

Szerkesztőbizottság:

Borndt László, Franczia Tamás, Kiss Péter, Urbán Sándor,

Szerkesztő:

RÁKOS ETELKA

Főszerkesztő:

VAJON JURE

HU ISSN 0239-1422

ISBN 963. 7752. 12. 9

Felolvasó kiadó: Szűcs László
főiskolai főigazgató

BOCZ ÁRPÁD

AZ EGTI FŐISKOLÁSOK TESTALKAT VIZSGÁLATA

I. Bevezetés

A testnevelés és sport iránt napjainkban felfokozódott társadalmi igény mutatkozik. Az állami vezetés szintjén is megfogalmazott "Égészség-megőrző program" vitájában a különböző szakterületek képviselői is egyetértettek a testmozgás, a szabadidő sportágak rendszeres űzésének fontosságában. A tartós egészség és munkavégző képesség fenntartásában a testgyakorlásnak elsődleges a szerepe. Jogos a megállapítás, miszerint a testnevelés és sport a tömegkommunikációs eszközök által az emberiség mindennapi életének részévé vált. A népszerűsítésnek ez egy óriási lehetősége, de napjaink feladata ezen túl az, hogy a passzív, csupán karosszékből szurkoló nézők minél nagyobb tömegét vonjuk be az aktív sporttevékenység individuálisan megfelelő formájában. E feladatot reklámmal megoldani csak időlegesen lehet. Bizonyítható példa erre többek között az aerobik torna csökkenő népszerűsége is. Igazságtalan lenne, ha nem említéném azt az évek óta jól szervezett sok tömegsport rendezvényt, -- Olimpiai Útpróba, Fut a Pest, Vasi vasember stb. -- amelyeken a résztvevők nagy számát regisztrálhattuk.

Az Olimpiai Útpróbát magam is teljesítve úgy tapasztaltam, hogy a különböző próbákon résztvevők alig fluktuálódtak. Kialakult egy olyan réteg, akik állandó aktív résztvevői a tömegsport rendezvényeknek és ennél fontosabb: rendszeres edzéssel biztosítják eredményes szereplésüket. Erre már lehet építeni, de lényeges előrelépést az egyre nehezező gazdasági helyzetben csak a rendszeres testmozgással kapcsolatos szemléletmód változással érhetünk el. A képernyőn bármikor látható különböző világversenyek remek propagálói az élsportnak, de egyáltalán nem biztos, hogy a népesség szempontjából fontos szabadidő sportágaknak is hasonlóan

hatékony ösztönzői.

Az egészséges életmódra és az ettől elválaszthatatlan rendszeres testgyakorlásra nevelni kell. Az általános iskolában folyó testi nevelésnek kulcsszerepe van e feladatok megoldásában. A testnevelő tanár vezető szerepe vitathatatlan, de a testi nevelés feladatainak megoldása csak a tantestület együttes, a testnevelést támogató pozitív hozzáállásával valósítható meg.

Igen fontosnak tartjuk, hogy a nálunk végzett pályakezdő nem testnevelés szakos hallgatók is helyesen értelmezzék a testi nevelés egyéni és társadalmi érdekeket szolgáló feladatait. A hallgatóink körében végzett különböző motorikus és alkati mérésekkel a tudományos munka mellett célszerű, hogy teljesítményeik tükrében reális képet kapjanak önmagukról. Ezek az ismeretek is hozzájárulhatnak sporttámogató pedagógiai munkájukhoz.

II. Irodalmi áttekintés

A sportantropológia -- mint az antropológia alkalmazott ága -- hazai megalapozásában Farmosi K. és Mészáros J. munkássága kiemelkedő jelentőségű.

Farmosi (1) a kaposvári közép- és főiskolások testi és motoros fejlődését vizsgálta.

Mészáros -- Császi -- Szmodis (2) mintegy 6.000 7--15 éves fiú és leány testalkat vizsgálatát végezte el.

Farmosi -- Császi -- Semején -- Sebestyén (3) A sárospataki, kecskeméti, debreceni, jászberényi, budapesti tanítóképző főiskolán és testnevelési főiskolai női hallgatóinak motorikus vizsgálatát, valamint szomatotípus összehasonlítását végezte el.

Farmosi (4) 153 fő 9--16 éves úszónő testalkatának és teljesítményének összefüggését vizsgálta. Az úszónők testi fejlettségét összehasonlította azonos életkorú nem sportoló átlagos populációval.

Farmosi -- Horváth -- Semején (5) ötvennyolc felnőtt és ifjúsági ökölvívó szomatotípusát és testösszetételét súlycsoportonként hasonlított össze.

A hazai sportantropológiai szakirodalomban csupán néhány olyan kuta-

tással találkozunk, amely főiskolai hallgatókkal foglalkozik. Ez részben érthető, hisz a sportban az alkattanó vizsgálatok célja elsődlegesen a kiválasztás, az adott sportágnak leginkább megfelelő szomatotípus kimutatása. Az érdeklődés középpontjában éppen ezért a különböző korú, nemű és sportágú élsportolók kerültek.

III. Célkitűzés

Munkám célja a különböző szakos női és férfi hallgatóink szomatotípusának meghatározása és összehasonlítása.

IV. Anyag és módszer

A felméréseket 1985 őszén végeztem az akkor I. évfolyamos főiskolai hallgatók körében. Életkoruk 18--19 év volt. A felmérték összlétszáma 200 fő. Szakonként és nemenként hat csoportban vizsgáltam az eredményeket: orosz--angol szakos nők (1. ábra), magyar--orosz szakos nők (2. ábra), nem testnevelés szakos nők (3. ábra), testnevelés szakos nők (4. ábra), nem testnevelés szakos férfiak (5. ábra), testnevelés szakos férfiak (6. ábra).

Az alábbi kérdésekre kerestem a választ:

1. A testnevelés szakosok testalkata eltér-e a nem testnevelés szakosokétól?
2. Milyen különbségek mutatkoznak a nők és férfiak testalkat típusában?
3. Az idegennyelv szakos hallgatók testalkata különbözik-e a többiekétől?

A szomatotípusizálást Heath és Carter módszerével végeztem el. A komponensek meghatározásához szükséges adatokat felmértem: testmagasság, testsúly, triceps, lapocka-, csípő és lábszárredő, humerus- és femur condylus szélesség, hajlított és feszített felkarkerület, lábszárkerület.

A testméreteket Martin szerint mértem, Farcosi I. (6) metodikai útmutatásai alapján. A felmért 200 hallgató a teljes főiskolai populációnak

csak kis része, ezért a következtetések tendencia jellegűek, a statisztikai hitelesség érdekében további méréseket folytatok.

V. Eredmények

Az orosz--angol szakos nők alkathálóján (1. ábra) az alkattípusok négy különböző területen szóródnak, ami elég nagy heterogenitásra utal. Az endomorf, centrális, ektomorf és endo-mezomorf területeket uralják. A csoport átlag alkattípusa (5,67 -- 4,57 -- 3,01) az endomorf és az endo-mezomorf típuskategória határán (7. ábra) helyezkedik el.

A magyar--orosz szakos nők (2. ábra) az orosz--angol szakosokhoz hasonlóan értékelhetők. A komponenseik átlagértékeiben (5,5 -- 3,87 -- 2,75) már kifejezett a különbség. Rájuk már az endomorfia jellemző (7. ábra). A nem testnevelés szakos nők csoportjában az eddig nem szerepelt, főleg humán szakosok a felmérték (3. ábra). Az előző két csoporthoz hasonlóan szóródnak értékeik. A szakok átlagtípusa az endo-mezomorfia határához közel az endomorf mezőben helyezkedik el (7. ábra). Az átlagérték: 5,63 -- 3,95 -- 2,65.

A testnevelés szakos nők (4. ábra) alkathálóján már lényegesen különbözik a három előző csoportétól. Határozott eltolódás figyelhető meg az endomorf mezőből az endo-mezomorf és centrális szomatotípus irányába. A komponensek átlagértékeiből kialakított típus (4,7 -- 4,47 -- 2,98) az endo-mezomorf mezőben van, a centrális határon (7. ábra).

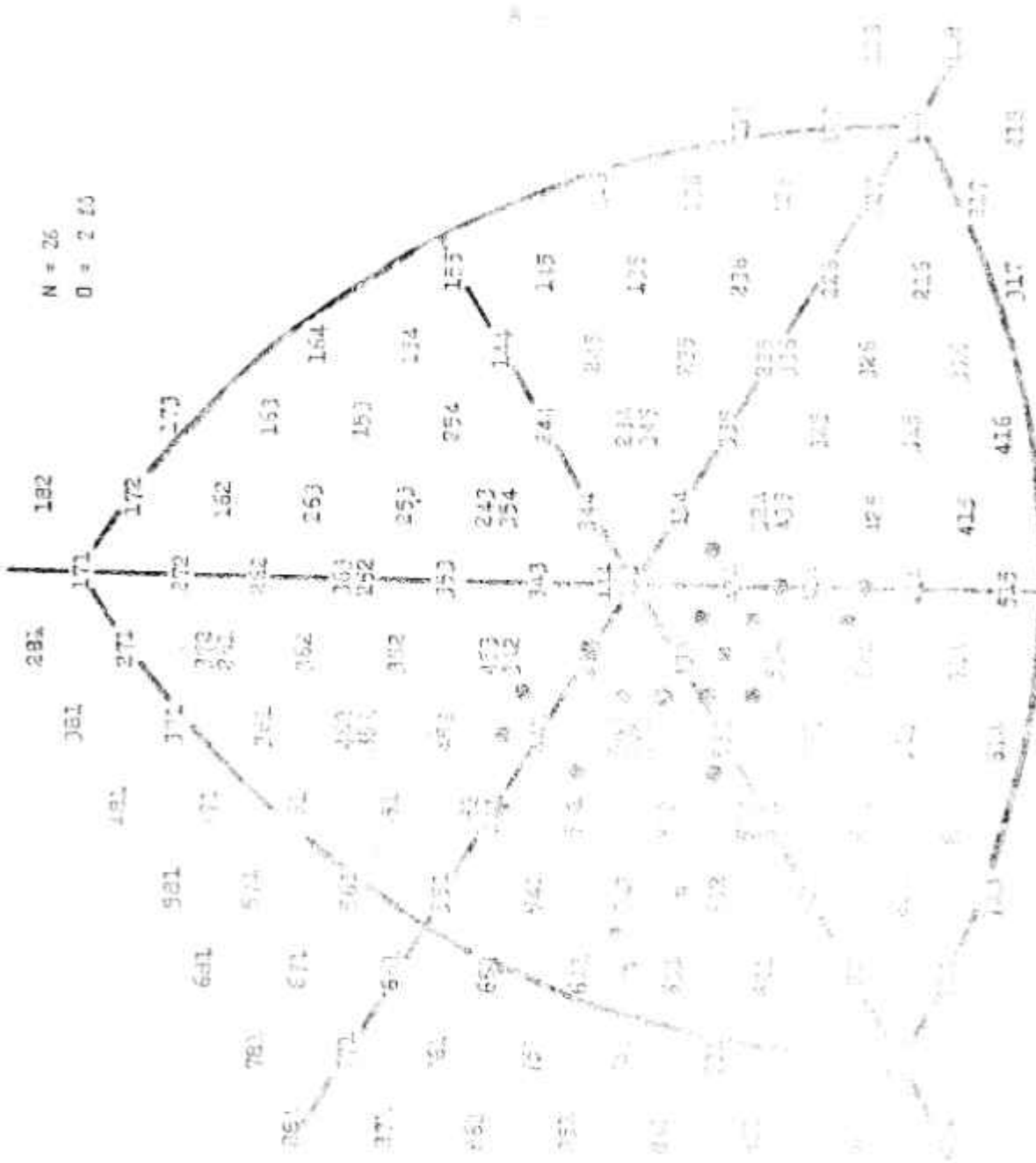
Érdekes összehasonlítást tehetünk Farmosi I. (3) irodalmi adataival. A sárospataki (5,95 -- 3,13 -- 2,07), ~~Mezőkométi~~ Mezőkométi (5,83 -- 3,09 -- 2,04), debreceni (5,68 -- 3,17 -- 2,22), Jászberényi (5,68 -- 3,24 -- 1,81) és budapesti (5,77 -- 3,51 -- 2,89) tanítóképző főiskolás nők szomatotípus átlagértékei kifejezetten endomorf jellegűek, még az egri nem testnevelés szakos nők az endo-mezomorfiahoz lényegesen közelebb állnak. A Testnevelési Főiskola női hallgatói (4,53 -- 3,95 -- 2,50) endo-mezomorf típusúak az endomorfia irányába tolódva (7. ábra). Az egri testnevelés szakos nők szomatotípusa a sportoló nőkkel összevetve -- Mészáros (7) 44. oldal -- a kosárlabdázók alkatához (4,54 -- 3,94 -- 2,58) áll legközelebb.

A nem testnevelés szakos férfi hallgatók (5. ábra) szomatotípusainak

elhelyezkedése az összes csoport közül a legnagyobb heterogenitást mutatja. Valamennyi alkattípusban találhatók egyedek. A csoport átlagértéke (3,91 -- 4,72 -- 3,11) a centrális mezőben helyezkedik el (7. ábra).

A testnevelés szakos férfi hallgatók a leghomogénebb csoport. Egyedei a kiegyensúlyozott -- mezomorf mezőben, valamint az endo-mezomorf és előbbi típus határán helyezkedik el. A csoport átlagértéke (3,46 -- 6,29 -- 2,45) a kiegyensúlyozott mezomorf és endo-mezomorf alkattípusok határán fekszik (7. ábra). A testnevelési Főiskola férfi hallgatóinak (3,76 -- 5,13 -- 2,61) alkattípusa az endo-mezomorf, a kiegyensúlyozott mezmorfia közvetlen közelében (7. ábra) -- Mészáros (7) 38. old. rajzolódik ki.

