsák el a tanulók kézilabdájában az alapvető technikai elemeket, tudjanak kapura löni állóhelyzetből és leütéssel.</p>			
Rendgyakorlatok	Menet indítása, megállítása		Sorakozó egysoros oszlopban	
Képességfejlesztő gyakorlatok	<p>Izomrendszert fejlesztő gyakorlatok. Dobások 1–2 kg-os tömött labdával, egy és két kézzel, egyénileg és párokban. Egyénileg végzett dobások, a szer feldobása és elkapása közötti időben feladatokkal. Párokban végzett dobások helyben, járásban és futás közben. Dobó versenyek egyénileg és párokban. Gránáthajtás távolba és célba. (Fiúk: 20–25 m-re lévő célárokba). Munkaártalmakat megelőző gyakorlatok.                      Alsóvégtag-, csípő-, gluteuserősítő gyakorlatok.                      Kéziszergyakorlatok (súlyzóval, medicinlabdával)</p>			
Atletika	100 m síkfutás (időre)	Távolugrás 12–14 m nekifutással, guggoló technikával (elrugaszkodás, kar-, láblendítés, talajérés késleltetése)	Magasugrás 3–4 lépés nekifutás (elrugaszkodás, kar- és láb-munka), légmunka	Dobóiskola Gránátdobás távolba, helyből
Sportjáték	Helyben és különböző magasságú labdavezetés	Kézilabda: kapura lövés állóhelyből és mozgás közben (legfeljebb egy leütéssel) védőjátékos mozgása. Játék terület védelemmel.		
Kiegészítő anyag	Tollaslabda: tenyeres és fonák ütések helyezkedés			

Megjegyzés

Óra	17–18	19–20	21–22	23–24
Követelmények	Az alaki gyakorlatokban gyorsan, feltűnő késlekedés nélkül hajtják végre a vezényszavakat. Ismerjék az erősítő és nyújtó hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok összekapcsolását és ütemre történő végrehajtását. Ismerjék az egészségügyi testnevelés jelentőségét, szükségességét. A hajlításban a kar- és vállmunka ritmusbeli összehangoltsága valósuljon meg. Sajátítsák el a fiúk labdarúgásban, lányok kosárlabdában az alapvető technikai elemeket, tegyenek kísérletet arra, hogy azokat a játékokban alkalmazzák.			
Rendgyakorlatok	Gyakorlatok : mint az előző hónapokban			
Képességfejlesztő gyakorlatok	Keringési rendszer edzését elősegítő gyakorlatok. Labdaátadások ismétlésekkel. Kézrel és lábbal is. Labdavezetések egyénileg, párosával, ismétlésekkel. Félperces fogó. Csapatjátékfogók. Mászások, függeszkedések, függések. Különböző testhelyzetekből indulva mászás mászókulcsolással fel és vissza, fiúk teljes, lányok félmagasságra. Függeszkedési kísérletek. Gránátdobás nekifutással.			
Torna	Ritmikus sportgimnasztika (leányok). Nyújtott és íves kartartás, mély, mellső, közép-oldalsó, közép- és magastartásban. Lebegő és mérlegállások. Hintalépés előre. Galoppszökdelés oldalra. Ollófelugrás hajl. és nyújtott lábbal.	Guruló átfordulás előre, hátra, alapállásból alapállásba. Gurulás hátra tarkónállásba	Gyűrű: aplendület (ostorlengés). Lendületek előre zsugorfüggésbe. Leugrás gyakorlása hátralendülettel. Gerenda: Felguggolás, járások előre, hátra és oldalra, talpon és lábujjon; hintalépéssel, járások guggolásban, négykézláb mászások; lebegő és mérlegállás, fekvések, ülések, térdelések, térdelőtámaszok és guggolások. Leugrás lábterpesztéssel a levegőben.	
Sportjáték	Fiúk: Labdarúgás: álló és mozgó labda rúgása belsővel. Guruló labda megállítása belsővel. Labdavezetés belsővel. Fejelés helyben. A védő és támadó játékosok szerepe.		Lányok: Kosárlabda: labdavezetés; megindulás, megállás labdavezetéssel; sarkazás; egykezes kosárra dobás (fektetett dobás) labdavezetéssel.	

Megjegyzés

Óra	25–26	27–28
Követelmények	A szervezeti kötöttségeket, a kötelékben való mozgás alakítását is vállalják. Tornában sajátítsák el a tanulók a gyakorlatelemeket oly mértékben, hogy egyszerű kapcsolataikban, egymást követőleg végre tudják azokat hajtani. Szokják meg és tartásuk meg az öltözők, a tisztálkodás kialakított rendjét.	
Rendgyakorlatok	Gyakorlatok: mint az előző hónapokban	
Képességfejlesztő gyakorlatok	Izomfejlesztő ugrások fel-le és átugrások szerek felhasználásával. Felfutás lépcsőzetesen emelkedő akadályokra és onnan leugrás. Talajon ugrások egy lábon és páros lábon továbbhaladással, enyhe majd guggolásig fokozódó térdhajlítással: különböző irányokba történő haladással is. Versengések szökdelő feladatokkal. Mászás, függeszkedések, függések. Különböző testhelyzetekből indulva mászás mászókulcsolással fel és vissza (fiúk teljes, lányok félmagasságig). Függeszkedési kísérletek. Munkaártalmakat megelőző gyakorlatok Kerek hát (kifőzés) és skolózis ellen ható gyakorlatok talajon, padon és bordásfalon, mellkasfejlesztő és légzőgyakorlatok.	
Torna	Fellendülés kézenállásba falnál Gyűrű: zsurorfüggésből nyújtás lebegőfüggésbe, emelés lefüggésbe. Ugrószekrényen: kanyarlati ugrás; gurulóátfordulás előre (fiúk) Függőleges repülés; zsurorkanyarlati átugrás (lányok)	
Sportjáték	Kosárlabda Labda fogása, elfogása; egy- és kétkezes felső kosárra dobás állóhelyből középtávolságról (3–5 m); labdavezetés.	

Megjegyzés

Óra	29–30	31–32	33–34	35–36
Követelmények	Ismerjék a szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok ható és ellenható jelentését. Gyűrűn a fiúk mutassanak be három elemből álló összefüggő gyakorlatot. A guggoló átugrásnál a tanulók törekedjenek az erőteljes elugrásra és a szerről történő határozott ellökésre. Kezdeményezzenek és vállaljanak vetélkedéseket, versenyeket.			
Rendgyakorlatok	Gyakorlatok: mint az előző hónapokban			
Képességfejlesztő gyakorlatok	Szenzomotoros koordinációs fejlesztő gyakorlatok. Futóversenyek 15–20 méteren. Versengések tárgyakért, bedobott labdák megszerzése. Labdaadogatás. Labdaemelés egyénileg és társsal, több labdával is. Adogatás meghatározott területen, csoportokban több labdával, mozgás közben (kézzel, lábbal, fejjel). Labdás fogók, pontszerző. Függések. Tetszés szerinti függőszer: függésben karhajlítások és -nyújtások;			
Torna	Cigánykerék Összefüggő gyakorlatok összeállítása talajon	Mérlegállás (mellső) Ugrószekrényen: guggoló átugrás (fiúk) guruló átfordulás előre (lányok)	Összefüggő gyakorlat gyűrűn	
Sportjáték	Kosárlabda: alapállás, alapmozgás, megindulás, megállás, sarkazás, felugrások, leérkezések, irányváltások. Téli foglalkozás a szabadban: Szánkózás, hólabdázás			
Kieg. anyag	Asztali tenisz			

Megjegyzés

Óra	37—38	39—40	41—42	43—44
Követelmények	Az alaki gyakorlatokban helyüket az előírásnak megfelelően foglalják el a zártrendi alakzatban. Ismerjék a munkaártalmakat megelőző gyakorlatok felhasználásának módját. Tudjanak 4—6 gyakorlat- elemből összefüggő gyakorlatot talajon, gerendán bemutatni. Vállaljanak kollektív feladatokat (pl. állandó csoportok keretében) rendeljék alá tudásukat a közös célnak.			
Rendgyakorlatok	Gyakorlatok: mint az előző hónapokban			
Képességfejlesztő gyakorlatok	Keringési rendszer edzését előkészítő gyakorlatok. Egyenletes iramú futások. Ugrások, dobások (2—3 kg-os tömöttlabdával) sorozatban is. Versenyek, váltók, küzdőgyakorlatok. Iramfutások szakaszos terheléssel; 5 mp alatti részteljesítmények (ismétlések száma 5—10, közte 1 perc pihentető járás, séta). Ktartó futás, irányidő 5—6 perc. Iránytávolság fiúknak 1500—2000 m, lányoknak 1000—1600 m. Szabadgyakorlatok                      Munkaártalmat megelőző és ellensúlyozó gyakorlatok.			
Torna	Függésben, fekvőfüggésben továbbhaladások Összefüggő gyakorlatok a szereken (talaj, gerenda)			
Kiegészítő anyag	Téli foglalkozás a szabadban Szánkózás, korcsolyázás Asztalitenisz			

Megjegyzés

## Március

Óra	45–46	47–48	49–50	51–52
Követelmények	Az alaki gyakorlatokban legyenek igényesek. Ismerjék a kéziszerek, ill. a szerek hatásfoknövelő szerepét. Ismerjék és törekedjenek a fiúk labdarúgásban, a lányok kosárlabdában arra, hogy támadásban keressék az üres helyet, jó helyzetben levő társuknak haladéktalanul adják a labdát, védekezésben a labdát birtokló ellenfelet tartósan lefedezzék, a támadó és a kapu ill. kosár között maradjanak.			
Rendgyak.	Gyakorlatok: mint az előző hónapokban			
Képességfejlesztő gyakorlatok	Küzdőgyakorlatok. Játékos küzdőgyakorlatok párokban, különböző testhelyzetben, pl. társ tolása, húzása állásban, ülésben, fekvő testhelyzetben kézzel, lábbal, testtel stb.; birkózás (csak fiúk): állásban (fogáskezes, kiemelés) térdelésben; küzdőgyakorlatok: medicinlabdával, bottal stb., küzdőjátékok. Nyújtó és lazító hatású szabad és kéziszer gyakorlatok. Futó iskola: mint az őszi szezonban Rajt, rajtversenyek; fokozó és irányfutás			
Sportjáték	Fiúk: Labdarúgás: A védőjátékos helyezkedése, laza emberfogás. Védő feladata kijátzás esetén. Támadó játék helytartással. Szabadulás a védőtől gyors elfutással, üres helyre helyezkedés.	Lányok: Kosárlabda Egyéni védekezés általános szabályai (hátrahelyezkedés, védővonal, védőtávolság); védőtől való szabadulás, elszakadás (gyors indulással, iram- és irányváltoztatással); helyezkedés üres helyre.		