Az egri testnevelés szakos férfi hallgatók átlagértékét összevetve a sportoló férfiak adataival -- Mészáros (7) 42. oldal -- azt találjuk, hogy a kajakozók (3,27 -- 5,50 -- 2,20) alkattípusához állnak legközelebb.



1. ábra

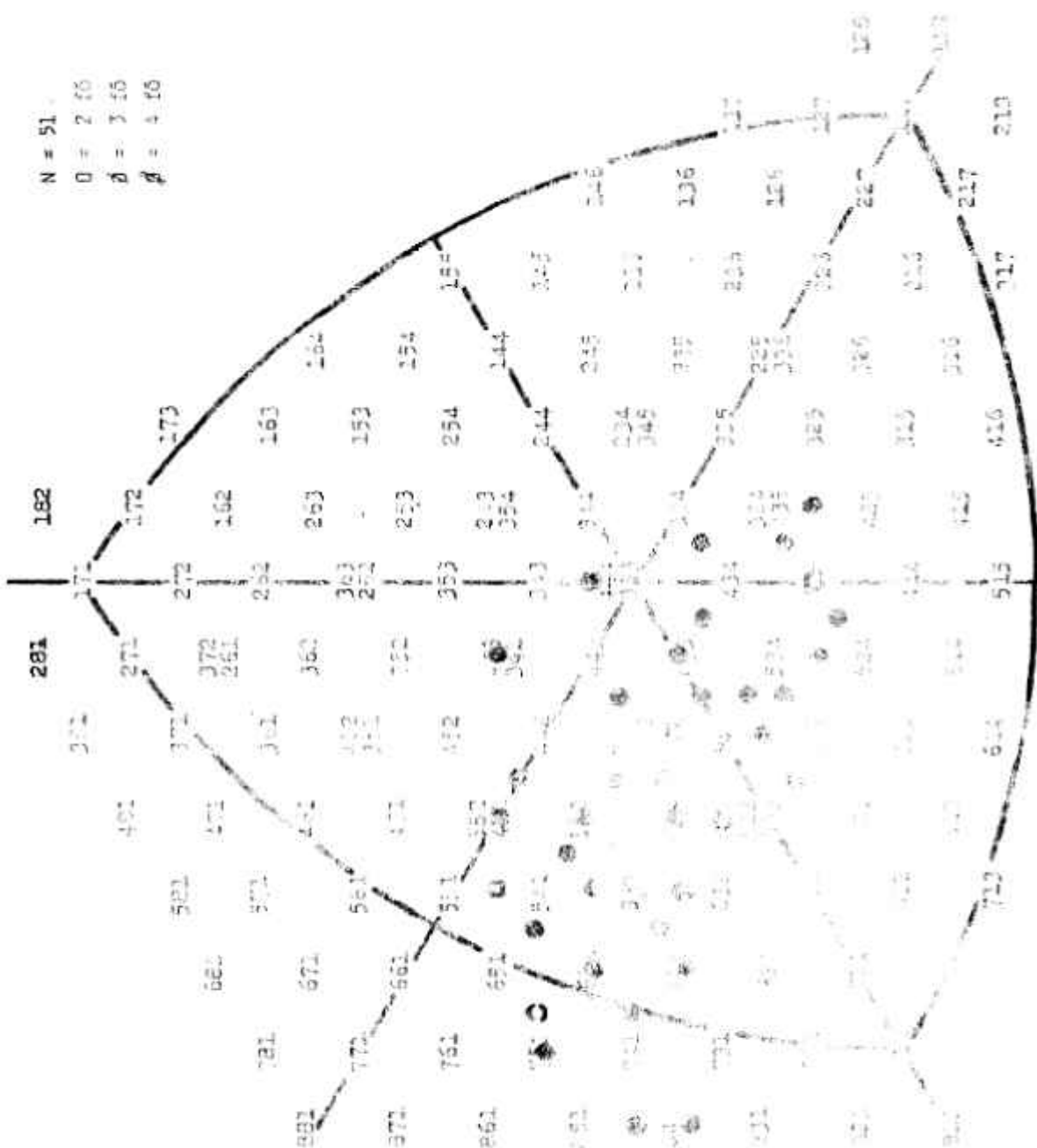
Orosz--angol szakos nők szomatotípusa



2. ábra

Magyar--orsz szakos nők szomatotípusa

N = 51
 0 = 2 fő
 1 = 3 fő
 2 = 4 fő



3. ábra

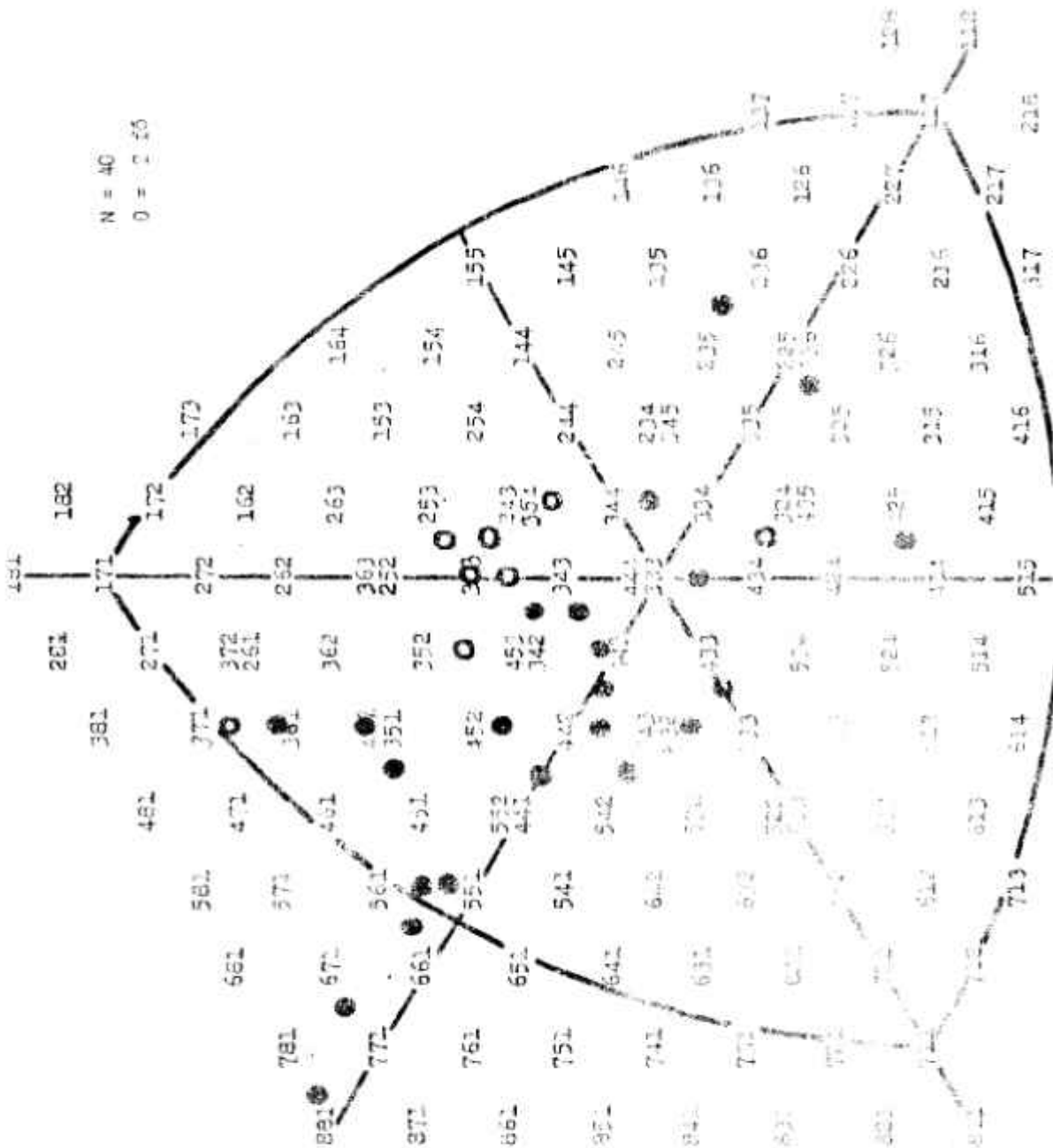
Nem testnevelés szakos nők szomatotípusa

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12



4. ábra

Testnevelés szakos nők szomatotípusa



5. ábra

Nem testnevelés szakos férfiak szomatotípusa

181

218

317

416

515

614

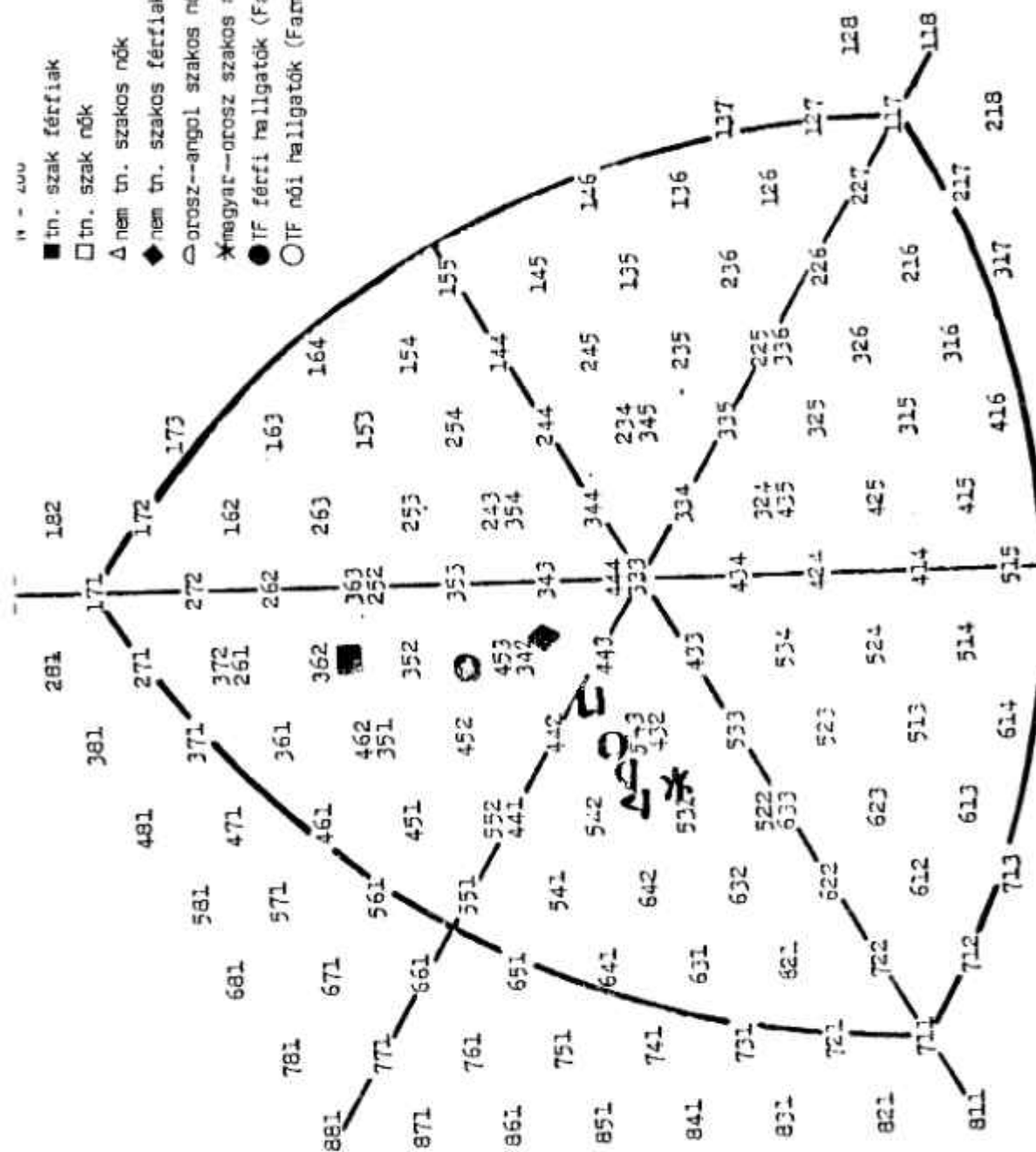
713

6. ábra

Testnevelés szakos férfiak szomatotípusa

N = 400

- tn. szak férfiak
- tn. szak nők
- Δ nem tn. szakos nők
- ◆ nem tn. szakos férfiak
- orosz--angol szakos nők
- ✱ magyar--orosz szakos nők
- IF férfi hallgatók (Farmosi)
- IF női hallgatók (Farmosi)



7. ábra

Az átlag szomatotípus értékek összehasonlítása

VI. Következtetések

1. A testnevelés szakos hallgatók testalkata mindkét nemnél eltér a más szakosokétól. A nők endo-mezomorf típusnak, ahol is kisebb a különbség a többiek endomorf értékeitől. A férfiak esetében kifejezettebb a differencia a testnevelők és más szakosok között. A férfi testnevelők a kiegyensúlyozott-mezomorfia határán helyezkednek el, ami harmonizál a szak jellegének megfelelő magasabb fizikai követelményekkel, illetve az ehhez szükséges nagyobb relatív robuszticitással. Ezt jól kifejezi a második komponens (3,46 -- 6,29 -- 2,45) domináns jellege is (7. ábra). Az eddigi kutatási eredmények azt bizonyítják, hogy a rendszeres testgyakorlás, az edzés és versenyzés a szomatotípust csak igen kis mértékben képes megváltoztatni. E tételből és vizsgálati eredményeimből következik, hogy ezen az évfolyamon a felvételi vizsga objektív szelekciónak bizonyult.

Stepnicka az alkathálót felosztotta a motorikus teljesítmények, illetve az arra való megfelelés alapján -- Mészáros (7) 49. oldal 13. ábra: A szomatotípus és a sportolásra való alkalmasság. Testnevelés szakosaink mindkét nem esetében az alkatháló III. mezőjében helyezkednek el, ahol is Stepnicka szerint a versenyszerű sportolás szempontjából kedvező testalkati feltételekkel rendelkezők vannak.