## Április

Óra	53–54	55–56
Követelmények	Az alaki gyakorlatokban legyenek igényesek, gyorsan, feltűnő késlekedés nélkül hajtsák végre a vezény-szavakat. Sajátítsák el a választott magasugró technikát legalább durva formában. Ismerjék a területvédelmet egy zavaró játékosal. Törekedjenek az alapelemet a játékban felhasználni. Rendelkezzenek alapvető szervezési felkészültséggel.	
Rendgyak.	Gyakorlatok: mint az előző hónapokban.	
Képességfejlesztő gyakorlatok	Testtartásjavító és légzési gyakorlatok. A fáradt szervezet felfrissítésének szükségessége és módszere; aktív pihenés; gyakorlatsorok összeállítása szabad és munkaártalmat megelőző gyakorlatokból; a bemelegítés fontossága és módszere.	
Atletika	100 m síkfutás időre	Szökdelő-, ugróiskola, mint az őszi szezonban. Távulgrás.
Sportjáték	Kézilabda: mint az őszi szezonban (labdakezelés). Területvédekezés egy zavaró játékosal (1:5); a védendő terület felosztása, a védők helyezkedése a részükre kijelölt területen.	
Kiegészítő anyag	Tollaslabda. Tenyeres és fonák ütögetések. Helyezkedés.	

## Május

Óra	57–58	59–60	61–62	63–64
Követelmények	Lássák be a szervezettség, a fegyelmezetttség előnyeit. Ismerjék az egészségügyi testnevelés, a munkaártalmak megelőzésének szükségességét, a megismert gyakorlatok felhasználásának módját. A hajításban az ivképzés helyesen valósuljon meg. Ismerjék a területvédelemben az egyes szerepköröket és a velük járó feladatokat, tudjanak a védelemben együtt mozogni. Tudják a tanár által megjelölt szempont szerint saját tevékenységüket értékelni, javítani, teljesítményüket társaikéhoz viszonyítani.			
Rendgyakorlatok	Gyakorlatok: mint az előző hónapokban			
Képességtelj. gyak.	Testtartást javító és légzési gyakorlatok (mint előző hónapban) Keringési rendszer edzését elősegítő gyakorlatok (mint az előző hónapban).			
Alélnika	Szökdelő-, ugróiskola Magasugrás	Dobóiskola Gránátdobás nekifutással	Atlétikai számok lebonyolítása	
Kieg. anyag	Kézilabda: Védelem fellazítása adogatásokkal, a keletkezett réseken betörés, kapura lövés.			

## Június

Óra	65–66
Követelmények	Ismerjék az erősítő és nyújtó hatású szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok összekapcsolását, ható és ellenható jelentőségét, a kéziszerke, szerek hatásfoknövelő szerepét. Mind magas, mind távolugrásban ki-fejezett legyen a kar- és láblendítés. A gyakorlás eredményeként alakuljon ki az a meggyőződés, hogy a megismert összefüggések, feladatmegoldási minták a sporttevékenységen kívül az élet más területén is használhatók. Váljon meggyőződésükké a sokoldalú felkészültség egyéni és társadalmi fontossága.
Kieg. anyag	Úszás. Fekvés a vizen siklással. Kar, lábtempó kísérlet.

Megjegyzés

# Tanmenet a középiskola I. osztályos (fiú) tanulói számára

## *Bevezetés*

A középfokú iskolák tanterve a célokat-feladatokat négy, a tananyagot és a követelményeket egy-egy osztályra bontottan tartalmazza. A tanmenet készítésénél ezért a célokat-feladatokat először egy osztályra kellett lebontani. Ugyanakkor a követelmények és a tananyag egy-egy része is olyan természetű, hogy időszakhoz, tanítási egységben órához kapcsolni nehéz, az egész tanévre, vagy annak nagy részére vonatkozik.

Ezért döntöttünk úgy, amikor tanmenetünket készítettük, hogy az két részből álljon. Az első rész a tanév egészére vonatkozik.

A második rész tulajdonképpen táblázatos formában bontja tovább a feladatokat, követelményeket és a tananyagot.

A tanterv felbontásánál arra törekedtünk, hogy a tanulási folyamatnak azokat a csomópontjait ragadja meg, amelyek ahhoz szükségesek, hogy a tanterv teljesíthető legyen. A tantervet úgy tekintettük, mint amely a tanulási folyamat befejező állapotát rögzíti. Azt mutatja meg, hova kell egy év alatt eljutni. Ebből következik az, hogy egy-egy feladat, követelmény, anyagrész többször is szerepel, mintegy megismételve, kibővíve.

## TANMENET

### *Az osztály általános jellemzése*

Fizikai felkészültségük közepes.  
Aktivitásuk a tanórán jó, a tanórán kívül közepes.  
Kevesen sportolnak.  
Testtartásuk hanyag.  
Képesek önállóan gyakorolni.  
Közösségi magatartásuk sportszerűsége közepes.  
Egészségügyi csoport.

### *Az iskola létesítményei és tárgyi feltételei*

Szabadtéri létesítmények.  
Sportudvar.  
Az iskola közelében park.  
Tornaterem.  
Erősítő terem.

### *Célkitűzések és alapfeladatok a tanévre*

Játék- és sportműveltségük egységes szintjének kialakítása.  
Fizikai felkészítésük megalapozása.  
A tanult mozgások rendkívüli körülmények közötti gyakorlása.  
Aktivitásuk a tanórán kívül is növekedjék (házibajnokság).

Minél többen sportoljanak egyesületben.  
Otthon is végezzenek testtartásjavító gyakorlatokat.  
Minél több szabadidő-sportot ismerjenek meg.  
Közösségi magatartásuk formálódjék.  
A helyes és szép mozgást ismerjék meg, szeressenek sportolni.

#### *Követelmények a tanévre*

Alakuljon ki a tanulóknak a tantervi anyag gyakorlásának eredményeként, hogy a megismert összefüggések széles körben érvényesek.  
Alkalmazzák mozgásos, feladatmegoldó képességeiket órán és órán kívül is.  
Kezdeményezzenek és vállaljanak sportági versenyeket.  
Legyenek meggyőződve az elért teljesítmény értékéről.  
Vállaljanak kollektív feladatokat (csapatban, versenyen).  
Tartsák meg az öltözők, gyakorlóléhelyek rendjét, tisztaságát.  
Jegyezzék teljesítményük változását.

#### *Állandó gyakorlási anyag*

Állóképességi futás.  
Kötélmászás.  
Rendgyakorlatok.

#### *Törzsanyag*

Választott labdajáték: kosárlabda

#### *Kiegészítő anyag*

Kötelezően választott anyag: röplabda  
Szabadon választott anyag: labdarúgás, fejelés, tollaslabda, asztalitenisz, tájékozódási futás, korszolyázás, lánbtenisz.

Dátum

.....  
igazgató

.....  
testnevelő tanár

Időszak	Óra	Feladatok	Követelmények	Törzs	
				Képességfejlesztő gyakorlatok	Atlétika
Őszi időszak (kb. 24 óra)	1.	Az órák rendjének kialakítása.		1–2 alapformát tartalmazó 4 ütemű szabadgyakorlat.	
	2.	Rendgyakorlatok tudásszintjének mérése.		Dobások 1–2 kg-os tömött-labdával párokban.	
	3.	Az otthoni gimnasztika jelentőségének tudatosítása.		Egyenletes iramú futások.	
	4.	Közös edzetségi szint kialakítása.		Labdaadogatás társsal.	
	5.	A teljesítményfüzet vezetésének rendje.		Félperces fogo.	
	6.	Képességfejlesztő gyakorlat tudásszintjének felmérése		Labdás fogók.	
		Labdaüggyesség fejlesztése.	Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok	Iramfutások szakaszos terheléssel. (4–7 ism.)	
		Kosárlabda tudásszint megállapítása.	kapcsolását, ütemre történő végrehajtását		
	7.	A lábboltozaterősítő gyakorlatok fontosságának tudatosítása.	végezzék egységesen.	Lábboltozat sülyedése ellen ható és boltozaterősítő gyakorlatok.	Futóiskola: futás térd- és sarokemeléssel, elnyújtott lépéssel, alszárkicsapással.
	8.	Kosárlabda lépésszabály ismerete.	Vállalják a kötelékben a mozgás alakítását.	Pontszerző.	Dzsoggolás és szkippelés támasszal, helyben és kifutással.
	9.	Ugróüggyesség fejlesztése.	Ismerjék az egészségügyi testnevelés szükségességét, a gyakorlatok felhasználásának módját.	Párokban végzett dobások helyben, járás és futás közben. Fel-, le- és átugrások szerke felhasználásával, felfutás lépcsőzetesen emelkedő akadályokra és onnan leugrás.	Dobóiskola, forgatás, illetve ivképzés helyből dobásokkal.
	10.	Futógyorsaság fejlesztése.	Szerezzenek jártasságot az alapvető technikai elemek végrehajtásában.	Alsó végtag-, csípő-gluteuserősítő gyak.	Álló- és térdelőrajtok.
	11.	Atlétikai tudásszint megállapítása.	Ismerjék és tudják helyesen alkalmazni a tanulókat a rajthely elkészítésének, a rajthelyzet felvételének módját; az indulás és felgyorsulás módszerét, helyesen valósuljon meg a hajtásban az ivképzés, a kar- és vállmunka ritmusbeli összehangoltsága.	Gránáthajtás távolba és célba (20–25 m 5 × 2 m-es célárokba)	Rajtversenyek 20–30 méteres távon. Fokozott futás. Gyorsfutás.
	12.	Röplabdában a három érintés szabályának ismertetése.		Futóversenyek 15–20 méteren. Küzdőgyakorlatok.	Ugróiskola: felugrások jobb és bal lábról, magasságra és távolságra törekvéssel.
	13.	Küzdőgyakorlatok végzésében a sportszerűség tudatosítása.		Rajtversenyek különböző helyzetekből.	Gránáthajtás távolba helyből és nekifutással, ivképzésre törekvéssel.
	14.	Ugróerő kialakítása.		Kifőzis, skoliosis ellenható gyakorlatok.	Ugrások a léccel feladatokkal, az ugrástechnikák gyakorlása.
	15.	A labdatovábbítás különböző módjainak ismerete.		Emelések, hordások különböző feladattal.	Távolugrás guggoló technikával.
	16.	Alapvető atlétikai szabályismeretek.		Küzdő feladatok.	
	17.	Atlétikai tudásszint megállapítása.		Iramfutások szakaszos terheléssel.	Futó-ugró-dobóversenyek.
	18.				
	19.				
	20.				
	21.				
	22.				
23.					
24.					