2. A 7. ábra satírozott (férfiak) és satírozatlan (nők) jelei szemléletesen illusztrálják a két nem szomatotípusbeli különbségét főiskolánkon.

A nem testnevelés szakos nőknél az első komponens dominanciája a jellemző, még a testnevelő nőknél az első két komponens egymáshoz közeli értékel.

A férfiaknál ezzel szemben a középső komponens a meghatározó, legkifejezettebben a testnevelés szakosoknál.

3. Kérdésfelvetésemet az a tény készítette, hogy az idegennyelvet --

különösen a két idegennyelvet -- tanulók más szakosokkal összehasonlítva lényegesen több időt töltenek el a tanulószobában, fizikai aktivitásuk kisebb. A fejlődés időszakában a túlzott és hosszantartó fizikai inaktivitás hatással van-e az alkatra?

A 7. ábrán megrajzoltak erre a kérdésre nem adhatnak döntő választ. A magyar--oroszos szakosok endomorf irányú eltérése a többi csoporttól kevés bizonyíték, mert a már korábban leírt tanítóképzés adatokkal egybevetve azok még tisztább endomorf jellegét tapasztaltuk.

További adatgyűjtés szükséges e kérdés vizsgálatához.

Irodalom

1. Farnosi I.: A Kaposvári Mezőgazdasági Főiskola hallgatóinak testi fejlettsége az egymást követő első évfolyamokon 1968 és 1972 között. (Válogatott tanulmányok a sport és testnevelés tárgyköréből. Budapest 1974. 283--306.)
2. Mészáros J. -- Mohácsi J. -- Szondi I.: A testnevelés és sportedzés alkatfejlődési alapjai. (A sport és testnevelés időszaki kérdései. 1979. 20. 14--38.)
3. Farnosi I. -- Császai S. -- Semjén S. -- Sebestyén I.: Somatotype and motor performance of teaching training college female students. (Glasnik antropoloskog društva Jugoslavije. Beograd 1986.)
4. Farnosi I.: Az úszónők testalkatának és teljesítményének összefüggése. (A sport és testnevelés időszaki kérdései. 1980. 23. 77--119.)
5. Farnosi I. -- Horváth -- Semjén S.: Ökölvívók testösszetétele és somatotípusa. (Testnevelés és sporttudomány 1985. 4. 35--38.)
6. Farnosi I.: Alkati és motoros adatok férfi sportolókról. (A Testnevelési Főiskola közleményei. 1983. 3. sz. melléklet)
7. Mészáros J.: Sportantropometria. (Tankönyvkiadó, Budapest 1987.)

HONFI LÁSZLÓ

KÍSÉRLET A MAGYAR TORNASZAKNYELV KORSZERŰSÍTÉSÉRE

I. BEVEZETÉS, ALAPFOGALMAK, INDOKLÁS

A testnevelés és sporttudomány területén előg ritkán találkozunk terminológiai kutatásokkal, terminológiai szakirodalommal.

A terminológia "valamely szakterületen, tudományban alkalmazott specifikus fogalmak és szakkifejezések összessége" (12); "valamely tudomány(ág), szakma csoportnyelve" (7); "valamely szakterületen gyakran használt, a szakma művelőitől általánosan ismert és a köznyelvhez is közelálló szavainak összessége" (4).

A terminológiához közelálló fogalom a nomenklatúra, amelynek több jelentése közül az alábbi kellőt emelném ki: "1. valamely tudomány, művészet, technikai ág stb. kifejezéseinek összessége 2. (tud) nemzetközileg elfogadott, egyértelmű szabályokra alapított elnevezési rendszer (különösen a vegytanban, az állat- és növénytanban)" (4).

A terminológia részeként, építőköveként fogható föl a terminus technikus, ami egy latin eredetű kifejezés, jelentése: műszó, műkifejezés, szakkifejezés.

A "terminológia" szó eredete -- részben latin: terminus (határ, elhatárolás)-- részben görög: logos (tan). Szó szerint tehát a terminológia az elhatárolás, meghatározás tudományát jelenti.

A terminológia egy "megegyeztetéses" nyelvezet, amit egyrészt a logika szabályai, másrészt az adott szakterületen elfogadott definíciók tesznek (tehetnek) rendszerré. (E két szempont érvényesítése egyidőben kell, hogy történjen!)

Annak, aki a testnevelés- és sportterminológia fejlődését vagy szerkezetét vizsgálja, több nyelv, nyelvcsoporthoz és kultúrkör összefüggéseit,

kölcsönhatásait szükséges figyelembe vennie.

A legmagasabb szinten napjainkban sportterminológiai kérdésekkel a "Bureau International de Documentation et d' Information" (Nemzetközi Dokumentációs és Információs Iroda) foglalkozik (12). Ugyanez az iroda, mely az UNESCO keretein belül működik, nemzetközi terminológiai konferenciákat is rendez.

Dolgozatom témája a fentiektől lényegesen kisebb kört ölel fel, a torna sportág (sporttorna) terminológiájával foglalkozom.

A ma érvényben lévő magyar tornaszaknyelv -- keletkezésének idejét tekintve -- "középkorú" (közel negyven éves), ám ha a sporttorna dinamikus fejlődéséhez, mai fejlettségi szintjéhez hasonlítjuk, akkor bizony nyugodtan illeteljük az "aggastyán" jelzővel is.

Előzményként a szakirodalomban elég kevés anyagot találunk. Tisztelettel érdemel azonban néhány szerző, akinek munkáiban utalást találunk a torna szaknyelvre, írásaikat tanulmányozva figyelemmel kísérhetjük a gimnasztika és sporttorna bizonyos kifejezéseinek változásait. Ezek a szerzők a következők: Zimányi József (1863); Hatolay Elek (1869); Dr. Kelen József (1871); Porzolt Lajos (1886); Maurer János-Zsingor Mihály (1889); Maurer János (1896); Zsingor Mihály (1896); Bély Miklós (1933).

Az említett szakírók azonban egységes rendszert, egy alapos szaknyelvet nem alkottak, nem írtak le, és munkájukból is leginkább csak a torna szakkifejezéseire, annak változásaira figyelhetünk fel, ezenkívül elsősorban nem a sporttorna, hanem főleg a gimnasztika témakörével foglalkoztak.

Az első, de még ma is érvényben lévő magyar tornaszaknyelvre, mint rendszer Kerecsi Endre 1953-ban írta le, és azóta igen kevés változtatás történt a torna terminológiáján. Ilyen kísérletet tett 1966-ban Bély Miklós is, nem sok sikerrel. 1974-ben jelent meg a tanárképző főiskolák "Torna" című jegyzete (2 kötet), de a szaknyelvben jelentős változást az sem hozott, sőt sok minden kimaradt belőle, hiányos, hézagos. A jelenleg érvényben lévő, leírt torna szaknyelv, melyet hivatalosan is használunk, tehát 1953-ban alakult ki, ekkor került papírra. Azóta a tornasport olyan

hatalmas fejlődésen ment keresztül, amit ez a szaknyelv már nem követhet. Korszerűsítése így indokolt és elodázhatatlan.

Nagyon nehéz bármely szaknyelvben a legkisebb változtatást, korszerűsítési törekvést elfogadtatni a szakemberekkel, mert azok a konvencióktól nagyon nehezen tudnak szabadulni. A változások tömeges szintű megértéséhez és elfogadásához hosszabb időre van szükség.

A tornaszaknyelv korszerűsítését két lépcsőben célszerű végrehajtani. Az első lépcsőben a jelenlegi szaknyelv hibáit, hiányosságait kell tisztázni, azokra megoldást keresni, továbbá a fogalmakat pontosan definiálni kell, a fogalmak jelentését és terjedelmét tisztázni szükséges, és bizonyos rendezőelveket kell felállítani, hogy minden gyakorlati elem és elemcsoport a "helyére kerüljön". A második lépcsőben minden versenyszám (tornaszer) mozgásrendszerét külön-külön kell kialakítani, mégpedig a mozgásszerkezet valamely eleme, jegye alapján. Ez feltételezi az első lépcső sikeres megoldását, továbbá teammunkát igényel (MOTIESZ-IF-tanárképző főiskolák torna szakembereinek összefogását, együttműködését).

Dolgozatomban az előbb említett "első lépcső" megoldásához kívánok adalékokkal szolgálni, tisztázni kívánom a jelenlegi szaknyelv hibáit, annak megoldási lehetőségeit (II. pont), továbbá néhány elvet szeretnék felsorolni, amelyeket az első lépcső megoldásában érvényesíteni célszerű. (III. pont). Tudom, hogy amit leírok, nem támadhatatlan, és azt is tudom, hogy ez nem jelenti a végállomást, hanem tovább javítható, pontosítható, de kiindulási alapnak talál elfogadható.

A továbbiakban az idézőjel (") a jelenlegi szaknyelvből vett illusztrálást jelenti, míg a köröm (') az általam elképzelt új szaknyelvből idézett részt fogja közre.

II. A JELENLEGI SZAKNYELV HIÁNYOSSÁGAI, HIBÁI, AZOK PÓTLÁSA ÉS JAVÍTÁSA

1. A testhelyzetek problematikája

a. Sarkalatos problémának tartom a jelenlegi szaknyelvben azt, hogy a

támasz és függés, mint testhelyzet meghatározása nem pontos és egyértelmű.

Nézzük ezt a részkérdést "történetében", azaz, hogy vélekednek erről azok, akik a szaknyelvvvel foglalkoztak.

Kerecsi Endre (6)

"Támaszban a test a támaszpont fölött van... Olyan támaszhelyzetek is vannak; főleg a kéztámaszok, amelyeknél a test csak részben van a támaszpont fölött, pl. a korláton vagy a nyújtón való támaszban.

"Függésben a test a függéspont alatt, azaz a tornász alatti van."

A lóbjegyzetben a következő véleményt olvashatjuk:

"A támasz és függés meghatározásával kapcsolatban igen tanulságos a szovjet tornászaknyelv megállapítása. Támasznak ugyanis azt a helyzetet nevezik, amelynél a test szélességi tengelye (szovjet terminológiában: válltengely) a szer főtengelye fölött van, a függésnél pedig alatta. Ezen meghatározás alapján pl. a nálunk felkarfüggésnek (korláton) nevezett helyzetet a szovjet szaknyelv felkartámasznak mondja. A támasz és függés szovjet meghatározása egyszerű és világos. Ezt nálunk is tanácsos minél hamarabb átvenni."

Bély Miklós (1)

"Támaszhelyzetben a test súlypontja általában az alátámasztási pont felett van..."

"...Függő testhelyzetben a tornásznak a vállcsúcsa magasságában áthaladó szélességi tengelye a felfüggesztési pont alatt van."

Torna I. kötet (2)

"Támaszban van a tornász akkor, ha a test súlypontja az alátámasztási pont felett van. (A nemzetközi szaknyelv a váll vonalát veszi figyelembe, így a kétes helyzetek egyértelműen eldönthetők. pl. a korláton felkar támaszt végez a tornász, nem felkar függést!)"

"... Függésnek nevezzük azokat a testhelyzeteket, amelyeknél a test súlypontja a felfüggesztési pont alatt van."

A fenti idézeteket elemezve láthatjuk, hogy mindig van kivétel, néhány olyan testhelyzet, amelyről eddig mást mondtunk, mint a valóság.

Például a hajlított támaszról és az alkartámaszról igazán nem állítható, hogy esetükben a test, vagy a súlypont az alátámasztási pont fölött van. Szintén nem sorolható a függésekhez a keresztlefüggés, mert az mindenképpen támaszhelyzet. Az ismertetett idézetekből az is kiderül, hogy egyre inkább keresték a "fix pontot", vagyis olyan meghatározó testrészt vagy pontot, aminek segítségével egyvértelműen el lehet dönteni a kétes helyzeteket. A szovjet szaknyelv szisztémáját (váll vonala) jónak tartják, sőt 1953 óta bizáncitanak arra, hogy célszerű lenne átvenni, de mégsem kezdett hozzá, nem gondolta végig senki sem. Ennek fő okát abban látom, hogy első pillantásra az ilyen meghatározás esetén is vannak kivételek (pl. keresztfüggések), és ezt az anomáliát nehezen feloldhatónak hitték. Véleményem szerint a megoldás végtelenül egyszerű:

támasz = váll vonala (szélességi tengely) az alátámasztási pont fölött;

függés = váll vonala (szélességi tengely) a felfüggesztési pont alatt, vagy azzal egyvonalban.

A fentiek után szerintem a támasz és függés meghatározása a következő lehet:

'Támasznak nevezzük azt a testhelyzetet, amikor a tornász szélességi tengelye (vállvonala) az alátámasztási pont fölött helyezkedik el.'

'Függésnek nevezzük azt a testhelyzetet, amikor a tornász szélességi tengelye (vállvonala) a felfüggesztési pont alatt, vagy azzal egy vonalban helyezkedik el, és a lába nem érinti a talajt.'

A szaknyelven belül a testhelyzetek rendszere ezzel a definícióval

úgy alakítható, hogy egyáltalán nincs kétes, bizonytalan, eldönthetetlen helyzet, azaz nincs kivétel. Ehhez értelemszerűen egy testhelyzet nevét kell megváltoztatni, mégpedig korlátlan az eddig felkarfüggésként ismert testhelyzetet ezentúl felkarrátámasznak hívjuk, mivel ebben az esetben a váll vonala már az alátámasztási pont fölött van.

- b. Egy testhelyzetnek a jelenlegi szaknyelvben nincs neve. Lényegesen előfordul egy olyan támaszhelyzet, amikor az egyik láb elől, a másik hátul helyezkedik el. Ezt szerintem szintén el kell nevezni. Jobb híján ezt a testhelyzetet 'támasz -bal (jobb) láb elől' névvel illettém az új szaknyelvben.

- c. A jelenlegi szaknyelv azt mondja, hogy "lebegőtámaszról" akkor beszélünk, ha támaszban a láb hátul a támaszpont fölé lendül."

Ez egy furdólagos, lebegő helyzet. Amennyiben pl. nyújtón támaszban helyezkedik el a tornász oly módon, hogy teste már nem ér a nyújtóvashoz, de lába még a szer szintje alatt van, akkor támasztól beszélünk, holott már ez is egy instabil, lebegő testhelyzet. Ez azt bizonyítja, hogy a lebegőtámasz kritériumának választott szint, a támaszpont vagy szer szintje, önkényes. Ha a technikai végrehajtást vagy a pontosítást (szabályokat) vesszük figyelembe, az látszik a legcélszerűbbnek, hogy a váll vonala legyen az a szint, ahonnan már lebegőtámaszt mondunk. A régi meghatározás egy problémát is elindít, mivel pl. lólengésben (páros lábkörzésnél stb.) az eddigi megállapításokkal ellentétben be kellene vezetni a lebegőtámasz fogalmát, mert a régi meghatározás ezt követelné meg. Véleményem szerint viszont sokkal egyszerűbb ezt a problémát a másik végén rövidre zárni, azaz a váll szintjét kell alapul venni a lebegőtámasz meghatározásánál.

A fentiek szerint az új meghatározás:

'Lebegőtámasz esetén a tornász a lábát és törzsét nyújtva, hátul a váll szintjéig vagy magasabbra lendíti, vagy emli.'

- d. A fekvőfüggést a jelenlegi szaknyelv a függésekhez sorolja, de véleményem szerint ezek inkább a vegyes testhelyzetekhez tartoznak, mivel végrehajtásukkor egyidőben fordul elő a támasz és függés helyzete.
- e. Egy újabb testhelyzet nevét kell megváltoztatni, de teljesen más okból, mint amiért a felkarfüggésből felkartámasz lett.
- A keresztlefüggés a jelenlegi szaknyelv szerint a függésekhez (azon belül a lefüggésekhez) sorolandó, ám ez teljesen hibás álláspont, mivel ez a régi meghatározás szerint is feltétlenül támasz testhelyzet. Ennek a testhelyzetnek mindenképpen új nevet kell adni, célszerű lenne keresztkézállásnak nevezni.

2. A mozgásos elemek problematikája

- a. A mozgásformák közül néhánynak nincs meghatározása, hiányzik a definíciója (alaplendület, kelepfellendülés, óriásforgás vagy óriáskör, kelepforgás, húzódás, tolódás, ereszkedés), amit pótolni kell.

Alaplendületet végez a tornász, ha azt a szerre jellemző kétirányú, ingamozgásszerű lendületet hajtja végre, amelyre az adott versenyszám (tornaszer) mozgásrendszere épül. Végrehajtható felemáskorlát, lógakorlátokban, gyűrűn, korlát és nyújtón.'

Kelepfellendülést végez a tornász, ha függésből (hátsó lebegőfüggésből) úgy kerül gyors tempóban támaszba, hogy közben a szélességi tengelye körül 360 (180) fokos mozgást is végez.'

'A kézállásból kézállásba, nyújtott testtel és karral végrehajtott forgásokat óriásforgásoknak (óriásköröknek) nevezzük.'

'A kézállásból kézállásba, nyújtott testtel és karral végrehajtott forgásokat óriásforgásoknak (óriásköröknek) nevezzük.'

Kelepforgásnak nevezzük a támaszból (hátsó támaszból) támaszba (hátsó támaszba) nyújtott testtel végzett forgásokat, amikor is a súlypont forgás középpontjához közel mozog.'

„Függésben, karhajlítással történő, felfelé irányuló helyzetváltoztatást húzódnak nevezzük.”

„A hajlított támaszból történő, lassú tempójú kanyújtást tolódásnak nevezzük.”

„A tornász testének vagy törzsének magasabb helyzetből alacsonyabb helyzetbe kerülését nevezzük ereszkedésnek, amikor is a tempó lassú.”

- b. Hiányos vagy pontatlan néhány esetben a mozgásformák meghatározása. Az új szaknyelvben az alábbi, pontosított változatok szerepelnek:

„Amikor függésből vagy felkartámaszból előre vagy hátra lendülettel kerül a tornász támasz testhelyzetbe, akkor támaszbalendülésről beszélünk.”

„Billenést akkor végez a tornász, ha lebegőfüggés, lebegő-felkartámasz, tarkóállás vagy fejállás helyzetéből határozott láblendítéssel, csípőnyújtással kerül támaszba vagy szögállásba.”

„A hengert korláton felkartámaszból, a felkarra történő támaszkodással vagy támaszból támaszba (léghenger) nyújtott testtel hajtja végre a tornász, továbbá gyűrűn a nyújtott testtel végzett vállátfordulást is hengernek nevezzük.”

- c. A jelenlegi szaknyelvben nem szerepel a régi elemek közül jónéhány, ezeket be kell sorolni (bukóbillenés, finnbillenés, fejbillenés, támaszcseré, cseh kör vagy varázskörzés).

A billenésekhez könnyen besorolható az első három, a cseh kör a páros lábkörzésekhez tartozik, a támaszcseré pedig a támaszból-támaszba végzett fordulatokhoz (utóbbit részletesen lásd a III. b. pontban).

- d. A lendületek között szereplő átlendülések hiányosak, mert szerintem itt említést kell tenni a kanyarlatról, vetődésről és temporól is! Az új szaknyelvben a következőképpen szerepel:

„Átlendülésről akkor beszélünk, ha a tornász egész testével a tornászter túlso oldalára lendül a tornászter felett. Attól függően,

hogy a tornász testének melyik oldalával halad át a szer fölött, megkülönböztetünk kanyarlatot, vetődést és tomport.'
Ezután következik a három átlendülés pontos meghatározása.

- e. A jelenlegi szaknyelv a lengés meghatározásakor nem ismerteti a "lólengés" kifejezés tartalmát, lényegét. Feltétlenül tisztázni kell a "lengés-lólengés" problémát. A lengés fogalmának meghatározása után az alábbiakat mindenképpen le kell írni:

,Itt kell megjegyezni, hogy a "lólengés" elnevezés szaknyelvi szempontból nem pontos. Egy megkövesedett kifejezésről van szó, ami a köztudatban erősen él, ezért változtatni nehéz rajta. A testnevelő tanároknak és tornaedzőknek azonban tudniuk kell, hogy a lólengés gyakorlatai közben nem "lengéseket" végez a tornász, hanem lendületeket, lendítéseket és körzéseket.'

Napjainkban létezik egy olyan törekvés, mely igyekszik száműzni a "lólengés" fogalmát, helyette szisztematikusan a "lógyakorlatok" kifejezést használja. Ez jó vitatéma, további elmélkedést igényel!

- f. Az átfordulás fogalmát célszerű kicsit pontosítani.

,A test szélességi vagy mélységi tengelye körül végzett, legalább 360 fokos mozgást átfordulásnak nevezzük.'

A hangsúly ebben az esetben a "legalább" szón van, ami hármas jelentéssel is bír a mi szempontunkból.

Jelenti először azt, hogy az átfordulás kiterjedése lehet 360 fok, de attól nagyobb is, például kettős szaltó. A harmadik jelentése pedig az, hogy 360 foknál kisebb kiterjedés esetén már nem beszélünk átfordulásról, ellentétben a jelenlegi szaknyelvi értelmezéssel, amely a teljes átfordulásnak a részét is átfordulásnak nevezi. Így egy új fogalom bevezetése látszik célszerűnek, mégpedig a gurulásé.

,... amennyiben a szélességi tengely körüli mozgás nem éri el a 360 fokot, attól kisebb, nem átfordulásról, hanem gurulásról beszélünk. Pl. fejjállásból gurulás előre guggolótámaszba.'

- g. A fejenátfordulás -- fejbillenés problematikája nem kellően tiszt-

tázott a jelenlegi szaknyelvben. A fejbillenés például nem is szerepel a rendszerben.

A fejénátfordulás és fejbillenés esetében is, mindkét helyen célszerű felhívni a figyelmet arra, hogy nem szabad összetévesztendőket!

- h. A jelenlegi szaknyelv az óriásforgásokat (óriásköröket) a kelep-forgásokhoz sorlja, ami véleményem szerint egyáltalán nem indokolt. A forgások között célszerű ezeket külön csoportba sorolni.

III. ELVEK, FELADATOK AZ ÚJ SPORTTORNATERMINOLÓGIA KIALAKÍTÁSÁHOZ

Az új szaknyelv kidolgozásánál fontos, hogy az alábbi elvek az egész rendszerben végig érvényesüljenek.

- 1./ A jelenleg érvényben lévő tornaszaknyelv nagy problémája az is, hogy a sporttorna és a gimnasztika testhelyezeteit és mozgásos elemeit elegyítve, "turmixolva" tartalmazza.

A Testnevelési Főiskola és a tanárképző főiskolák tanterve egyaránt külön tantárgyként kezeli a gimnasztikát és a sporttornát. A két tárgy közül a gimnasztika szaknyelve tűnik rendszerezettebbnek. A sporttorna önálló szaknyelve még nem kidolgozott.

Nekünk, tornával foglalkozó szakembereknek lassan tudomásul kell vennünk, hogy a gimnasztika kiválik a klasszikus értelemben vett torna fogalmából. Pl. a ritmikus sportgimnasztika is annyira fejlődött, hogy levált a szorosan vett torna sportágról, önálló sportágként kezd egyre erőteljesebb életet élni. A legújabb törekvések szerint a gimnasztika sem a torna része már, hanem önálló, "tudomány", minden sportághoz tartozik (előkészítő és képességfejlesztő mozgásanyag).

Az új sporttorna terminológia kialakításának egyik nehézsége is ebből adódik, azaz a gimnasztika és a sporttorna szaknyelvi kategóriáit amennyire ez szükséges és lehetséges -- külön kell választani. Ez persze nem jelenthet teljes izoláltságot.

a. Hivatkozni kell a gimnasztika szaknyelvére, ami azt jelenti, hogy az ott fontosabb, lényegesebb, gyakrabban előforduló, már kidolgozott részeket nem célszerű a torna szaknyelvben újra leírni, csak utalni kell rá, hogy a "Gimnasztika" tantárgy vagy jegyzet tárgyalja, de végül is érvényesek a sporttornában is. (pl. kartartások, állások, térdelések, ülések, fekvések, kéz- és lábtámaszok stb.)

b. Egy másik lehetőségre eklatáns példát szolgáltatnak a körzések. A kar- és törzskörzések a gimnasztikában gyakrabban használatosak és jól kidolgozottak, de a torna szaknyelve -- annak ellenére, hogy a műszabadgyakorlatokban és gerendagyakorlatokban előfordulnak -- ne foglalkozzon velük, csak utaljon rájuk. Ezzel szemben a tornában gyakoribb lábörzéseket a sporttorna szaknyelve tartalmazza kellő részletességgel.

c. Vannak olyan esetek is, amikor a gimnasztika és a torna is kénytelen egyazon fogalmat tisztázni, mert nem pontosan ugyanazt jelenti a két tantárgyban. Erre példa a fordulat. Gimnasztikában a felső határa 360 fok, ettől nagyobb kiterjedésben már forgásról beszélünk. A tornában a felső határ elméletileg végtelen, a forgás pedig már teljesen más fogalom.

2./ A jelenlegi szaknyelv "állóhelyzeteknek" nevezi a testhelyzeteket. Ezzel egyetérteni semmiképpen nem lehet, mert például a testhelyzetekhez tartozó ülések igazán nem titulálhatók "állóhelyzetnek".

Sokkal célszerűbb a "testhelyzetek" kifejezést használni, ez a fogalom jobban fedi a lényegét, azt jobban is adja vissza. A testhelyzetet tágabban is lehetne értelmezni a jelenleginél.

A testhelyzet olyan gyűjtőfogalom, amely magába foglalja:

- a kiinduló és befejező helyzeteket;

- a tartásos (statikus) erő-elemeket;
 - azokat a "munkahelyzeteket" (rövid ideig tartó, átmeneti tartásos helyzeteket), amelyek az adott tornaszerre jellemzőek; ezek a helyzetek viszonylag stabilak, és lehetővé teszik az adott szer nagy energiát követelő mozgásainak biztonságos végrehajtását.'
- (Ezek összegyűjtése a további munkákhoz tartozik és ismertetésükre az adott tornaszer mozgásanyagának tárgyalásakor célszerű sort keríteni.)

3./ A támaszok között célszerű külön csoportot kialakítani a talajgyakorlati testhelyzeteknek, ahová tartoznak:

- tarkóállás;
- fejállás;
- kézállások;
- támaszmérleg;
- mérlegállások;
- spárgák;
- híd.

Bizonyos testhelyzetek és mozgásos elemek nemcsak egy, hanem több kategóriában is előfordulnak az új szaknyelvben, ami nem jelent átfedést, hanem arra utal, hogy az adott elemnek egy másik csoportban is ott a helye, de természetesen más funkcióval! Pl. funkcionális különbség van a szabadátfordulás esetében a műszabadgyakorlatban vagy nyújtóról történő leugráskor.

4./ A mozgás tempóját figyelembe véve, a mozgásos elemeket célszerű két fő csoportba osztani:

- mozgásos erő-elemek;
- mozgásos lendületi-elemek.

Mozgásos erőelemnek nevezzük a lassú tempójú, nagy és állandó erő kifejtést igénylő mozgásos elemeket.

Fajtái: - ~~emelések~~:

- ~~emelés,~~
- ~~húzódás,~~
- ~~tolódás,~~
- ~~húzódás-tolódás;~~
- ~~leengedések;~~
- ~~ereszkedések.~~

Mozgásos lendületi elemnek nevezzük a közepes vagy gyors tempóban végrehajtott mozgásos elemeket.

Főbb csoportjai: - lendítések;

- lendületek;
- lengés;
- fellendülések;
- lelendülések;
- dőlések;
- körzések;
- fordulatok;
- átfordulások;
- forgások;
- ugrások.

Nem biztos, túlságosan pontos a két kifejezés (mozgásos erő-elemek, mozgásos lendületi-elemek), lehet, hogy létezik ettől plasztikusabb elnevezés is, ha igen, meg kell keresni.