anyag		Sportjátékok		Téli foglalkozás	Szabadon választott kiegészítő anyag	Feljegyzések
Torna	Kosárlabda	Röplabda				
<p>A vállöv, valamint a csípőizület mozgáshatárát növelő nyújtó, ill. lazító hatású szabad- és kéziszergyakorlatok.</p> <p>A láb elugró, a hasizom-, a vállöv támasztó, valamint a kar húzóerejét növelő kéziszer- és szeryakorlatok.</p>	<p>Összetett, csoportos váltóversenyek labdavezetéssel és átadásokkal.</p> <p>Alapmozgás: megindulás, megállás, sarkazás; felgrások, leérkezések, irányváltoztatások.</p> <p>Labdával: egy- és kétkezes átadás; egy- és kétkezes felső dobás kosárra állóhelyből, középtávolságról (3–5 m), labdavezetés: megindulás, megállás labdavezetéssel; sarkazás; egykezes kosárra dobás (fektetett dobás) labdavezetéssel.</p>	<p>Játék 9 × 9 méteres pályán. Érintések:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alkar- vagy kosárérintés.</li> <li>2. Elkapás, magas ívben dobás.</li> <li>3. Felső ütőmozdulat. Nyitás dobással.</li> </ol> <p>Játék kosár- és alkarérintéssel 1:1 ellen, csökkentett területen.</p>			<p>Tájékozódási futás</p> <p>Labdarúgás</p> <p>Fejelés, lánitenisz</p> <p>Labdarúgás, fejelés, lánitenisz</p>	

Időszak	Óra	Feladatok	Követelmények	Törzs-						
				Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Atlétika					
Téli időszak (kb. 48 óra)	25.	Kar- és törzsimozgat erősítése, lazítása.	Ismerjék meg a munkaártalmak megelőzésének szükségességét, a gyakorlatok felhasználásának módját.	Erősítő és nyújtó hatása. 2-3 alapformát tartalmazó 4-8 ütemű szabad és páros gyakorlatok. Támaszgyakorlatok. Talajon ugrások és szökdelések egy lábón és páros lábón. Kitartó futás 3-5 p.						
	26.	A szabadban történő futáshoz, sportoláshoz szoktatás.								
	27.	Közös edzettségi szint kialakítása.								
	28.	Teljesítményfüzet vezetésének értékelése.								
	29.									
	30.									
	31.	Torna tudásszint megállapítása.				Ismerjék és tudják jól a helyes alapállást. Talajon az alapelemeket sajátítsák el jól.	Erősítő és nyújtó hatású szabad- és kéziszergyakorlatok. Emelések, hordások, különböző feladatokkal. Mászások, függésgyakorlatok. Talajon és szereken támaszban karhajlítások és -nyújtások. Támlázás.	Futóiskola: kereszttező futás, futás hátrafelé.		
	32.	Az alapendületek és a mozgásritmus összhangjának								
	33.	érzékeltetése.								
	34.	Tornaelemek összekapcsolása.								
	35.									
	36.									
	37.	Általános labdaügyesség fejlesztése.	Ismerjék az erősítő, nyújtó hatású gyakorlatok különbségét.	Általánosan fejlesztő kéziszergyakorlatok. Labdaadogatás egyénileg és társal, Mászások, függésgyakorlatok.	Szökdelő-ugróiskola, futás közben ugrásfeladatok, sorozatugrások.					
	38.	A téli szabadtéri tartózkodáshoz szoktatás.								
	39.	Tornagyakorlatok összeállításának törvényszerűségei.							Szekrényugránál az elugrást és az ellökést, szereken az alapendületeket sajátítsák el jól.	Erősítő és nyújtó hatású kéziszer- és szergyakorlatok. Küzdőgyakorlatok tömött labdával. Kitartó futás 4-6 p. Versenyek, váltók.
	40.									
	41.	Téli sportok egyszerű szabályai.				A tanult elemekből állítsanak össze gyakorlatokat.				
	42.	A kéziszeres és szerek hatásnövelő szerepének tudatosítása.								
	43.	A tornaverseny fontosabb szabályai.								
	44.	Torna tudásszint megállapítása.								
45.										
46.										
47.										
48.										

anyag	Sportjátékok		Téli foglalkozás	Szabadon választott kiegészítő anyag	Feljegyzések
	Kosárlabda	Röplabda			
<p>Különböző és változó testhelyzetek érzékelésének fejlesztése talajon, szereken, levegőben; a fejfelé lefelé testhelyzethez való szoktatás.</p> <p><i>Talaj:</i> Gurulóátfordulás sorozatban előre, hátra terpesztett lábbal is.</p> <p>Alapállásból guggolóálláson át gurulás tarkóállásba és vissza.</p> <p>Emelés fejállásba – gurulás előre állásba.</p> <p>Kézállás falnál lábemeléssel, megállás-kísérletek szabadon.</p> <p>Kézénátfordulás oldalt – mindkét irányba.</p> <p>Mellső mérleg</p> <p><i>Korlát:</i> Támasz.</p> <p>Támaszban: haladás előre, hátra; karhajlítás, nyújtás.</p> <p>Alaplendület támaszban.</p> <p>Ugrás felkarfüggésbe és lendület előre támaszból terpeszülésbe. Támaszban alaplendület, terpeszpedzés, alaplendület. Terpeszülésből guruló átfordulás előre terpeszülésbe. Kanyarlagi leugrás.</p> <p><i>Gyűrű:</i> Függésben alaplendület. Lendület előre zsuGORLEFÜGGÉSBE.</p> <p>Lebegőfüggés. Emelés lefüggésbe. ZsuGORFÜGGÉSBE emelés lefüggésbe. Ereszkedés hátsó függésbe és visszahúzás. Függésben lendület hátra homorított leugrás.</p> <p>Támaszkísérletek.</p> <p><i>Székényugrás</i> (hosszában 4–5 rész): Gurulóátfordulás előre, felguggolás, leterpesztés.</p>			<p>Terepfutás</p> <p>KorcsoLYÁZÁS Jégkorong</p> <p>KorcsoLYA Jégkorong</p>	<p>Tájékozódási futás Labdarúgás</p> <p>Tollaslabda Fejelés</p> <p>KorcsoLYA</p> <p>KorcsoLYA</p>	

Időszak	Óra	Feladatok	Követelmények	Törzs-	
				Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Atlétika
Téli időszak (kb. 48 óra)	49.	Feladatok megoldását labdával, változó helyzetben is.	Ismerjék a kéziszerek, illetve a szerek hatásfok-növelő szerepét.	Futóversenyek 15–20 méteren.	
	50.	A jó helyezkedés	Törekedjenek a	Emelések és hordások párokban.	
	51.	kialakítása.	technikai elemek	Mászások,	
	52.	A téli szabadtéri	kosárlabdában történő	függésgyakorlatok.	
	53.	mozgás jelentőségének tudatosítása.	felhasználására.	Labdavezetések egyénileg és párosával.	
	54.				
	55.	A munkaártalmakat megelőző gyakorlatok megismertetése.	Ismerjék az erősítő és nyújtó hatású szabadgyakorlati	Munkaártalmakat megelőző és ellensúlyozó gyakorlatok.	
	56.	Röplabda alapvető szabályai.	alapformájú	Birkózás állásban,	
	57.	A test test elleni	gyakorlatok	fogáskeresés kiemelésig.	
	58.	küzdelem formái.	kapcsolásán és ütemre	Versenyek tárgyakért,	Futó- és ugróiskola,
	59.	Gimnasztikai tudásszint megállapítása.	történő végrehajtásán	bedobott labdák	ugróötél-gyakorlatok.
	60.		kívül ezen gyakorlatok	megszerzése.	
	61.	Labdajátékban a jó	ható és ellenható		
	62.	helyezkedés	jelentőségét, valamint a	Dobások 1–2 kg-os	
	63.	tudatosítása.	kéziszerek, ill. a szerek	tömöttlabdával párokban.	
	64.	Dobó- és ugróerő	hatásfoknövelő	Talajon ugrások enyhe, majd	
	65.	fejlesztése.	szerepét	guggolásig fokozódó	
	66.	Az általános edzettségi szint növelése.	Lássák be a	térdhajlítással, különböző	
	67.	Az otthoni testedzés	szervezettség, a	irányokba történő haladással	
	68.	jelentőségének	figyelmeztetés előnyeit.	is.	
69.	tudatosítása.		Labdavezetések párosával.		
70.	A test test elleni				
71.	küzdelem szabályai.		Egészségügyi és	Dobóiskola: oldal-,	
72.	Atlétikai tudásszint megállapítása.		munkaártalmak	illetve	
			megelőzésének gyakorlatai.	harántterpeszállásban	
			Birkózás állásban.	(dobóterpesz) hajtás,	
			Versenyek, váltók.	lökés, vetés	
			Iramfutás szakaszos	hajszalabdával.	
			terheléssel.		

anyag	Sportjátékok		Téli foglalkozás	Szabodon választott kiegészítő anyag	Feljegyzések
	Torna				
	Kosárlabda	Röplabda			
Tornaverseny. Összefüggő talaj-, korlát- és gyűrűgyakorlat. Szekrényugrás.	Játékhelyzetek: 3:2, 2:1 és 1:1 elleni támadás – védekezés.	Játék 9 x 9 méteres pályán (hálomagasság 224 cm). Érintések: 1. pattintó (alkar vagy kosár) érintés; 2. elkapás és magas ívben dobás a talajról vagy felugrással a háló közepébe álló társnak; 3. felső ütő mozdulattal átütés a talajról. Nyitás felpályáról alsó vagy felső nyitással. Játék kosár- vagy alkarérintéssel 1:1 ellen, csökkentett területen (hálomagasság 224 cm). Érintések: azonnal visszajátssza, vagy először önmagának játssza fel, és azután üti át.	Terepfutás	Tollaslabda, lábtenisz	
			Terepfutás	Tollaslabda Asztalitenisz	
			Terepfutás	Tollaslabda Asztalitenisz	
			Terepfutás	Tájékozódási futás Labdarúgás	