5./ A mai sporttornában már nem használatos, jelentéktelen testhelyzetek és mozgásos elemek ne szerepeljenek az új szaknyelv rendszerében (térdfuggés, térdfellendülés, térdforgás stb.).

6./ Olyan -- a jelenleginél rugalmasabb -- rendszer kialakítása szükséges, amelybe a meglévő új, és a jövőben létrejövő elemek is elhelyezhetők legyenek.

Az utóbbi években a mozgásos elemek főbb csoportjai közül legdinamikusabban a fordulatok és az átfordulások fejlődtek, és ez

várhatóan a jövőben is így alakul. Ezért célszerű e két csoport "cizellálása", finomítása azáltal, hogy bennük újabb alcsoportokat vezetünk be. Ettől ugyan hosszabb lesz a szaknyelv, de képes a jövő elemeit is befoglalni, tehát rugalmasabbá válik.

Például a fordulatok végezhetőik:

- szabadon (repülés közben);
- függésből - függésbe;
- függésből - támaszba;
- támaszból - függésbe;
- támaszból - támaszba.

A szabadon (repülés közben) végzett fordulatok végrehajtásakor a tornász nem érintkezik a tornaszerrel. Idesoroljuk a fordulattal végzett szabadátfordulásokat és a pütyutteket.

Függésből-függésbe is végezhető a fordulat úgy, hogy közben a tornász a tornaszerrel végig kapcsolatban van. Pl. nyújtón függésben lendület előre 180 fokos fordulattal függésbe.

Függésből-támaszba is végezhető a fordulat. Pl. nyújtón forduló támaszbalendülés.

Támaszból-függésbe is végezhető a fordulat. Pl. nyújtón aláendülés 180 fokos fordulattal függésbe.

Támaszból-támaszba végzett fordulat pl. korláton a támaszcseré vagy a Diamidov-fordulat.'

A szabadátfordulásoknál is célszerűnek látszik hasonló rendszer kidolgozása.

A kiindulód és befejező helyzetet alapul véve a szabadátfordulás végezhető:

- támaszból-támaszba (pl. korláton szaltó előre támaszba);
- függésből-függésbe (pl. nyújtón Jäger-szaltó, Delcsev-szaltó).
- támaszból-függésbe (pl. felemáskorláton Raduchila-szaltó v. Muhina-szaltó.)'

7./ Amit lehet, meg kell menteni a régi szaknyelvből, ami nem mond ellent a III/5. pontnak. Ez egyrészt hagyománytisztelet is, de a

fő ok az más. A köztudatban erősen élő, elterjedt, megkövesedett kifejezéseken nehéz, de nem is célszerű sokat változtatni. Csak a legszükségesebb, elkerülhetetlen változtatások engedhetők meg. A pontos, precíz, "kivétel-mentes" új szaknyelvet tehát úgy kell kialakítani, hogy a lehető legkevesebb elem nevét változtassuk meg. Az új szaknyelv mindössze 2 elem nevét változtatja meg:

- felkarfüggésből felkartáncsz,
- keresztlefüggésből keresztkézállás lesz.

(Részletesebben lásd korábban!)

8./ A szakleírás a régi szaknyelvben szétszórva, több helyen található. Ezért szükséges ezt egy helyen összefoglalni, és egyes részeit pontosítani.

Célszerű lenne megvizsgálni, miből épül fel a gyakorlat.

(Pl. részmozdulat, gyakorlatelem, gyakorlatrész.)

Megjegyzés:

Az eddig leírtak szerint kialakított új tornaszaknyelv (1.lépcső) részletes közlése meghaladja a dolgozat kereteit.

IRODALOM:

- 1./ BÉLY Miklós: Tornaelmélet. Kézirat.
Bp. 1966. Tankönyvkiadó. 14-53. 1.
- 2./ FARKAS György -- HECKENBERGER Istvánné: Torna 1. kötet.
Kézirat. Bp. 1974. Tankönyvkiadó. 14-53. 1.
- 3./ HONFI László: Tornaszaknyelv-terminológia.
=Sporttorna. Sajtó alatt. 59. 1.
(Tanárképző főiskolák tankönyve)
- 4./ IDEGEN szavak és kifejezések szótára.
Bp. 1973. Akadémiai Kiadó. 584. és 844. 1.
- 5./ KELEN József dr.: A testgyakorlatok kézikönyve.
Pest. Lauffer Vilmos. 1871. 239. 1.
- 6./ KEREZSI Endre: Torna 1. kötet. Kézirat.
Bp. 1953. Tankönyvkiadó. 165-272. 1.
- 7./ MAGYAR értelmező kéziszótár
Bp. 1972. Akadémiai Kiadó. 1006. és 1240. 1.
- 8./ MATOLAY Elek: Tornazsebkönyv a tornászok német-magyar műszótárával.
Pest. Rudnyánszki ny. 1869. 197. 1.
- 9./ MAURER János: A tornázás elmélete.
Bp. Rózsa K. ny. 1898. 174. 1.
- 10./ MAURER János: Torna-szertgyakorlatok kezdő, haladó és képzett
tornászok számára.
Bp. Rózsa K. ny. 1896. 235.

- 11./ MAURER János -- ZSINGOR Mihály: Magyar és német tornaszótár.
Bp. 1889. Magyar Tornatanítók Egylete. 63. 1.
- 12./ NÁDOR László dr.: Sportedzés, versenyzés címszakavban.
(Az alkalmasságtól a versenyzésig).
Bp. 1979. Sport. 200. 1. 401. pont.
- 13./ PORZSOLT Lajos: A tornázás kézikönyve.
Bp. 1886. Aigner L. ny. 196. 1.
- 14./ (Genf, Nemzetközi Torna Szövetség /FIG/)
TORNA Szabálykönyv. 1. kötet. (Értékelési előírások /Code pointage/). A versenyszabályok szakanyagát összeállította és fordította:
Urvári Sándor.
(A torna általános versenyszabályait írta: Borsos Jenő.)
Közreadta a Magyar Torna Szövetség.
Bp. 1986. sportpropaganda. 256. 1.
(Verseny- és játékszabályok.)
- 15./ ÚJ magyar lexikon.
Bp. 1962. Akadémiai Kiadó. 6. kötet. 419. 1.
- 16./ ZIMÁNYI József: Testgyakorlattan.
Pest. 1863. VI. Müller Emil ny. 145. 1.
- 17./ ZSINGOR Mihály: Tornalexikon.
Bp. 1896. Kiadta a Magyarországi Tornaegyletek Szövetsége.
Weissberg ny. 133. 1.

KRISTON FERENCNÉ

A TESTNEVELÉS ÉS AZ EGÉSZSÉGNEVELÉSI PROGRAM TALÁLKOZÁSI PONTJAI

Az évezred utolsó évtizedei szinte rákényszerítik az emberiséget a jövő kutatására. A jövőkutató "team"-ekre (pedagógusok, pszichológusok, szociológusok, futurológusok stb.) társadalom-kutatókra -- akik igen széles bázison munkálkodnak -- felelős tevékenység hárul.

Optimális célokat, ahhoz igazodó feladatrendszereket, elveket kell meghatározni, felvázolni. Döntő ez a tevékenység azért, mert a jövő lehetséges útjainak feltárása, medellálása segít jelen teendőinknek meghatározásában.

A sportra és a testnevelésre vonatkozóan is készülnek tudományos igényességű előterjesztések. Minél pontosabban tudjuk felvázolni a testnevelés és a sport szerepét a jövő társadalmában, annál inkább van esélyünk olyan tevékenységet folytatni, amely hozzásegít ahhoz, hogy a testnevelés valóban betöltse társadalmi szerepét.

A jövőkutatók között jelentős eltérések vannak a sport-fejlesztés kérdésében, de a testi nevelés és a testnevelés kérdésében nincs. Mindenki egyetért abban, hogy az iskolai testnevelés és a sport fejlesztése és feladatainak maximális teljesítése a jövőben fokozottabb és kiemelt jelentőségűvé válik. Napjaink iskolája már a XXI. szd. termelő, dolgozó, tudományos tevékenységet folytató embereit neveli. Vitalapot a kutatóknál az ad, hogy a századunkban felhalmozódott, hihetetlen nagy mennyiségű szellemi ismeretanyag elsajátítása, beépítése a tantervek anyagába miként valósulhat meg úgy, hogy ezzel párhuzamosan a testnevelés tanítása is kiemelt funkcióba kerüljön. A fokozódó szellemi tevékenység és a testedzés helyes arányának realizálását kell megoldani oly módon, hogy megvalósuljon a döntő cél: az egészséges, kiegyensúlyozott életvitelre képes, magas szinten szakképzett és a sokoldalúan képzett emberek nevelése.

A helyes arány megtalálása túlnőtte azt az igyekezetet, hogy a társadalom elvárásának megfelelő művelt, egészséges, szellemi-, testi-, lelki kondícióban feladatát teljesíteni tudó ember nevelése csupán az iskolában valósulhat meg. A jövő érdekében már a jelenben (1987-ben) napvilágot látott az első nagy program; az egészségnevelés átfogó társadalmi programja, mint fő dokumentum.

A program követeli, hogy a jobb jövő érdekében napjainkban kell hatékonyan tevékenykedni. A problémák megoldása nemcsak az iskolai testnevelés reformját, tantervmódosítást, óraszámemelést jelent, hanem ennél többet. Egy átfogóbb, széles bázison nyugvó általános életmód és életvitel kérdését. A komplex életmód-programnak viszont az alapvető és döntő láncszeme az iskolai testnevelés. Az iskolai testnevelésnek e széles programon belül is alapozó és fejlesztő jellege van. Ez a fő találkozási pont. A testnevelésnek a tantervi feladatok mellett be kell tölteni azt az alapozó funkciót, hogy segítse az életmód alakítását, annak helyes irányba szervezését.

Jelenlegi helyzet és fő probléma

Az utóbbi öt év statisztikai adatai szerint a 6--14 éves gyerekek egészségi állapota romlott, biológiai fejlettségük mögött elmarad fizikai teljesítőképességük, amelyet már szinte tragikus méretűnek tartanak. Az egészséges életmódra nevelésben hiányosságok vannak. Egyik döntő befolyásoló tényező a mozgásszegény életmód. A mozgás megszerettetése, a mozgáskultúra kialakítása megkezdődik a gyermekkorban. Ebben a legnagyobb feladat az iskolára hárul.

Ahhoz, hogy a feladatnak az iskola meg tudjon felelni, megfelelő személyi- és tárgyi feltételekkel kell, hogy rendelkezzen. Jelenlegi gazdasági helyzetünkben a programnak megfelelően előrelépés csak abban lehet, hogy a feltételeket jobban kihasználjuk. Fontos, hogy a szűkösség ellenére a meglévőkkel ésszerűen, okosan, hatékonyan tudunk-e élni.

I. Tárgyi feltételek kapcsolódása

Főiskolánk két gyakorlóiskolájában vizsgáltam a feltételeket. A két "modellként" álló iskolánál a 2. sz. kedvezőtlen képet mutat.

Iskola	létszám		torna- terem	méret	sport- udvar	osztályok sz.	
	alsó	felső				alsó	felső
2. sz.	350	380	1	9 x 18	28 x 65	12	12
4. sz.	282	360	2	12 x 24 10 x 20	28 x 70	8	12

A 2. sz. iskolában a túlszűfolttság miatt az alsós osztályok a testnevelés óráknak csak egyrészét tudják megtartani tornateremben a téli időszakban. Az első osztályosok a 6 testnevelési órából csak 3 alkalommal mehetnek tornaterembe és akkor is két osztálynak van foglalkozás egyszerre. A többi alsós osztálynál is hasonló az arány. Még olyan is előfordul az órarendben, hogy egy időben 4 alsós osztálynak van órája. Kettő a tornateremben, egy a folyosón, egy az osztályteremben. Az iskola udvara kis mérete állandóan csökken, már kétszer vettek el a területből építkezésre (napközi, tanterem).

A 4. sz. iskolában sokkal kedvezőbbek a tárgyi feltételek. Minden alsós testnevelési órát tornateremben tartanak a téli időszakban is, a termet nem kell megosztani. Az iskola kevésbé zsűfolt, tágas udvara van, amely a külön sportudvartól elválasztott.

A tömegsport órák jelentős részét is be tudták építeni az órarendbe a délelőtti időszakra. Jobbak a lehetőségek, több a szervezett foglalkozások száma is. A hiányzások kevesebb száma mutatja, (mint egy tényező a sok közül), hogy a tárgyi feltételek megléte, és a leírtak alapján a tanulók edzettebbek, kevesebbet hiányoznak.

H i á n y z á s

Év	Iskola	Nap	Létszám	Átlag
1985/86.	2. sz.	6.487	754	8,6
	4. sz.	4.734	636	7,4
1986/87.	2. sz.	5.112	746	6,8
	4. sz.	4.040	642	6,3

II. Órarendösszeállítás, mint lehetőség

A zsúfoltság miatt a gyerekek csekély mértékben érik olyan szomatikus ingerek, amelyek elérnék a kívánt biológiai hatást. Megterhelésük egyoldalú -- csak szellemi. Megnéztünk az iskolában egy ének-zene tagozatos első osztály órarendjét, s egy ciklusban (10 munkanap) 46 órájuk van. Ez azt jelenti, hogy 4--5 órát ülnek a padban és ugyanennyit délután a napközihen, ahol a mozgásszelauságuk szintén korlátozott.