Időszak	Óra	Feladatok	Követelmények	Törzs-	
				Képesség- fejlesztő gyakorlatok	Atlétika
Tavaszi időszak (kb. 24 óra)	73.	Labdával minél	Ismerjék az	Kitartó futás 4–6 p.	Futó-ugró-dobóiskola.  Rajtok, gyorsfutás. Magasugrásban az egyenileg legmegfelelőbb ugrástechnika kiválasztása. Távolugrás guggoló technikával, a talajérés késlettelése. Súlygolyó fogása, lökések helyből, járásból. Súlylökés oldalfeállításból szökkenéssel. Futó-ugró dobóversenyek.
	74.	hosszabb labdamenetek	egészségügyi testnevelés,	Labdaadogatás több	
	75.	kialakítása.	a munkaártalmak	labdával is.	
	76.	A labdatovábbítás	megelőzésének	Iramfutások szakaszos	
	77.	különböző módjainak	szükségességét, a	terheléssel.	
	78.	fejlesztése.	megismert gyakorlatok felhasználásának módját. Sajátítsák el a választott magasugró-technikát	Labdaátadások ismétlésekkel.	
		Ugróképesség fejlesztése.	legalább durva		
	79.	Futógyorsaság	formában, a mozgás	Versenyek szökdelő feladatokkal.	
	80.	fejlesztése.	egészségben mutassa a	Sorozatugrások.	
	81.	Az atlétikai számok	kérdéses technika főbb	Futóversenyek 15–20 méteren.	
	82.	teljesítményt fokozó	jellegzetességeit. Mind a	Adogatás meghatározott	
	83.	hatásának érzékeltetése.	magas, mind a	területen csoportokban.	
	84.	Az egyéni ugrótechnika	távolugrásban az	Csoportjáték. fogók.	
		teljesítményt fokozó	elrugaskodás, a kar- és		
		hatásának tudatosítása.	láblendítés kifejezett legyen. A szervezeti kötöttségeket, a kötelékben való mozgás alakosságát is vállalják, lássák be a szervezettség, a fegyelmélettség előnyeit. Az alaki gyakorlatokban legyenek igényesek, gyorsan feltűnő helyez- kedés nélkül hajtsák vég- re a vezényszavakat, helyüket az előírásnak megfelelően foglalják el a zártrendi alakzatban. Keressék támadásban jó helyzetben lévő társukat, annak haladéktalanul adják a labdát. A súlylökés végrehajtásakor a kar folyamatos gyorsítására törekedjenek a tanulók. Egy szintemelkedés az 1–7. próbában.	Általános hatású szabad-, társas- és kéziszgyakorlatok. Kitartó futás 5–6 p. Küzdőgyakorlatok tömöttlabdával. Dobóversenyek egyénileg és párokban. Küzdőjátékok párokban.	
		Rendgyakorlatok tudásszintjének megállapítása.			
	85.	Atlétikai ugrószámok			
	86.	tudásszintjének			
	87.	megállapítása.			
	88.	A lökő- és			
89.	dobómozdulat				
90.	különbségének				
91.	tudatosítása.				
92.	Kosárlabda tudásszint megállapítása. Teljesítményfüzet értékelése.				
93.	Felmérés az 1–7.				
94.	próbákban. Súlylökő				
95.	tudásszint				
96.	megállapítása.				

anyag		Sportjátékok		Téli foglalkozás	Szabadon választott kiegészítő anyag	Feljegyzések
Torna	Kosárlabda	Röplabda				
			Játék a tanultak szerint. Támadásban az ellenfél gyenge pontjainak figyelése, védelemben a saját mező veszélyeztetett pontjainak védelme, a többi terület bemozgása.		Fejlesztés, tollaslabda, asztalitenisz	
	Emberfogásos védekezés általános szabályai: hátrahelyezkedés, védővonal, védőtávolság, védőtől való elszakadás gyors indulással, iram- és irányváltoztatással. Ötletjáték két kosárra.				Labdarúgás Lábténisz Fejlesztés	
					Tájékozódási futás	
					Fejlesztés, lábténisz	

# 11 Testnevelési tanmenet a gimnázium II. o. részére

A tantervi anyag feldolgozása: törzsanyag = 64 óra, kiegészítő anyag = 32 óra.

<i>Tanítási egység: (idő, óraszám)</i>		1. Tanítási egység: IX. 4–23. 8 óra.	2. Tanítási egység: IX. 25–X. 7. 5 óra.
<i>A tanítási egység fő feladatai:</i>		1. Teljesítményfelmérés. 2. Állóképességfejlesztés.	1. Gyorsasági állóképesség fejl. 2. Labdaügyesség fejlesztése.
<b>1. Rendgyakorlatok:</b>		Ismétlés az I. o. anyagából. Indulás, megállás. Igazodás, takarás.	Fejldés: egyes oszlopból 3-as, 4-es oszlopba. Szak. 1-es oszl.-ba. Testford.
<b>Törzsanyag</b>	<b>2. Képességfejlesztő gyakorlatok:</b>		
	<p>a) <i>Gimnasztika:</i></p> <p>b) <i>Tartásjav. -légzési gyakorlatok:</i></p> <p>c) <i>Gyakorlatok, játékok:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Izomrendszer fejlesztés:</i></li> <li>– <i>Keringési rendszer fejlesztése:</i></li> <li>– <i>Ideg-izom koordináció fejlesztése:</i></li> </ul> <p><i>Állandó gyakorlási anyag:</i></p> <p>Teljesítményteszt és követelmény:</p>	<p>Sokoldalúan fejlesztő, erősítő hatású 4–8 ütemű szab. gyakorlatok. Alapformák ismétlése.</p> <p>– Légzőgyakorlatok.</p> <p>Mellső fekvőtámaszban karhajlítás, nyújtás 3 × 5.</p> <p>Kitartó futás 8'-ig, közben 2 × 100 m gyaloglás.</p> <p>Egyéni váltóversenyek feladatokkal.</p> <p>–</p> <p>A II. osztály teljesítménypróbája.</p>	<p>4–8 ütemű szab. gyakorlat, társas gyakorlatok. Erősítő hatású kéziszer gyakorlatok. (Kézisúlyzó, tömöttlabda)</p> <p>– Lábboltozat erősítő gyakorlatok: lábboltozat-emelés, külső talpélenjárás. Járás „szurokban”. stb.</p> <p>– Medicinlabda dobások egy, két kézzel. Szökdelések egy-, és váltott lábon 10 × 20 m. k. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás 3 × 6.</p> <p>– Gyorsító iramú futások 30'-ig 6–8 × . Félperces fogó.</p> <p>– Labdaadogatás mozgás közben (kézzel). Helyezkedés. Labdacica.</p> <p>– Egyenletes futás 8'-ig. Hanyattfekvésből felülés tarkórá tett kéz. 3 × 10</p> <p>– 30 mp.-s iramfutás 5 × .</p>
	<b>3. Atlétika:</b>		
	<p>a) <i>Előkészítő gyakorlatok:</i></p> <p>b) <i>Futások:</i></p> <p>c) <i>Ugrások:</i></p> <p>d) <i>Dobások:</i></p> <p><i>Követelmények:</i></p>	<p>– Futásra előkészítő célgimn. gyakorlatok. Dzsogolás, sarokemelés 5–5 × 30 m.</p> <p>– Fokozó futások 5 × 60 m. 60 m-n állórajttal.</p> <p>–</p> <p>– Gránáthajtás gyakorlása.</p> <p>–</p>	<p>– Távolugrás, magasugrásra előkészítő célgimn. gyakorlatok.</p> <p>– <i>Rajtgyakorlatok térdelő rajttal</i> 8–10 × . Gyors lábrakapás, kifutás 25–30 m-re, 4–6 × .</p> <p>– Távolugrás guggoló techn.-l. Felm. <i>Magasugrás szemből</i> (opt. magasságig).</p> <p>– Rajtból gyors lábrakapás</p>

Törzsanyag	4. <i>Torna:</i> a) Előkészítő gyakorlatok: b) Talajtorna: c) Szekrényugrás: d) Szergyakorlatok: <i>Követelmények:</i>		
	5. <i>Sportjátékok:</i> Kézilabda. a) Előkészítő mozg. anyag: b) Konkrét játéanyag:  <i>Követelmények:</i>	– Alapmozgások labdával: egy-, kétkézes átadások. Labdaelfogás. Váltóverseny labdaátadással. – Különböző magasságból érkező labda elfogása. Kapuralövés állóhelyből. Játék 2 csapatban.  – Helyes labdaelfogás.	– Labdavezetés: megindulás, megállás. Futás közbeni labdavezetés. Játékfeladatok. – Egykezes labdavezetés. Egyszerű lövőcsel. <i>Védkezés:</i> védőjátékos mozgása (védőtáv, labdahe-lyezkedés, védővonal stb.) Játék: 2 csapatban. – Egykezes labdavezetés játékban való helyes alkalmazása.
	6. <i>Téli foglalkozások anyaga:</i>	–	–
II. Kiegészítő anyag	1. <i>Kötelezően választott anyag:</i> Kosárlabda: 16 óra.	–	–
	2. <i>Szabadon választott anyag:</i> 16 óra.	– Labdarúgás. Tollaslabda. Röplabda.	– Tollaslabda. Zsinórlabda. Lábtenisz. Röplabda. Labdarúgás. Atlétika.
	<i>Nevelési feladatok:</i>  <i>Ellenőrzés:</i>	1. Objektív önértékelésre nevelés. 2. Fegyelmezett magatartás, önfegyelem. – Teljesítményellenőrzés.	1. Közösségi magatartás elmélyítése. 2. Sportszerű viselkedés játékban. – Térdelő rajt ellenőrzése.
	<i>Tervezett órátípusok:</i>	1. Ellenőrző, felmérő óra. 2. Gyakorló, edzésjellegű óra.	1. Új anyagot feldolgozó óra. 2. Komplex jellegű óra.
	<i>Észrevételek, megjegyzések:*</i>	* A dőlt betűvel szedett gyakorlatok a tanítási egységek új oktatási anyagai.	