Sok a panasz, hogy elméleti órákon a fegyelmekkel is gond van, de tartósan sem képesek figyelni. -- Bulgáriában már 1955/56-ban (1) széleskörű felmérést végeztek az általános és középiskolásokról. A testnevelés órák hatását vizsgálták standardizált tesztekkel a tanulók fiziológiai reakcióira és a munkaképességre. A vizsgálat a tanulókat testneveléses és testnevelés óra nélküli napokon vizsgálta, és egyik fő megállapítása az volt, hogy a testneveléses napokon a tanulók figyelme jobb, szellemi teljesítőképességük magasabb szinten van. A minisztériumtól ekkor követelték, hogy az új tanterv készítésénél figyelembe kell venni a mindennapos testnevelés bevezetését. Követelik annak az elvnek a kötelező figyelembevételét, hogy a testnevelés órák a szellemileg megterhelő napokon a 2. 3-ik órában kerüljenek be az órarendbe. Első és utolsó óra ne legyen testnevelés. Ez sem valósul meg napjainkban még. Megelőző, egészségvédő funkciót (0-ik és utolsó óra) nem képes betölteni, de még kompenzációs hatást sem érünk el. Az egészségmegőrző programot nem valósítja meg a testnevelési óra, ha

"elszigetelten él", nem pedig a szellemi tárgyak összhangjában, szerves egységeként.

III. Mit előzhetnének meg ezek odafigyelésével?

1968-ban (!) látán megrendezett testnevelési konferencia a következő adatokat hozta napvilágra: Budapesten egyre több ágygal bővülő gyermek- és ifjúsági neurológiai osztályt kellett nyitni. 1967-ben Budapesten a 10--18 évesek körében 2.000 fő volt az öngyilkosok száma, melyből 200 halállal végződik. Az akkor regisztrált adatok tovább növekedtek.

A gyerekek napi tízórás iskolai tartózkodásuk alatt állandó fegyelmezés közepette élnek, ami az idegrendszerüket erősen igénybeveszi. Megmutatkozik ez figyelmük szétszórtságában, agresszív viselkedésükben, nyugtalanságukban, társaikkal szembeni türelmetlenségükben, rossz közérzetükben. Egerben a felnőtt ideggondozó mellett működő gyermek ideggondozó főorvosát kerestem meg, -- Ő hogyan látja ezt a problémát. Elmondta, hogy öt éve funkcionálnak és a betegek száma évről-évre nő.

1987-ben 356 esetben (2--14 éves korig) jelentek meg a rendelésének különféle panaszokkal: pszichoszomatikus elváltozásokkal érzelmi, viselkedési zavarokkal. Hetente két alkalommal két órás rendelés van. A 6-10 éves tanulóknak, akiknek még életeleme a játék, nincs lehetőségük legalább napi egy-két órát kedvtelésük szerint futkározni, játszani, a zsúfoltság, szűk udvar, a tornaterem hiánya miatt. A játék során felfrissülhetnének, a délutáni munkához erőt gyűjtenének. A játéknak feszültség-levezető, kiegyensúlyozó szerepe van; általa gazdagodik a gyerek érzélemlésvilága és fejlődik személyisége. Amikor a gyerek iskolába kerül, a szülő szinte felmentve érzi magát, hogy a gyerek mozgásszükségletének kielégítésére gondot fordítson. Rábízza a gyermek lesti nevelését az iskolára, csakúgy mint a szellemit.

IV. Család -- iskola

Az iskolai testnevelés, a hirdetett program eredményesen a párhuzamosan ható nevelési színterek összehangolt tevékenységében realizálódhat,

mint család és iskola. Ezek együttműködését kell jobban megszervezni, hatékonyabbá tenni. Ez mindkét részből cselekvő együttműködést igényel.

IDK-s hallgatóink felmérést végeztek 9--15 éves tanulók körében, hogy a szülői ház vajon mennyire szervezi a hétvégeken a gyerekek testnevelési tevékenységét.

A vizsgálatból kitűnt, hogy a szülői ház hétvégeken a gyerekek ilyen irányú tevékenységével kismértékben törődik. Szemléltetváltásra van szükség a szülők részéről. Nem lehet mindent az iskolától várni. Ne csak azt kérdezze meg az iskolából hazatérő, magát alig vonzó gyerektől, hogy "hányasra feleltél"? -- "kész a leckéd?", hanem azt is, hogy "volt-e ma testnevelési óra?", "mennyit volt szabad levegőn?".

Sajnos a szülők nagyon nagy százaléka végez valamilyen nyolc órán túli munkát. Egy időmérleg-vizsgálat szerint a gyerekekre fordított közvetlen idő a férfiaknál napi 13 perc, a kereső nők esetében napi 22 perc!

Amelyik gyerek napirendjében nem szerepel a mozgás, az hátrányos helyzetben van. A mozgásszegény életmódra kényszerített gyerekeknek rossz a közérzetük, nyugtós, gyenge a betegségekkel szembeni ellenállóképessége. A viszonylag gyors megoldás záloga jelenleg a szülők, családok felvilágosítása, felelősségük felkeltése.

V. Egymásra épülő nevelési szintek kapcsolata

A párhuzamosan ható szintek együttműködésén túl, az egymásra épülő nevelési szintek: általános iskola, középiskola, felsőoktatási intézmények összehangolt tantervi és nevelési célkitűzése között nem lehet szakadék, a minőségileg emelkedő folyamatnak kell érvényesülni a testnevelésben is.

A II. pontban már utaltam a 6--10 éves korú alsó tagozatos testnevelés problémáira. Bár az alsó tagozat az egymásraépülésben nem teljesen önálló szintér, hiszen az általános iskola szervezete. Mégis ezt tartom a program legneuralgikusabb találkozási pontjának. Miért? Ebben az életszakaszban ismerkedik meg a gyermek a szoktatás, gyakoroltatás nevelő módszerével, a napi munkarend helyes beosztásával. Először dolgozik a gyermek kötött időben. Ha ebben a legbefogadóbb életkorban nem tanulják

meg a helyes arányt, (szellemi-fizikai munka, szabadidő) nem alakul ki az a szokásrendszer, amely a megfelelő életmód és életvitel alapja, később már a meggyőzés eszközeivel, intellektuális ráhatással sem tudunk jelentős eredményt elérni.

Az utóbbi évtizedben NÁDORI L. a 6--10 éves gyerekek fizikai képzése területén végzett kutatási eredményei azt tanúsították, hogy az ilyen korú gyerekek képzésében hangsúlyos szerepet játszik a koordinációs képességek fejlesztése és mozgástapasztalatok gyűjtése.

Ezért öröndetes az a hír, hogy visszaállítják a harmadik testnevelési órát (ciklusonként 6). Majd az 1990/91-es tanévben minden valószínűség szerint megvalósul a nagy álom, az alsótagozatosok számára mindennap lesz testnevelésóra. Ezzel Erudóbban a második helyre kerülne! Addig is fontos feladat a testnevelési órák, tömegsport, diáksport versenyek, úttörő, szabadidős sporttevékenységek jó szervezése, mert a megfelelő intenzitás itt lenne biztosított. Napi 10--20 perces időtartamú testedzéssel lehetetlen a szervezet elégséges fejlődéséhez a szükséges mozgásingert biztosítani. A biológiai hatás időigényes.

Iskolai testnevelésünkre a jövőben órisái feladat hárul. Nem bíznunk, amikor azt állítjuk, hogy a testnevelés az a tantárgy, amelyiknek igényes nevelő oktatása segíthet a leghatékonyabban megoldani a mai társadalom néhány súlyos gondját: az egészségromlást, a munkaerőköles lazulást, értékek megőrzése stb.

A fejlesztési koncepciók kialakításakor nagy figyelmet kell szentelni a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésére, s ezt kell szolgálni a tartalmi, a tárgyi és személyi, valamint a szervezeti feltételrendszer korszerűsítésének.

Testnevelés-tanításunk csak akkor tud megfelelni a társadalmi elvárásnak, ha:

- a játék öröme, a változatos feladatmegoldások teljesítése, a sikerélmény olyan szilárd érzelmi és motivációs bázist alakít ki, amely egy életre kiható sportszeretetet, gazdag érzelmvilágot teremt meg;

- különös gondot fordít a gyengébb képességű tanulók felzárkóztatására;
- segít abban, hogy a tanulók minél korábbi életkorban megtalálják a számukra kedvezőbb szabadidős testedzési, játék és sportolási formákat.

Már évekkel ezelőtt szükség lett volna a testnevelési órák számának megemelésére. Bizok benne, hogy ez hamarosan be fog következni, de mérhető eredménye csak úgy lesz, ha:

- kellő számban állnak rendelkezésre olyan létesítmények és felszerelések, amelyek a testnevelésre és a sportra csábítanak;
- megkülönböztetett figyelmet fordítanak az 1--4 osztályos általános iskolai tanulók testnevelésének szakszerűbb ellátására, és nagyobb arányban foglalkoztatják a testnevelés tanítására is felkészített tanítókat.

A testnevelés, az iskolai sport ügye sem szűkíthető le a szaktanár felelősségére. Valamennyi pedagógusnak a mozgásigény felkeltésén, a rendszeres sportolás megszereltetésén kell fáradoznia. Ilyen jellegű feladatok ellátására a pedagógusképző intézményekben az eddigieknél jobban fel kell készíteni a pedagógusjelölteket arra is, hogy "mintaadó" réteggként munkájuk, felelősségük nemcsak a tanulóifjúság nevelésében, hanem rájuk keresztül -- közvetve -- a szülők nevelésében, formálásában is felbecsülhetetlen jelentőségű. A kötelező testnevelést kiemelném, mint olyan lehetőséget, ahol még befolyásolni lehet a jövőben diplomások testneveléssel és sporttal kapcsolatos szemléletét és magatartásmódját.

Szülőknek, nevelőknek, társadalomnak, közösen kell tenni többet az egészséges életmód kialakításához. A tanulóknak megfelelő mintát és segítséget kell kapniuk. A testnevelés, a sporttevékenység a jövőben nélkülözhetetlenül hozzá kell, hogy tartozzék az ember mindennapi életéhez.

Az életmódprogramok, egészségmegőrző programok fő célja így valósul meg: "minőségi, aktív életben maradás".

Bakonyi Ferenc már 1975-ben az "életben maradás" programjaként hirdette meg azt a szemléletet formáló programot, mellyel az iskolai testnevelés hatékonyságát kívánta növelni.

Az 6. programja a környezeti ártalmak elleni küzdelem, mely igen szoros összefüggést mutat az egészségnevelés programjával.

Véleménye megszívlelendő: "A testnevelés szemlélete tekintetében a testnevelés célja és feladatai közé az "életben maradásért" való küzdelmet is fel kell venni.

A koncepció érdekében mind a tanárképző intézményekben, mind a társadalom legszélesebb rétegeiben erőteljes felvilágosító munkát és propagandát kell kifejteni.

I r o d a l o m

1. ARDAY László: A felsőoktatási intézmények testnevelésének időszerű kérdései. Felsőoktatási Szemle 28. 1979. 2. 76--81. old.
2. BAKONYI Ferenc: Hogyan növelhető az iskolai testnevelés hatékonysága? Sport és testnevelés időszerű kérdései. 1975. 2. sz. 61--71. old.
3. BÁCSKAI Lajosné: Egészségnevelés az általános iskolában. Köznevelés XLIV. évf. 6. sz. 1988. II. 5. 8. old.
4. BÁTHORI Béla: A testnevelés elmélete és módszertana. Sport Budapest, 1985.
5. Dr. FÉSŐS László: A tiszántúli tanuló ifjúság testnevelésének vizsgálata az ehhez szükséges feltételrendszer tükrében. Egészségnevelés 28. 1987. 1. 8--11.
6. FRENKL Róbert: Szellemi teljesítőképesség és testedzés. Közművelődés 1981. XXXVII. évf. 10. sz. 10. old.
7. GYENGE József: Az iskolai testnevelés helyzete, fejlesztésének lehetőségei a közoktatásban. III. Testnevelési Tudományos Konferencia Szeged, 1984.
8. Dr. MÓRUS Erzsébet: Az iskoláskorúak testi-lelki egészsége. Medicina Budapest, 1985.

9. NEMESSURINÉ DALMI Edit -- NEMESURRI Mihály: Mozgáshiány és egészségszint az iskolában "Sok mozgással az egészségért" tudományos konferencia Veszprém, 1986. ápr. 30. 11--17. old.
10. RÁKOSFALVI Pál: A testnevelő tanári pálya és szerepe megítélésének néhány ellentmondása.
Pedagógiai Szemle 37. 1987. 6. 568--578. old.

K i a d v á n y o k

11. A serdülőkorú iskolás gyermekek egészségmegatartása 1986.
(Munkaanyag) KSH Budapest 1987.
12. Az egészségmegőrzés társadalmi programja
Kossuth 1987.
13. Tanulmányok az Ifjúság testi neveléséről
Sport, Budapest, 1975.
14. Az általános iskolai nevelés és oktatás terve.
Testnevelés 5--8 old.
Oklatási Minisztérium Budapest, 1978.

MARKOS TIBOR

EGRI ÓVODÁSOK ÉS ISKOLÁSOK TESTI FEJLETTSÉGE 1976. ÉS 1987. ÉVI MINTÁKBAN

Bevezetés

A kisgyermek, serdülő és ifjúság helyes nevelése érdekében ismer-
nünk kell a korcsoportok fejlődésének, testi növekedésének ütemét. Az
egészséges gyermekek, serdülők és ifjúság testi fejlődésének ismerete
alapfeltétele a korszerű iskolahigiéniai munkának. Továbbá alapfeltétele
a jól megválasztott testnevelési és sportprogramnak, a jól alkalmazott
fizikai terhelésnek és mozgásoktatásnak.

Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Emberi Tanácsa az utóbbi jó két
évtizedben folytatott humánbiológiai kutatási programja keretében, a
gyermek, serdülő és ifjúság testi fejlődésének kutatása érdekében, széles
körű vizsgálatokat végzett az ország különböző területein. A vizsgálatok
célja a keresztmetszeti növekedési, fejlődési eredményekből levonható hu-
mánbiológiai jelenségek elemzése, sokszempontú vizsgálata.

E kutatási program része volt az Egerben, a Ho Si Minh Tanárképző Fő-
iskola Testnevelési Intézetével közösen lebonyolított vizsgálat az 1976.
évben.

A vizsgálatok ismertetése, elemzése és összevetése egyéb magyarorszá-
gi és régebbi egri adatokkal, nyilvánosságra került az Antropológiai Köz-
lemények 1978. 22. számában.