3. Tanítási egység: X. 9–28. 9 óra.	4. Tanítási egység: X. 30–XI. 4. 5 óra.	5. Tanítási egység: XI. 13–XII. 2. 9 óra.
1. Futó- és ugrókészség, képesség növelése. 2. Egyéni teljesítményre törekvés. Versenyigény felkelése.	1. Atlétikai mozgás képességek fejlesztése. 2. Játékkészség kialakítása, növelése.	1. Pontos mozgásvégrehajtás. 2. A felső végtagok erősítése.
Menet irányának változtatása járás közben, kettes-hármas oszlopban.	Egyszerű ellenvonulás járásban.	A tanult figurális alakzatok gyakorlása.
<p>I. Törzsanyag</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 4–8 ü. erősítő és nyújtó hatású bordásfalgyakorlatok. Kéziszergyak.: kézisúlyzó, tömöttlabda.</li> <li>– Légzőgyakorlatok.</li> <li>– Tömöttlabda dobások a test két oldalán, fej fölött előre és hátra.</li> <li>– Szökdelések zsámolyokon: egy-két lábon, le- és felugrások sorozatban.</li> <li>– <i>Iramfutások 150 m 6–8 ×</i>. Pihenő: 100 m. Fokozó futások 6–8 × 80 méteren.</li> <li>– Gyors labdaadogatás: egy tanuló két társsal szemben. Labdás csapatfogyó.</li> <li>– Fekvőtámaszban hajlítás-nyújtás 3 × 4. Egyenletes iramú futás: 10'</li> <li>– Egyenletes futás 8 percig.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 4–8 ü. nyújtó, erősítő szabad- és padgyakorlatok. Társas gyakorlatok. Kéziszergyakorlatok.</li> <li>– Kifőzés ellen ható gyak.-ok. Légző gyak.-ok.</li> <li>– <i>Gránáthajtás célba 20 m-re, célárokba</i>. Váltóversenyek különböző feladatok végrehajtásával: kúszás, mászás, ugrás stb.</li> <li>– 1300–1500 m futás, közben 3 × 50 m gyaloglás. Fokozó futások 8–10 × –100 m.</li> <li>– Gyors indulással futóverseny 15.-ra. Sorversenyek feladatokkal. Pontszerző játék.</li> <li>– Mint az előző: 3 × 6 Hanyattfekvésből felülés tarkóra tett kézzel 2 × 12.</li> <li>– Szabad gyakorlati alapformákból önálló bemelegítés összeállítása.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 4–8 ü. összetett szabad-, társas-, bordásfalgyakorlatok (erősítő, ízületi mozgékonytárgy növelő).</li> <li>– Kifőzés, Skoliozis ellen ható gyakorlatok.</li> <li>– Szökdelések: egylábás, váltott lábás 6 × 10 m, guggolásból felugrások 4–6 × 13 sorozat. Kötélmászás gyakorlása. Mászóverseny.</li> <li>– 1500–1700 m futás, közben 2 × 100 m gyaloglás. (Időjárástól függően!)</li> <li>– Tömöttlabdával (2 kg) gyors adogató versenyek. Váltóversenyek ügyességi feladatokkal (fordulatok, ugrások stb.)</li> <li>– Mint az előző: 3 × 8. Hanyattfekvésből felülés: 2 × 15.</li> <li>– Fekvőtámaszban hajlítás-nyújtás 16 ×.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Futóiskola</i>: térdemelés alszárkicsapással. Sarokemelés.</li> <li>– Súlylökésre előkészítő célgimnasztika.</li> <li>– Magasugrásra előkészítő célgimnasztika.</li> <li>– Repülő vágta 6–8 × 100 m-es futóverseny állórajtából.</li> <li>– <i>Magasugrás meredek</i> felugrásra törekvéssel. Magasugróverseny.</li> <li>– <i>Súlylökés helyből</i> gyakorlat (4 kg-os).</li> <li>– Meredek emelkedés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Futóiskola</i>: elnyújtott lépésekkel futás. Szkippelesből kifutás 8–10 ×.</li> <li>– Távolugrásra, súlylökésre előkészítő célgimnasztika.</li> <li>– Repülő vágta 6–8 × 60 m. <i>Térdelő rajtból 100 m-es futás</i>.</li> <li>– <i>Távolugrás gugg. techn.-l.</i> Távolugróverseny.</li> <li>– <i>Súlylökés háttal feláll. helyből (4 kg)</i></li> <li>– A súly gyorsítása.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Állórajtából lendületes 80 m 6–8 ×.</li> <li>– Gránáthajtó verseny a szer hosszú kísér.</li> <li>– Teljesítményre törekvés.</li> </ul>

II. Kiegészítő anyag		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Váll és gerincoszlop mozgáshatárát növelő bordásfal-, padgyakorlatok.</li> <li>– Fellendülés futólagos kézenállásba.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Speciális főleg erősítő hatású gumikötél gyakorlatok.</li> <li>– <i>Oldal mérlegállás.</i> Fellendülés kézenállásba 1–2 mp; guruló átfordulás előre állásba.</li> <li>– <i>Korlátan: felkarfüggésben lendületek előre, hátra.</i></li> <li><i>Gyűrű:</i> Alaplend. gyak.</li> <li><i>Szekerényugrás:</i> 4 részes szekrényen a gugg-, és terpeszáttugr. ism., gyak. (széltében).</li> <li>– Tornaszos testtartás.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Akadályversenyek labdás feladatokkal (vezetés, átadások különböző formái, felugr. stb.). Ötletjáték.</li> <li>– Büntetődobás. <i>Átadási és lövő cselek védővel szemben.</i> Játék két kapura.</li> <li>– Védővel szembeni viselkedés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Labdavezetés gyors irányváltoztatással és átadással. Labdacica.</li> <li>– Résekre helyezkedés feladatjátékokkal. <i>Kapura-lövés futásból.</i> Játék két kapura.</li> <li>– Védelem fellazítása.</li> </ul>	
	–	–	–
<p>Kosárlabda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Labdarúgás. Röplabda. Zsinórlabda. Atlétika.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Labdarúgás. Röplabda. Zsámolylabda. Egyérintő. Fejelés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Asztalitenisz. Tollaslabda. Egyérintő. Lábtenisz. Zsinórlabda. <i>(A lehetőségeknek kihasználásával.)</i></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Teljesítményorientáció fontosságának tudatosítása.</li> <li>– Magasugrás ellenőrzése.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– A kitaró képesség, edzettség jelentősége az életben.</li> <li>– Súlylökés ellenőrzése.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Segítőkézség: segítségadás veszélyes helyzetekben.</li> <li>– Kapuralövés, gránáthajtás ellenőrz.</li> </ul>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Új anyagot feldolgozó órák.</li> <li>2. Komplex jellegű órák.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Új anyagot feldolgozó óra.</li> <li>2. Gyakorló, alapozó óra.</li> <li>3. Ellenőrző óra.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Új anyagot feldolgozó óra.</li> <li>2. Vegyes típusú órák.</li> </ol>	

6. Tanítási egység: XII. 4–20. 8 óra.	7. Tanítási egység: I. 8–27. 9 óra.	8. Tanítási egység: I. 29–II. 10. 6 óra.
1. Szép mozgásra való törekvés. 2. Pontos, gyors labdakezelés.	1. Feladathelyzetek megoldása játékban. 2. Tornakészség, ügyesség fejlesztése.	1. Tornaképzettség növelése. 2. Mozgásos feladathelyzetek megoldása.
– Az előző tan. egységben tanultak gyakorlása.	– Az előzőekben tanultak gyakorlása és szakad. futás közben 4-es oszlop 2-es sorba.	– Keresztező ellenvonulás járás, futás közben.
<p>I. Törzsanyag</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 2 alapformát tartalmazó, 4–8 ü. összekapcsolt erősítő, nyújtó hatású, szab.- és bordásfalgyakorlatok.</li> <li>– Gluteus-erősítő és lordózis ellen ható gyakorlatok. Szabadban légzőgyakorlatok.</li> <li>– 2 kg-s tömöttlabdával egy- és kétkezes dobások párokban, fej fölött előre, hátra, saslendület korláton 2 × 3. <i>Kötélmászás lefelé függéssel.</i></li> <li>– Szer- és váltóversenyek. Félperces fogó. Labdaadogatóverseny.</li> <li>– Gyors labdaadogatás kézzel társakkal szemben. Labdás csapatfogók.</li> <li>– Karhajlítás-nyújtás fekvőtámaszban 3 × 10.</li> <li>– Hanyattfekvésből felülés: 2 × 18.</li> <li>– Kötélen lefelé függeszkeedés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 3 alapformát tartalmazó 4–8 ü. összekapcsolt erősítő, nyújtó hatású szab.-, bordásfal-, pad- és kéziszergyakorlatok. (kézisúlyzó, medicinlabda, gumikötél).</li> <li>– Szabadban légzőgyakorlatok. Mellkasfejlesztő gyakorlatok, (tornateremben is!).</li> <li>– Ugyanaz helybenfutás közben. Lépcsőzetes akadályokra felfutások, leugrások távolba. <i>Támlázás korláton.</i> Kötélmászó verseny lefelé függeszkeedésel. <i>Karrángás 2 kötélen.</i></li> <li>– Csapatfogók küzdő-feladatokkal. Váltóversenyek, szlalom-verseny.</li> <li>– Gyors indulással feladatmegoldások (kerülés, érintés, tárgyelhelyezés, leülés, fekvés stb.). Partizán játék. Fekete-fehér.</li> <li>– Ugyanaz: 3 × 12.</li> <li>– Bordásfalon: függésben lábemelés: 3 × 5.</li> <li>– Bordásfalon lábemelés 8 ×.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ugyanaz, mint az előző tan. egységben. + Spec. hatású csipőlazító gyakorlatok.</li> <li>– Kifózis-, skoliózis ellen ható gyakorlatok szereken, (bordásfal, gyűrű, stb.)</li> <li>– <i>2 m magas, 5 m hosszú kifeszített kötélen függeszkeedés előrehaladással.</i> Saslendület 4–5 × 5; küzdőfeladatok; birk., társelhúzás, eltolás, botbirk. Függeszkeelési kísérletek felfelé.</li> <li>– Pontszerző játék tömöttlabdával. Félperces fogó. Labdaátadások lábbal és kézzel versenyszerűen, időre.</li> <li>– Labdaadogatás mozgás közben: kézzel, lábbal, fejfel. Cicajáték.</li> <li>– Ugyanaz: 3 × 14.</li> <li>– Ugyanaz: 3 × 7.</li> <li>– Ugyanaz: 10 ×.</li> </ul>
–	–	–
–	–	–
–	–	–
–	–	–

II. Kiegészítő anyag	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ugrókötél és számolgyakorlatok az elugró-képesség növelésére.</li> <li>– <i>Fejenállásból gurulás előre állásba.</i> Guruló átfordulás hátra, mellső mérlegállásba.</li> <li>– <i>Korlát: támaszból lendület hátra felkarfügésbe.</i> <i>Gyűrű: lendület előre lefügésbe</i> <i>Székényugrás: 4 részes székényen vetődési átugrás mérőleges ráfutás.</i></li> <li>– Folyamatos végrehajtás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Speciális hatású kar, váll-erőt fejlesztő kéziszer és bordásfalgyakorlatok.</li> <li>– <i>Repülő guruló átfordulás</i> 3–4 lépésről, keresztbe fekvő társon át. 2–3 gyakorlatelem összekapcsolása.</li> <li>– <i>Korlát: felkarbillenés terpeszülésbe.</i> <i>Gyűrű: függ.-ben lend. és homor. leugr.</i> <i>Székény: Ugyanaz 5 részes székényen.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ugyanaz, mint az előzőkben, kombinációk.</li> <li>– <i>Fejenátfordulás hajlított állásba.</i> Összefüggő önálló gyakorlatok a tanult elemekből, szép kar és lábtartással.</li> <li>– <i>Korlát: felkarfügésből lendület előre támaszba.</i> <i>Gyűrű: összefüggő gyakorlat a tanult elemekből.</i> <i>Székényugrás: hosszában terpeszátugrás 5 részes székényen.</i></li> <li>– Az ugrás ívének növelése.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Hógolyózás. Szánkózás. (Si) Fogójátékok szabadban.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Korcsolyázás. Szánkózás. Hógolyózás. Játékok. (Si)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Korcsolyázás. Szánkózás. Hógolyózás. Játékok. (Jégkorong)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Labdavezetésből kétkezes átadás. <i>Fektetett dobás.</i> Játék 2 kosárra.</li> <li>– Hátra helyezkedés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gyors ind. iram és irányvált. felad. j. <i>Játékhelyzetek: 1:1, 2:2 el. tám., véd.</i></li> <li>– Védővonalon való helyezkedés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Védőtől való elsz. feladathelyzetekben. <i>Egykezes kosárradobás labdavezetésből.</i></li> <li>– Védőtől való elszakadás.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Asztalitenisz. Tollaslabda. Pókfoci. Lábtenisz. (Ugyanaz.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Röplabda. Asztalitenisz. Jégkorong. Lábtenisz. Különböző Játékok. (Ugyanaz.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Úszás. Képességfejlesztés. Különböző kedvelt játékok. Asztalitenisz stb. (Ugyanaz.)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Segítőkézség: gyengébbek segítése a gyakorlásban.</li> <li>– Talajgyakorlat, székényugrás ellenőrzése.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Határozottság, bátorság jelentősége a mindennapi életben.</li> <li>– Korlát, gyűrűgyakorlat ellenőrzése.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Játék közbeni viselkedés. A játékszabályok betartása minden esetben.</li> <li>– Korlát, székényugrás ellenőrzése.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ellenőrző óra.</li> <li>2. Komplex jellegű óra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Komplex típusú óra.</li> <li>2. Edzés jellegű óra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Új anyag feldolgozó óra.</li> <li>2. Komplex óra.</li> </ul>

9. Tanítási egység: II. 12–28. 8 óra.	10. Tanítási egység: III. 1–24. 10 óra.	11. Tanítási egység: IV. 9–21. 6 óra.
1. Gyakorlólé helyzetben a mozgástevékenységek tudatos végrehajtása. 2. Játékkészség fejlesztése.	1. Önálló tornagyakorlat bemutatása, értékelése. 2. Játékképzettség, feladatmegoldóképesség növelése.	1. Futóállóképesség fejlesztése. 2. Helyzetfelismerő képesség növelése játékokban.
– Az előzőkben tanultak ismétlése.	– Ismétlés, gyakorlás.	– Menet közben irányváltóztatások, járás, futás közben.
<p>I. Törzsanyag: 64 óra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Különböző alapformákat tartalmazó, erősítő, nyújtó hat. 4–8 ü. folyamatosan összekapcsolt 3–5 szabad gyakorlatok. Bordásfalgyakorlatok.</li> <li>– Lábboltozat, szalagerősítő és mellkast fejlesztő gyakorlatok.</li> <li>– Szökdelések, fel-, le- és átugrások számolýonkon, labdákon, kötélhúzóverseny.</li> <li><i>Vándorfűgés.</i> Saslendület 4–5 ×.</li> <li>– Sorozatugrások versenyszerűen időre. Dobóversenyek nagylabdával (3 kg). 3–5 szkipelés 15–20 mp-re.</li> <li>– Labdaadogatás közben helyezkedés kijelölt területen. Feladatjátékok labdával.</li> <li>– Ugyanaz: 3 × 15.</li> <li>– Ugyanaz: 3 × 8.</li> <li>– Saslendület 4 ×.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mint az előző tan. egységben (gyakorlatsor), + pad, társas és kéziszergyakorlatok.</li> <li>– Kifőzis, skóliózis és lábboltozatsüllyedés ellen ható gyakorlatok.</li> <li>– <i>Versengések szökdelő feladatokkal.</i> Sorosátugrások 6–10 ×. Kakasviadal.</li> <li>– Fűggeszkedés 3/4 magasságig.</li> <li>– Kitartó futás 10'.</li> <li>– Félperces futás 5–6 ×.</li> <li>– <i>Több labdával adogatás és közben elmozdulások, helyezkedéssel.</i> Cicajáték.</li> <li>– Ugyanaz: 3 × 16.</li> <li>– Ugyanaz: 3 × 10.</li> <li>– 4 ütemű fekvőtámasz 3 × 10.</li> <li>– Kitartó futás 10'.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– A tanult elemekből önállóan összeállított 4–8 ü. erősítő, lazító hat. szab. gyakorlatok. Űgyesítő jellegű társasgyakorlatok, labdagyakorlatok.</li> <li>– Légző és mellkasfejlesztő gyakorlatok.</li> <li>– Társhordás: hátón, nyakban, derékfogással párokban. Tömöttlabdával küzdőgyakorlatok. T. haladással szökdelések egy- és páros lábon.</li> <li>– 2000 m futás (közben gyaloglás 3 × 50 m.) Iramfutás 5–10 × 120 m. (100 m séta).</li> <li>– Kijelölt területen több labdával adogatások helyezkedéssel, mozgással (csoportokban).</li> <li>– Repülőfutás 6 × (50–60 m), számolýra fel-leugrás: 2 × 15, 4 ütemű fekvőtámasz 4 × 10.</li> <li>– Kitartó futás 2000 m.</li> </ul>
–	– Kézilabdajáték 2 kapura.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Futásra, távolugrásra, súlylökésre előkészítő gyakorlatok: térd és sarokemelés, indiánszökdelések, felugrások. Lökő és forg.-mozdulat gyakorlatai.</li> <li>– Repülőválták 6–10 ×.</li> <li>– Fokozó futás 120–150 m, 4–8 ×.</li> <li>– <i>Távolugrás gugg. technikával.</i> Sodródás, befejezés gyakorlata.</li> <li>– Súlylökés helyből háttal felállással. Becsúzás gyakorlata (4 kg).</li> <li>– Energikus, gyors elugrás.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Speciális hatású kar, váll, gerincoszlop-erősítő gumikötél, bordásfal-gyakorlatok.</li> <li>– <i>Kézénátfordulás hajlított állásba</i> 3–4 futólépésből. Összefüggő teljes talajgyakorlat a tanult elemekből szép tartással.</li> <li>– <i>Korlát: támaszból lendület előre, vetődési leugrás állásba.</i> <i>Gyűrű:</i> önálló, összefüggő gyakorlatok. <i>Szekrény:</i> Mint az előző gyakorlatok.</li> <li>– Összefüggő talajgyakorlatok folyamatos végrehajtása.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mint az előző tan. egységben.</li> <li>– Önállóan összeállított talajgyakorlat a tanult elemekből. Gyakorlat, kidolgozás, esetleg nehezítés új elemekkel.</li> <li>– <i>Korláton:</i> önálló összefüggő gyakorlat. Gyakorlás, kidolgozás. <i>Gyűrű:</i> önálló, összefüggő gyakorlatok. <i>Szekrény:</i> a tanultak begyakorlása.</li> <li>– Folyamatos, szépkitelű végrehajtás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>–</li> <li>–</li> <li>–</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>–</li> <li>–</li> <li>–</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>–</li> <li>– Kézilabdajáték 2 kapura.</li> <li>–</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Kézilabda:</i> – Labdavezetési és átadási gyakorlatok futás közben.</li> <li>– <i>Rézekre helyezkedés, a kapott labdával belövés és kapuralövés.</i> Játék 2 kapura.</li> <li>– Betörési kísérletek.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Korcsolyázás, szánkózás, hógolyózás. Játékok (Si).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>–</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>–</li> </ul>
Kiegészítő anyag: 32 óra	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Játék 1 kosárra, osztogatóval. <i>Pattintott átadás.</i> Játék 2 kapura.</li> <li>– Támadásindítás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Labdacica. Labdavezetési és dobásgyakorlat.</li> <li>– <i>Emberfog. véd. Védőtől való elszakadás.</i></li> <li>– Átvett labdával kosárradobás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Összetett és csoportos váltóversenyek.</li> <li>– Átadási csellel betörés, kosárradobás.</li> <li>– A tanultak alkalmazása játékban.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mint az előző tan. egységben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Labdarúgás. Röplabda. Tollaslabda. Lábtenisz stb.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Labdarúgás. Lábtenisz. Fejlesztés. Röplabda. (Ugyanaz.)</li> </ul>
	Fegyelmezett, tudatos gyakorlás. Önfegyelem mint emberi értékmérce.	A sport jelentősége az ember egészségének meg erősítésében. Összefüggő tornagyakorlatok ellenőrzése.	Küzdelem, állhatatosság, jelentősége a kitűzött célok elérésének érdekében. Kitartó futás ellenőrzése.
	1. Komplex jellegű tanóra.	1. Ellenőrző jellegű órák. 2. Gyakorló jellegű órák.	1. Komplex jellegű tanórák. 2. Edzés jellegű tanórák.