Az 1976. évi 5.169 elemszámú felmérés későbbi elemzése során felvető-

dött, hogy egy ismételt, kisebb elemszámú vizsgálat elvégzése 10 évvel az első kutatás után mutat-e valami értékelhető változást.

A felmérés megismétlése azért is felvetődött, mert az eltelt 10 évben vezették be a heti 3 órás iskolai testnevelést, jelentősen fejlődtek az iskolai sportobjektumok és sportfelszerelések. Az egészségügy és sport állami szervei erős propagandát fejtettek ki az egészség, a tömeges testnevelés elterjedése ügyében. Politikai programmá vált az életmód-változtatás fontossága, a szabadidő egészséges, sportos kitöltése. A fentiekben röviden vázolt fejlesztések és erőfeszítések eredményeként várható volt, hogy a vizsgált populáció növekedésében, testi fejlődésében pozitív irányú változások jelentkeznek. Ez a feltevés késztetett bennünket a vizsgálatok szűkebb keretű megismétlésére és az eredmények nyomán az összehasonlítás elvégzésére és némi következtetés levonására.

Anyag és módszer

Az egri Tanárképző Főiskola Testnevelési Tanszéke "Rajkai Tibor" tudományos diákköre közreműködésével keresztmetszeti növekedés vizsgálatokat végeztünk Egerben. A vizsgálatokat a város 3 óvodájában, 2 általános iskolájában és 2 középiskolájában végeztük.

Felmértük az Arany János utcai, a Remenyik Zsigmond utcai és a Csebokszári lakótelepi óvoda gyermekeit, a II. sz. és a IV. sz. általános iskola tanulóit, valamint a Szilágyi Erzsébet Gimnázium és a Közgazdasági Szakközépiskola diákjait.

Mintánkban 907 egészséges gyermek -- 449 fiú és 458 leány -- adatait dolgoztuk fel.

A mintánkban hét testméretet vizsgáltunk a Martin--Saller-féle antropometriai előírások szerint. A testsúlyt személymérleggel mértük 0,5 kg-os pontossággal, a testmagasságot, a váll- és cristaszélességet antropométerrel egész, illetve mm-es pontossággal. A mellkaskerületet fém mérő-

szalaggal, a humerus és femur condylus-szélességet acél tolómércével mm-es pontossággal mértük.

Az 1--7. táblázatban tanulmányozhatók a vizsgált testméretek matematikai-statisztikai paraméterei. Külön oszlopban feltüntetve az 1976-os vizsgálat átlagait és szórásait.

A 8. táblázat tájékoztat az 1986. évben közreadott magyarországi fiatalok testmagasság- és testtömegátlagairól. (Növekedési értékek Magyarországon, 1986. dr. Eiben Ottó és dr. Pantó Eszter.)

A 9. táblázat áttekintést ad az 1941-, 1976- és 1987-ben regisztrált adatokról, a 15--18 éves egyri fiúk körében. A testmagasság, testtömeg, vállszélesség, mellkaskerület és cristaszélesség tekintetében (Fehér M.).

Az eredmények összevetése során a 8. és a 9. táblázat adatait is figyelembe vettem, illetve értékeltem.

A matematikai számításokat Texas Instruments SR-51 márkájú kézi számológéppel végeztük.

táblázat

Egri gyermekek testmagassága (cm) 1976/1987 években

Fiúk							Leányok							
1976			1987			x	Élet- kor	1976			1987			x
s	N		x	s	W			x	s	N	x	s	W	
6,1	19		104,9	4,5	59-116	+ 0,4	3- 4	104,3	4,1	25	103,8	5,5	95-115,5	- 0,5
4,9	30		108,2	5,2	99-118,5	- 2,1	4- 5	110,5	5,0	33	107,2	4,0	99,5-117	- 3,3
4,9	27		118,4	4,8	104,5-126	+ 1,6	5- 6	116,6	5,7	30	114,4	4,1	108-123,5	- 2,2
4,4	31		125,9	6,5	114-140	+ 4,4	6- 7	120,9	5,5	33	123,7	5,2	112-137	+ 2,8
5,6	34		129,7	6,6	118-143	+ 1,5	7- 8	127,3	5,7	27	130,8	5,7	119-139	+ 3,5
6,0	30		136,0	6,3	126-150	+ 2,1	8- 9	132,1	6,1	29	133,2	5,9	122-144	+ 0,1
6,5	27		139,5	4,1	131-150	+ 0,8	9-10	136,8	5,9	29	136,6	4,0	129-144	- 2,2
6,7	40		144,8	5,4	133-158	+ 0,3	10-11	140,4	6,7	33	149,1	8,9	134-162	+ 8,7
7,2	27		142,9	6,0	133-157	+ 6,3	11-12	153,4	7,0	30	146,7	8,9	129-163	- 6,7
4,6	25		155,7	5,2	147-165	- 0,3	12-13	156,3	6,4	26	156,0	6,1	145-167	- 0,3
8,3	30		164,6	5,5	154-175	+ 1,3	13-14	160,4	6,1	28	158,6	6,4	147-168	- 1,8
7,7	28		169,1	4,9	155-180	- 1,8	14-15	161,8	5,5	30	161,0	6,2	144-170	- 0,8
6,7	29		172,4	7,0	152-192	- 1,2	15-16	162,5	5,6	32	163,5	5,7	153-178	+ 1,0
6,1	30		177,6	7,5	162-195	+ 2,5	16-17	162,9	5,6	32	162,6	7,7	147-171	- 0,3
6,0	32		177,4	6,0	169-193	+ 2,0	17-18	162,8	5,7	32	163,6	4,5	153-173	+ 0,8

táblázat

Egri gyermekek testtömege (kg) 1976/1987 években

Fiúk							Leányok							
1976			1987			x	Élet- kor	1976			1987			x
s	N	x	s	W	x			s	N	x	s	W		
6	2,2	29	16,9	2,2	13-22,5	+ 0,3	3- 4	16,9	4,5	25	16,6	2,1	13,5-21	- 0,3
5	3,0	30	18,6	2,4	14,5-23,5	- 0,9	4- 5	18,6	2,4	33	17,8	2,0	15-24	- 0,8
1	3,2	27	20,7	1,7	17,5-24	- 0,4	5- 6	20,6	4,0	30	19,9	2,0	16-25	- 0,7
7	3,5	31	24,4	5,6	17,5-39	+ 0,7	6- 7	22,5	4,6	33	22,3	3,2	18-30,5	- 0,2
7	4,4	34	24,6	3,1	20-32	- 2,1	7- 8	25,7	4,5	27	26,0	4,0	19-36	+ 0,3
5	6,2	30	30,3	4,2	23-40	- 0,2	8- 9	28,9	5,5	29	28,7	3,5	21,5-33	- 0,2
1	7,7	27	35,9	5,6	26-46	+ 1,8	9-10	32,7	5,6	29	32,5	4,4	25-43	- 0,2
2	7,3	40	34,8	4,3	28-48	- 2,4	10-11	37,3	7,6	33	39,0	6,9	27-50,5	+ 1,7
5	8,2	27	36,5	6,3	28-50,5	- 5,1	11-12	41,0	8,0	30	37,6	7,0	26-54,5	- 3,4
5	8,4	25	45,0	4,5	40-52	+ 0,4	12-13	47,1	8,8	26	44,0	5,7	35,5-54,5	- 3,1
i	9,2	30	47,5	3,7	40,5-55	- 4,0	13-14	51,3	8,0	28	45,5	6,2	36-57	- 5,8
1	9,8	28	60,3	8,5	42-69	+ 0,3	14-15	53,6	7,5	30	51,2	6,3	40-60	- 2,4
.	8,9	29	63,3	9,7	42-79	- 0,1	15-16	54,6	6,6	32	57,0	6,5	47-77	+ 2,4
.	7,6	30	69,2	12,1	53-109	+ 3,8	16-17	55,5	7,1	32	56,8	7,9	46-85	+ 1,3
.	6,8	32	69,5	7,9	62-85	+ 2,8	17-18	55,9	6,6	32	57,0	6,0	46-72	+ 1,1

Egri gyermekek mellkaskerülete (cm) 1976/1987 években

Fiúk							Leányok							
1976			1987			x	Élet- kor	1976			1987			x
t	s	N	x	s	W			x	s	N	x	s	W	
2,8	2,3	29	55,6	1,9	53-60	+ 2,8	3- 4	52,8	1,9	25	54,7	2,4	51-63	+ 1,9
3,9	3,1	30	56,5	2,2	52-60	+ 0,6	4- 5	53,7	2,5	33	56,3	2,3	53-63	+ 2,6
7,1	2,9	27	57,8	2,9	50-64	+ 0,7	5- 6	56,0	4,4	30	58,5	2,5	53-63	+ 2,5
3,8	3,5	31	63,4	4,4	57-75	+ 4,6	6- 7	57,1	4,2	33	60,7	2,6	55-67	+ 3,6
1,5	4,1	34	61,2	2,4	55-65	+ 0,7	7- 8	59,0	4,0	27	62,6	3,0	55-68	+ 3,6
3,1	5,3	30	64,5	4,3	58-84	+ 1,4	8- 9	61,2	5,1	29	61,9	2,0	56-66	+ 0,7
3,4	6,7	27	70,1	5,5	62-78	+ 3,7	9-10	64,5	4,9	29	65,1	4,3	60-81	+ 0,6
7,8	6,9	40	69,3	3,3	63-79	- 0,5	10-11	68,2	5,8	33	70,8	5,6	62-81	+ 2,6
2,1	6,3	27	69,1	4,8	61-80	- 3,0	11-12	71,6	6,3	30	69,0	4,9	60-79	- 2,6
4,5	6,4	25	74,9	3,3	70-80	+ 0,4	12-13	75,8	5,1	26	76,3	2,2	73-81	+ 0,5
7,2	6,6	30	76,8	3,4	69-83	- 2,4	13-14	79,4	6,5	28	77,0	2,8	72-83	- 2,4
3,8	6,2	28	81,7	6,0	70-88	- 2,1	14-15	80,7	6,2	30	78,2	4,7	71-78	- 2,5
3,5	6,0	29	83,4	6,3	71-97	- 3,1	15-16	81,0	4,3	32	83,4	6,8	73-100	+ 2,4
7,6	5,8	30	85,1	6,5	71-104	- 2,5	16-17	81,8	4,6	32	82,8	5,7	73-99	+ 1,0
3,7	5,1	32	87,7	5,8	81-100	- 1,0	17-18	81,5	4,3	32	83,8	4,9	73-93	+ 2,3

Egri gyermekek vállszélessége (cm) 1976/1987 években

Fiúk						Leányok								
1976			1987			x	Élet- kor	1976			1987			x
s	N	x	s	W	x			s	N	x	s	W		
1	1,6	29	20,3	1,3	17-23	- 1,8	3- 4	22,2	1,4	25	16,6	1,5	17-22,5	- 5,6
1	2,0	30	20,8	1,1	19-23,5	- 2,3	4- 5	22,4	2,4	33	20,4	1,0	23,5-18,5	- 2,0
7	1,9	27	22,6	1,6	20-26	- 2,1	5- 6	24,1	2,3	30	21,7	1,3	19,5-24	- 2,4
5	1,8	31	22,2	1,3	20-26	- 4,3	6- 7	26,1	1,8	33	21,8	1,1	20,5-25	- 4,8
4	1,6	34	24,3	2,0	19,5-29	- 3,1	7- 8	27,2	1,4	27	22,1	1,6	19-27	- 5,1
1	1,8	30	27,2	1,8	23,5-30,5	- 1,9	8- 9	28,3	1,7	29	26,6	2,4	21,5-30	- 1,7
3	1,6	27	28,5	1,9	23,5-32	- 1,3	9-10	29,7	1,7	29	27,4	1,9	23,5-31,5	- 2,3
3	1,9	40	25,6	3,0	22-32,5	- 4,7	10-11	30,7	1,9	33	25,2	2,8	22-33	- 5,5
7	1,8	27	31,4	2,3	28-36	- 0,3	11-12	31,9	1,8	30	30,1	3,3	22-37	- 1,8
3	2,1	25	34,6	2,0	31,5-37,5	+ 1,8	12-13	33,7	1,9	26	33,2	1,9	30-37	- 0,7
7	2,3	30	35,8	1,3	33-38	+ 1,1	13-14	34,2	2,1	28	33,9	1,5	31-37	- 0,3
3	3,1	28	36,9	1,9	33,5-39	+ 0,9	14-15	33,9	4,2	30	36,0	1,5	33-39	+ 2,1
7	2,9	29	40,1	2,5	33,5-44,5	+ 0,2	15-16	34,4	3,2	32	37,2	2,1	34-40	+ 2,8
3	4,0	30	41,6	2,6	37-46,5	+ 5,1	16-17	35,0	3,8	32	36,5	2,0	35,5-40,5	+ 1,5
3	2,7	32	41,9	8,2	38-44,5	+ 4,1	17-18	34,0	4,0	32	37,2	1,5	35-40	+ 3,2

táblázat

Egri gyermekek cristaszélessége (cm) 1976/1987 években

Fiúk							Leányok							
1976			1987			x	Élet- kor	1976			1987			x
s	N	x	s	w	x			s	N	x	s	w		
3	1,4	29	17,3	1,0	15-19,5	0,0	3- 4	17,1	1,5	25	17,0	1,1	15-19	- 0,1
7	1,4	30	17,9	0,9	16-19,5	+ 0,2	4- 5	17,8	1,5	33	17,5	0,8	16-19	- 0,3
7	1,6	27	18,5	0,9	17-22	- 0,2	5- 6	18,7	2,3	30	17,9	0,9	16-19,5	- 0,8
5	1,9	31	19,7	1,3	15,5-23	+ 0,2	6- 7	19,5	1,6	33	19,2	1,0	17-21	- 0,3
3	1,5	34	18,5	1,9	14-23,5	- 1,8	7- 8	20,2	1,6	27	19,2	1,6	14,5-22	- 1,0
2	2,1	30	21,9	1,1	20-25	+ 0,7	8- 9	20,6	1,7	29	21,2	1,2	18-23,5	+ 0,6
2	2,0	27	23,8	2,2	20-28	+ 1,6	9-10	21,7	1,6	29	23,9	2,3	20,5-34	+ 2,2
7	1,9	40	22,5	1,8	20-28	- 0,2	10-11	22,5	1,9	33	23,1	1,5	20-27,5	+ 0,6
4	2,0	27	24,4	1,9	22,5-28,5	+ 1,0	11-12	24,2	2,0	30	24,2	1,7	21-29	0,0
5	1,7	25	25,5	1,0	24-28	+ 1,0	12-13	25,2	2,3	26	26,8	1,8	24-29,5	+ 1,6
7	2,1	30	27,1	1,1	24-29	+ 1,4	13-14	26,5	2,2	28	26,1	1,6	22-29	- 0,4
4	1,9	28	26,5	1,9	25-30	+ 0,1	14-15	26,4	2,2	30	28,3	3,9	23-39,5	+ 1,9
1	2,9	29	28,1	2,0	24,5-31	+ 1,0	15-16	16,0	2,0	32	29,1	3,3	26-39	+ 3,1
4	2,1	30	29,7	2,1	26,5-33,5	+ 2,3	16-17	26,4	2,1	32	27,5	2,5	25-32	+ 1,1
9	1,8	32	29,7	2,3	27-39	+ 1,8	17-18	26,7	2,2	32	27,9	1,7	25-31	+ 1,2