	12. Tanítási egység: IV. 23 – V. 5. 5 óra	13. Tanítási egység: V. 7 – 26. 7 óra.	14. Tanítási egység: V. 28 – VI. 9.
	1. Ugró, dobóképeség fejlesztése. 2. Játékképzettség növelése.	1. Teljesítmény-felmérés, értékelés. 2. Versenyképesség megszilárdítása.	1. Sportszeretet, mozgásigény kielégítés. 2. Edzettség, ellenállóképesség növelése.
	– Figurális menetek, futások.	– Katonai alaki gyakorlatok ismételése.	– Gyakorlás.
I. Törzsanyag	<ul style="list-style-type: none"> <li>– A tanult elemekből 2–3 alapformát tartalmazó 4–8 ü.: szabad, társas, kéziszergyakorlatok. Tornaünnepély közös gyakorlata.</li> <li>– Légző, csípő- és gluteus-erősítő gyakorlatok.</li> <li>– Egyénileg végzett nagylabdadozások. Gránáthajtás távolba és célba (25 m). Szökdelőversenyek.</li> <li>– 2500 m futás (13–15 perc). Iramfutás 6–8 × 150 m (séta: 100 m).</li> <li>– Ügyesítő jellegű csapatjátékok labdával. Főgójátékok labdaátadásokkal. Csapatfogók.</li> <li>– Repülőfutás: 8 ×.</li> <li>– Zsámolyra fel-leugrás: 3 × 15.</li> <li>– Önállóan összeállított bemelegítő gyakorlat-sor.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Önálló bemelegítő gyakorlatsorozat. Gumilabdával bemelegítő, ügyesítő, lazító hatású gyakorlatok. Tornaünnepély közös gyakorlata.</li> <li>– Légző és lábboltozat erősítő gyakorlatok.</li> <li>– Sorozatszökdelések, ugrások (4–6 × 15 m). Gránáthajtás.</li> <li>– Kitartó futás egyenletes iramban 13–15 perc. Iramfutás 10–12 × 100 m (séta: 80 m).</li> <li>– Mint az előző tan. egységben.</li> <li>– Repülőfutás: 10 ×.</li> <li>– Zsámolyra fel-leugrás: 3 × 20.</li> <li>– <i>Teljesítménypróba-felmérés!</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tornaünnepély, sportnap közös gyakorlata.</li> <li>Ünnepélyre, versenyekre készülés. Sportjátékok.</li> <li>– <i>Teljesítménypróba-felmérés. Versenyek.</i></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Magasugrásra, súlylökésre előkészítő speciális gyakorlatok: ugrókötélgyakorlatok; ivéképzést segítő dobógyakorlatok golyóval, tömöttlabdával.</li> <li>– Térdelőrajtból gyors kifutás 30–40-re. Versenyszerű: 40–50–60–80 m.</li> <li>– <i>Kimért távolságról (7 lép) magasugrás.</i></li> <li>– <i>Becsúszással súlylökés (5 kg).</i></li> <li>– Gránáthajtás távolba.</li> <li>– Gyors lábrakapás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Magas-, távolugrásra előkészítő speciális gyakorlatok: futóiskola, szökdelések, felugrások, ugrásfeladatok, lendítések, fordulatok, akadályugrások stb.</li> <li>– Gyorsfutóversenyek térdelő rajtból 60, 100 méteren.</li> <li>– Magas és távolugrás techn. gyakorlása.</li> <li>– A tanult techn. csiszolása. Súlylökőverseny. Gránát-hajítóverseny.</li> <li>– Pontos, eredményes mozg. végrehajtás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Ismétlés, gyakorlás.</li> </ul>

II. Kiegészítő anyag	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Váltó- és csapatversenyek labdakezelési feladataival.</li> <li>– <i>Kapuralövés futásból felugrással.</i> Átadásokkal állandó mozgásban helyezkedés betörési kísérletekkel.</li> <li>– Játék 2 kapura.</li> <li>– Betörésből kapuralövés játéksituációkban.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mint az előzők.</li> <li>– <i>A védelem széthúzása gyors adogatással, lövőcselekkel.</i> Betöréssel kapura-lövés.</li> <li>– Játék 2 kapura.</li> <li>– Játékhelyzetekben célszerű megoldások.</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kosárlabda. Labdarúgás. Röplabda. Kézilabda. Tollaslabda stb. (Ugyanaz.)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– A testi-szellemi harmónia, mint a kiegyensúlyozott élet szükséglete.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kosárlabda. Labdarúgás. Röplabda. Tollaslabda stb. (Ugyanaz.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kosárlabda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Reális önértékelés. Értékösszehasonlítás. Teljesítmény elv.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kézilabdajátékban való jártasság ellenőrzése.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Távolugrás, súlylökés ellenőrzése. Tesztfelmérés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sport az életrendben.</li> <li>– Tesztfelmérés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kézilabdajátékban való jártasság ellenőrzése.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Komplex jellegű tanórák.</li> <li>2. Edzés jellegű tanórák.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Vegyes típusú tanórák.</li> <li>2. Felmérő órák.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ellenőrző órák.</li> <li>2. Játékórák.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Komplex jellegű tanórák.</li> <li>2. Edzés jellegű tanórák.</li> </ul>

## A gyógytestnevelési tanmenetkészítésről

A gyógytestnevelési tanterv keretszerűen határozza meg az alkalmazható mozgásanyagot. A testnevelési tanterv célként elsősorban a fizikai teljesítőképesség fokozását és a mozgásképesség fejlesztését írja elő, a gyógytestnevelési tanterv az egészség visszaállítását helyezi előtérbe. Az iskolai utasítások előírják, hogy a tanmenetet a tantervből kell elkészíteni. A gyógytestnevelésben – ahol az egészség visszaállítása alapfeladat – nagyon nehéz az évi munkát tervezni. Gyakorlati példán szemlélítve: a tanterv azt írja elő, hogy „mit” alkalmazunk, a tanmenet viszont ennek a „hogyan”-ját. Ha a tantervben ez áll: tartásjavító, hátizomfejlesztő gyakorlatok, erre a tanmenetben a visszhang a következő: számolyon, bordásfalnál törzsemelések, fordítások, hajlítások a test saját ellenállásával szemben és kis súlyokkal. Végül a mozgásanyag egészen konkrétan alkalmazhatóvá az óravázlatban válik.

### Az anyaggyűjtő táblázat

A tantervből a tanmenet készítése egyszerűnek tűnik. A gyakorlatban azonban nagyon zavaros kép alakul ki, ha nincs az átlépésnél segítő, rendszerező munkamozzanat: az anyaggyűjtés munkája. Általában elég egyszer elvégezni és azt kell a következő években tovább bővíteni. Az anyaggyűjtő táblázatba rendszerezzük a számba vehető mozgásanyagot, amelynek függőleges rovataiban a betegségcsoport, vízszintes rovataiban pedig a kiválasztott mozgáscsoport szerepel (1. ábra).

Az anyag rendszerezésének biztonságát fokozhatjuk, ha külön jelöléssel látjuk el a törzanyagot (I) és a kiegészítő mozgásanyagot (II).

Az anyaggyűjtő táblázat minden évben nagy segítséget nyújt a tanmenet készítésénél, különösen akkor, ha az év közben kialakult új eljárásokat, gyakorlatformákat feljegyezzük a táblázat megfelelő helyére.

A 2. ábrában az első sor (gerincdeformitás) első cellájához (mobilizációs gyakorlatok) tartozó mozgáscsoport gyakorlatanyagának gyűjteményét mutatom be. A tanme-

netkészítésnél ezekből a mozgáskombinációkból válogathatunk. A többi cella anyaggyűjtését hasonló módon lehet elvégezni.

### A betegség és mozgáscsoport egyeztetése

A tanmenetkészítés első lépéseként azt döntjük el, hogy a különböző betegségeknel milyen mozgáscsoportokat kívánunk alkalmazni.

A táblázatból kiválasztott mozgásanyagot a fontosságának megfelelő súllyal szerepeltetjük a tanmenetben. Például a bordásfal- és számolygyakorlatok más súllyal szerepelnek a haladó gerincdeformitások csoportjánál mint a kezdőknel.

Emeljük ki és lássuk el időponti jelöléssel azokat a mozgáscsoportokat, amelyek tervezhetők. Például a sportjáték képzés, futó-, úszóállóképesség fejlesztése, felmérések, ellenőrzések (házi feladat), orvosi vizsgálat, egyéni gyakorlatok beállítása stb.

Az egész évben végzett feladatok időhatárait nem szükséges megjelölni, csak a végrehajtás formáját. Például: mobilizációs gyakorlatok talajon, bordásfalon, hajlított bordásfalon, padon stb.

### A tanmenetkészítés szempontjai

A gyógytestnevelési tanmenetkészítéshez néhány fontos tény ismerete szükséges, amelyeket a tanmenetkészítés előtt ismerni kell.

1. Ismerni kell a gyermekek deformitását, az egészségkárosodás jellegét és mértékét. Ez határozza meg a speciális mozgásanyag mennyiségét és fajtáját, például az erősítő vagy mobilizáló gyakorlatokból tervezünk-e többet? Ez az ismeret befolyással van arra is, hogy az általánosan fejlesztő mozgásanyagból mit és mennyit alkalmazunk. Van-e lehetőség és szükséges-e speciális futóedzés és úzás tervezésére? Ebből az ismeretcsoporthoz a tanár eldöntheti, hogy melyik labdajáték alapképzését tervezze. Nincs értelme például kosárlabda alapelemeket oktatni olyan csoportban, ahol 4–5 mozgássérült gyermek is van.

2. A tanmenet anyagát meghatározza a gyermekcsoport kora, neme, valamint kép-

## ANYAGGYÚJTÓ TÁBLÁZAT

Mozgáscsoport \ Betegség	Mobilizációs gyakorlat I.	Hátizomerősítő gyakorlat I.	Általános izomerősítő gyakorlat I-II.	Bordásfalgyakorlat I.	Zsámoly- és padgyakorlat II.	Súlyzó- és gumikötélgyakorlat I.	Páros gyakorlat I-II.	Labdagyakorlat I.	Kúszómászógyakorlat I.	Gyűrű- és függőgyakorlat I.	Relaxációs gyakorlat I.	Testnev. játékok I.	Sportjáték II.	Úszás I.	Kiegészítő gyakorlat II.	Futógyakorlat II.	Szabadgyakorlat I.
Gerinc – mellkas deformitás – csípőficam																	
Magas vérnyomás																	
Obesitás																	
Asthma																	
Vegetatív disztónia																	
Szívbetegségek																	
Szemészeti csoport																	

I. – törzsanyag  
 II. – kiegészítő mozgásanyag

## Mobilizációs gyakorlatok

Gerinc és mellkasdeformitás, csípőficam.

Talajon, négykézláb állásban végzett gerinckörzések, nyújtózkodások. Ülésben végzett nyújtózkodások, karok magastartásban. Ülésben az egyik oldali csípő alátámasztásával végzett korrekciós gyakorlatok. Ülésben intenzív törzsfordítások, hajlítások. A lapocka tudatos korrekciója. A karok lendítése segítségével végzett hajlítások, fordítások ülésben és hasonfekvésben. Váll, nyak és karkörzések a gerinc felső szakaszának oldására.

A helyes tartást kialakító önkorrekciós gyakorlatok. Tartásjavítás tükrölt.

zetségi szintje. Más mozgásanyagot kell tervezni a 6–10 éves, a 10–14, valamint a 14–18 éves tanulók részére. Ugyancsak más tanmeneti feldolgozást kíván a fiúk és lányok csoportja, valamint az, hogy kezdő vagy haladó a csoport a gyógytestnevelési mozgásanyagban. Tehát a különböző korúak, neműek és képzési szintűek részére önálló tanmenetet kell készíteni.

3. Tanmenetet kell készíteni a más mozgásterápiát kívánó betegcsoportoknak. Például gerincdeformitások és szívbeteg gyermekek mozgásanyagát nem rögzíthetjük egy tanmenetbe. Viszont egymáshoz közelálló betegségfajták, amelyek azonos mozgáscsoportokon keresztül megközelíthetők, készülhetnek egy tanmenetre. Ilyen például a vegetatív disztónia és a magas vérnyomás. A gyakorlat azt mutatja, hogy ezek a gyermekek úgyis egy csoportba kerülnek. Végül is 3 vagy 4 tanmenetben megtervezhetjük a mozgásanyagot, mivel a gerincdeformitások csoportban szerepelhetnek a csipőficamos és mellkasdeformitások gyermekei is. A belgyógyászati csoportok közül a vegetatív disztónia és a magas vérnyomás, a szívbetegek (mivel nagyon kevés van) és az asztma párosíthatók a mozgásanyag tanmeneti feldolgozása szempontjából. Az obesitások gyermekek, mivel mozgásterápiájuk eltérő a többiekétől, külön tanmeneti feldolgozást igényelnek.

4. A gyógytestnevelésben a fejlődés, változás mértéke előre tervezett ütemben nem határozható meg. Ezért a gyógytestnevelési tanmenetben csak az általánosan fejlesztő és kiegészítő mozgáscsoportoknál jelölhetjük meg az időhatárokat. A gyógytestnevelési tanmenet nem tartalmaz időpontokat speciális feladatoknál: például gerincmobilizációs gyakorlatok időhatárok közé szorítása (pl. IX. 15–XI. 30.) értelmetlen lépés, mivel a gerincen lévő kontraktúrák fellazulásának időpontját november végére sem várhatjuk. Tehát az ilyen természetű alapeladatoknál, melyeket egész évben végezni kell, csak a végrehajtás módját jelöljük. A mozgásképeség fejlesztési anyagára azonban készíthetünk ütemtervet. Például IX. 15–XI. 30-ig kosárlabda kétkézes mellsődobás, kétkézes felsődobás, pattintott átadás. Ugyanígy kell eljárni az időszaki (turisztika, korcsolyázás) és kiegészítő mozgásanyagánál is.

5. A kiemelt feladatokat külön kell jelölni a tanmenetben. Ilyenek lehetnek a harmadik

óra mozgásanyaga: úszás, labdajáték, terepfutás stb. A felméréseket, a vizsgálatokat, a kísérletek elveit, módszerét, célját, ütemét, mozgásanyagát külön kell rögzíteni a tanmenetben.

6. A tanmenetkészítéshez tájékozódni kell az objektív lehetőségekről is, a létesítmény, felszerelés állapotáról. A módszereket sok esetben a felszerelés, a tornaterem és a lehetőségek befolyásolják.

7. A csoport neme, kora, felkészültségi szintje meghatározhatja azt is, hogy mikor lesz alkalmas a csoport az önálló munkára. Ezért az egyéni gyakorlatok tervezésének, kezdetének körülbelüli időpontját is jelöljük meg a tanmenetben. Ha haladó csoportról van szó, akkor már az év első szakaszában is tervezhetjük az önálló munkát, ha kezdő csoportról, akkor későbbi időpontra tehetjük.

8. A házi feladat beállítását, tervezését is tartalmazza a tanmenet. Ez egész évet kitöltő feladat, a mozgásanyag jellegét a csoport egészségkárosodása és mozgásszintje határozza meg. A házi feladatnál célszerű évközi ellenőrzéseket is tervezni. Ezeknek időpontját a tanmenetben külön jelöljük.

9. Gyógytestnevelési tanmenetet elég 2–3 évenként készíteni. Ha a csoport összetétele, jellege időközben gyökeresen megváltozik, akkor új tanmenetet kell készíteni. A régi tanmenetek az új tanévben felhasználhatók, de a változásokat, új eljárásokat, a csoport összetételének, szerkezetének kisebb módosulásait tekintetbe vevő szempontokat a tanmenetben kiegészítő lapon rögzíteni kell.

---

## Értesítjük T. előfizetőinket,

hogy 1979. január 1-től kezdődően folyóiratunkat az eddigi négyzseri megjelenítés helyett hatszor jelentetjük meg.

Az egyes számok terjedelme változatlan, azonban a hatszori megjelenítés miatt az előfizetési díj az eddigi 14,— Ft helyett 21,— Ft-ra módosul.

Составление и образцы учебного плана для учащихся 1—2 классов средней школы.

Die Anfertigung des Stoffverteilungsplans, Unterrichtsplan-Modelle für die I—II. Klassen der Mittelschulen

## A Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési Szakosztályának életéből

A februári szakosztályi ülés külsőségeken nem tért el a korábbi értekezletektől, a jelenlevők mégis érezték az ünnep hangulatát. Dr. Kutassi László elnök megnyitójában köszöntötte a jubileumi szakosztályi ülés résztvevőit, majd dr. Németh József titkár előadásában bemutatta a *szakosztály tízéves munkáját*, eredményeit.

### *Kiemelések az előadásból:*

1968. február 13-án az alakuló közgyűlés Bartos Gézát választotta a szakosztály elnökének. A szakosztály feladatának tekintette és tekinti ma is, hogy a rendelkezésre álló lehetőségekkel hozzájáruljon az ifjúság testnevelésével kapcsolatos problémák megoldásához, bővítse a szakosztály tagjainak szakmai ismereteit, elősegítse a hazánkban tartózkodó külföldi szakemberekkel való tapasztalatcserét.

A szakosztály tagjai már 1969-ben színvonalas tanulmányokkal vettek részt az V. Nevelésügyi Konferencián. Az előadások anyagából összeállított tanulmánykötet az *Ezüst gerely* pályázaton második helyezést ért el. A szakosztály 1970-ben Tatán önálló konferenciát rendezett az OTSH, az OM, a TF, az Egészségügyi Minisztérium, az OPI, az OTSI segítségével. 1971-ben „Urbanisztika-testnevelés”, 1972-ben „Testedzés-egészségvédelem”, 1973-ban „Szabadidő-testedzés” témakörökben foglalkoztak a testi nevelés kérdésével. A konferenciák anyaga nyomtatásban is megjelent, és rendelkezésre áll minden érdeklődőnek.

A szakosztály ülésein az elmúlt tíz évben számos — a testi neveléssel foglalkozó — aktuális kérdés került megvitatásra. Ezek közül néhány téma: a testnevelés korszerűsítéséről, a testnevelési osztályzatokról, a felemelt testnevelési óraszámról.

A szakosztály tagjai részt vállaltak az új tanterv kidolgozásában is, 1977 nyarán a szakosztály második tanulmánykötete is megjelent.

1977-ben a szakosztály tagjaiból munkacsoportok alakultak: óvodai, általános iskolai, középiskolai, egyetemi-főiskolai, gyógytestnevelési munkacsoport.

A hatékonyabb tevékenységet biztosítják újabban a kihelyezett szakosztályi ülések is (Miskolcon, Szegeden, Baján).

A szakosztály eredményeihez, sikereihez nagy segítséget nyújtott a társszervekkel való gyümölcsöző együttműködés.

A következő előadást dr. Szigethy Lajos tartotta „*A felsőoktatás testnevelésének időszzerű tartalmi és strukturális kérdései*” címmel. Az előadás alapjául szolgált az a felmérés, amit az előadó munkatársaival az ország egyetemeinek és főiskoláinak bevonásával végzett. A felmérés néhány fontos problémára világít rá. Ezek közül kiemelve a legfontosabbakat:

- Országszerte rendezetlen a testnevelők helyzete az egyetemeken és főiskolákon.
- A létesítményhelyzet szinte áttekinthetetlen.
- Az órák tartalmi színvonala kívánivalót hagy maga után a megfelelő tanterv hiánya miatt.
- A hallgatók kondicionális felkészültsége, fizikai képességei nem megfelelőek.
- A legnagyobb gond a hallgatók szemléletével van.
- Az egyetemi, főiskolai sportegyesületek egy része nem rendelkezik megfelelő feltételekkel.

A színvonalas előadást élénk vita követte, hiszen a testnevelők napi problémáit vetette fel. Néhány elhangzott javaslat hozzájárulhat az egyetemi-főiskolai testnevelés előbbreviteléhez.

A jubileumi szakosztályi ülés dr. Kutassi László elnök zárószavával ért véget.

Vámosné Domszlay Éva

3,50 Ft



INDEX: 25824