Egri gyermekek humerus condylus-szélessége (cm) 1976-1987 években

Fiúk							Leányok							
1976			1987			x	Élet- kor	1976			1987			x
s	N	x	s	W	x			s	N	x	s	W		
4	2,6	29	4,5	0,2	4-5	+ 0,1	3- 4	4,3	2,4	25	4,5	0,2	4-5	+ 0,2
7	2,7	30	4,9	0,3	4,3-5,5	+ 0,2	4- 5	4,5	2,3	33	4,7	0,3	4-4,5	+ 0,2
8	2,8	27	4,7	0,2	4-5,3	- 0,1	5- 6	4,6	3,7	30	4,6	0,3	4,1-5,4	0,0
9	3,2	31	5,1	0,3	4,3-5,5	+ 0,2	6- 7	4,8	3,4	33	5,0	0,3	4,4-5,6	+ 0,2
2	3,2	34	5,0	0,5	4-6,3	- 0,2	7- 8	5,0	3,0	27	5,1	0,3	4,5-5,8	+ 0,1
4	3,8	30	5,4	0,3	4,8-6	0,0	8- 9	5,0	3,6	29	5,1	0,2	4,5-5,8	+ 0,1
5	4,0	27	5,6	0,3	5-6,4	+ 0,1	9-10	5,3	3,2	29	5,5	0,3	4,9-6	+ 0,2
7	3,9	40	5,7	0,2	5,1-6,3	0,0	10-11	5,6	3,7	33	5,8	0,4	5-6,8	+ 0,2
0	3,8	27	6,1	0,3	5,4-6,8	+ 0,1	11-12	5,7	3,4	30	5,7	0,4	4,6-6,5	0,0
2	4,4	25	6,2	0,3	5,8-6,9	0,0	12-13	5,9	3,6	26	5,8	0,2	5,4-6,4	- 0,1
5	4,5	30	6,6	0,2	6-7,1	+ 0,1	13-14	5,9	4,0	28	6,0	0,2	5,5-6,5	+ 0,1
7	4,0	28	6,7	1,9	6,2-7,1	0,0	14-15	5,9	2,1	30	5,8	2,6	5-6,3	- 0,1
8	4,0	29	6,7	3,5	6,2-7,3	- 0,1	15-16	6,0	5,9	32	6,1	4,1	5,5-7,5	+ 0,1
8	3,7	30	6,9	4,5	6,1-8	+ 0,1	16-17	5,9	3,9	32	6,0	3,6	5,4-6,8	+ 0,1
8	3,5	32	6,9	3,6	6,2-7,9	+ 0,1	17-18	5,9	3,4	32	6,2	3,7	5,2-6,9	+ 0,3

táblázat

Egri gyermekek femur condylus-szélessége (cm) 1976/1987 években

Fiúk								Leányok							
1976			1987			x	Élet- kor	1976			1987			x	
s	N	x	s	W	x			s	N	x	s	W			
,7	3,5	29	6,7	0,2	6,3-7	0,0	3- 4	6,5	3,8	25	6,6	0,2	6-7	+ 0,1	
,1	4,2	30	6,9	0,3	6,3-7,9	- 0,2	4- 5	6,8	3,4	33	6,7	0,2	6-7	- 0,1	
,3	3,9	27	7,0	0,3	6,4-7,9	- 0,3	5- 6	7,0	4,4	30	6,8	0,3	6-7,5	- 0,2	
,7	4,3	31	7,5	0,5	6,3-8,6	- 0,2	6- 7	7,3	5,0	33	6,8	0,4	5,3-7,8	- 0,5	
,0	4,4	34	7,4	0,6	5,3-8,8	- 0,6	7- 8	7,6	4,6	27	7,3	0,4	6,5-8,1	- 0,3	
,2	6,4	30	8,1	0,4	7,5-9,3	- 0,1	8- 9	7,8	5,8	29	7,6	0,2	7-8	- 0,2	
,5	6,3	27	8,5	0,3	7,8-9,1	0,0	9-10	8,2	5,0	29	7,9	0,3	7,5-9	- 0,3	
,7	5,8	40	8,6	0,4	8-9,6	- 0,1	10-11	8,4	5,6	33	8,7	0,5	7,5-9,6	+ 0,3	
,0	6,0	27	8,9	0,5	7,9-10,5	- 0,1	11-12	8,5	5,4	30	8,6	0,5	7,1-10,1	+ 0,1	
,3	5,8	25	9,2	0,3	8,8-10	- 0,1	12-13	8,8	6,2	26	8,8	0,2	8,3-9,6	0,0	
,6	6,2	30	9,3	0,2	8,6-9,8	- 0,3	13-14	8,9	6,0	28	8,9	0,2	8,5-9,6	0,0	
,8	5,3	28	9,7	3,7	8,6-10,7	- 0,1	14-15	8,9	6,1	30	9,0	8,3	6,5-10,6	+ 0,1	
,7	5,7	29	9,7	5,1	8,7-11,2	0,0	15-16	8,9	5,4	32	9,4	6,8	8-10,8	+ 0,5	
,8	5,7	30	9,7	6,2	8,2-10,7	- 0,1	16-17	8,8	6,4	32	9,4	5,8	8,5-10,7	+ 0,6	
,7	5,3	32	9,7	9,9	9-11	0,0	17-18	8,9	5,1	32	9,4	8,5	8,2-11,3	+ 0,5	

8. táblázat

Növekedési értékek Magyarországon, 1986
A 3--18 éves fiúk és leányok testtömeg- és testmagasságra
vonalkoztatott testtömeg-referencia értékei

Közreadja dr. Eiben Ottó és dr. Pantó Eszter, Eötvös Loránd
tudományegyetem Embertani Tanszéke

	Tm x	Tt x		Tm x	Tt x
3-4	102,8	16,1	3-4	101,7	15,5
5	109,0	17,8	5	109,1	17,9
6	116,3	20,5	6	115,1	20,4
7	122,2	22,6	7	121,6	22,5
8	127,5	25,4	8	127,3	25,0
9	133,2	28,4	9	132,6	28,5
10	139,0	32,5	10	138,1	31,2
11	143,3	35,4	11	144,7	36,4
12	148,9	39,4	12	150,0	41,0
13	155,6	44,5	13	155,8	47,0
14	162,6	50,9	14	159,2	50,1
15	168,7	57,2	15	161,2	53,2
16	172,1	62,3	16	161,8	54,2
17	174,4	65,4	17	162,2	54,7
17	175,5	67,5	18	162,4	55,7

9. táblázat

Az 1941-ben, 1976-ban és 1987-ben vizsgált egyi fiúk
testméreteinek összehasonlítása

Év	Testmagasság			Testtömeg			Mellkaskerület		
	1941	1976	1987	1941	1976	1987	1941	1976	1987
	x	x	x	x	x	x	x	x	x
15	162,2	170,9	169,1	53,9	60,0	60,3	74,5	83,8	81,7
16	165,2	173,9	172,2	58,4	63,5	63,3	77,7	86,6	83,4
17	169,2	175,3	177,6	60,9	65,4	69,2	78,9	87,7	85,1
18	169,4	175,4	177,4	66,8	66,8	69,5	80,4	88,8	87,7

Év	Vállszélesség			Cristaszélesség		
	1941	1976	1987	1941	1976	1987
	x	x	x	x	x	x
15	36,1	36,0	36,9	26,8	26,4	26,5
16	37,5	36,9	40,1	27,5	27,2	28,1
17	37,8	36,4	41,6	28,1	27,5	29,7
18	38,7	37,6	41,9	28,1	27,9	29,7

Az 1941-es adatok Fehér M.-től, az 1976-os adatok Elben O., Pantó E., Bodzsár É. és Markos T.-től származnak.

Eredmények és azok megbeszélése

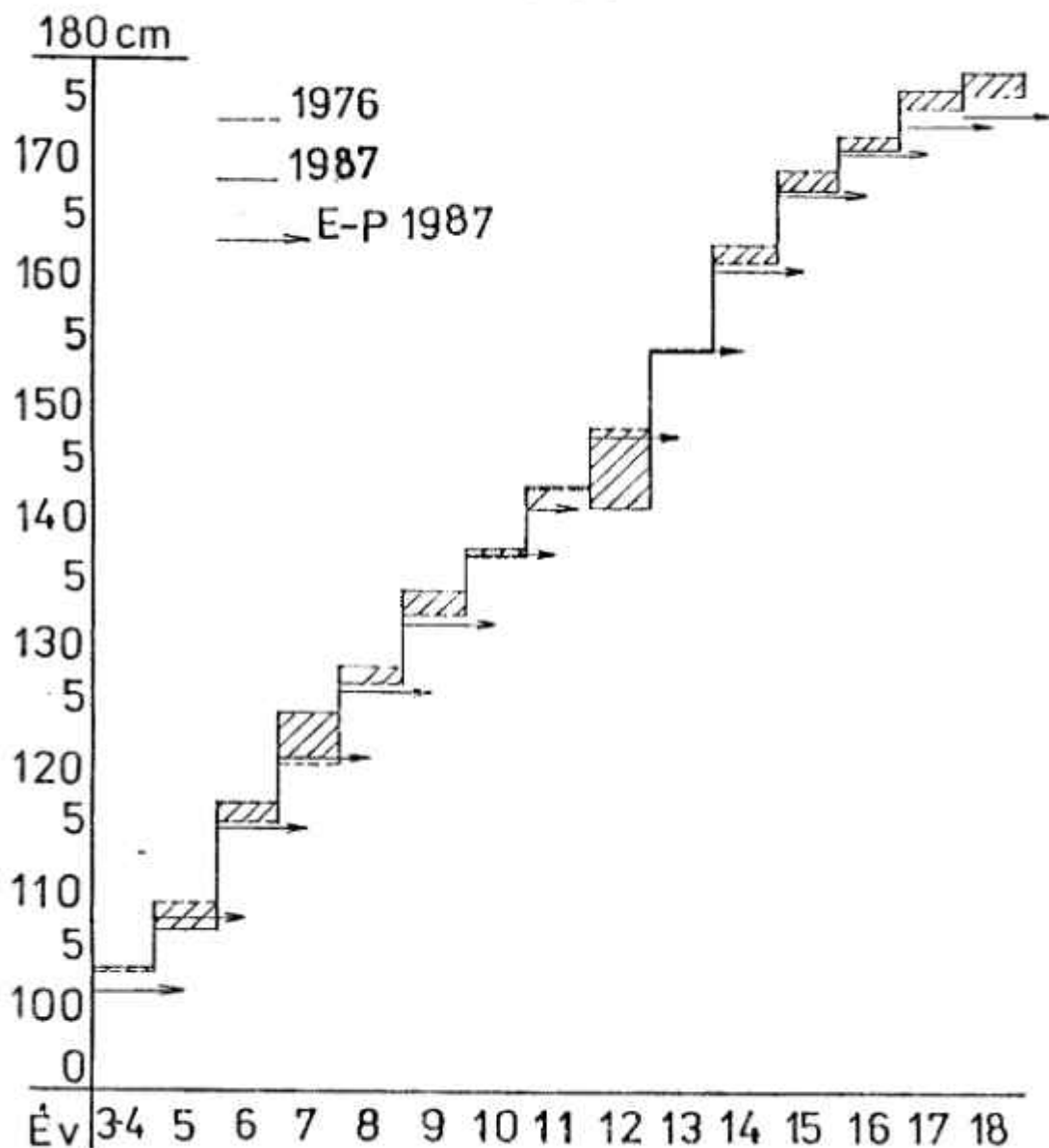
1. Testmagasság (1., 2. ábra)

A növekedési folyamatban a testmagasság jól regisztrálható változás. Az 1. és 2. grafikon az egri fiúk és leányok növekedését mutatja be az 1976-os években és Eiben--Pantó (E--P) 1987-ben közzétett országos jellegű adataiban. A testmagasság változása az 1976-os és E--P 1987-es értékekben folyamatos emelkedő tendenciát mutat, a két nem közti eltéréseket is jelezve. Ez a folyamatosság, nagyon meglepő módon, az 1987-es egri adatokban a 11, 12 éves korban megtörik, és kisebb értékeket mutat. Ez elgondolkoztató, mert a visszaesés a testsúly, a vállszélesség és a mellkaskerület vizsgálatakor is jelentkezett. A tünet magyarázása más jellegű kutató munkát igényelne. Összességében a testnövekedés elemzése a 10 éves időintervallumban ingadozást mutat, de a növekedési mutatók pozitívumot nem jeleznek.

2. Testtömeg (3., 4. ábra)

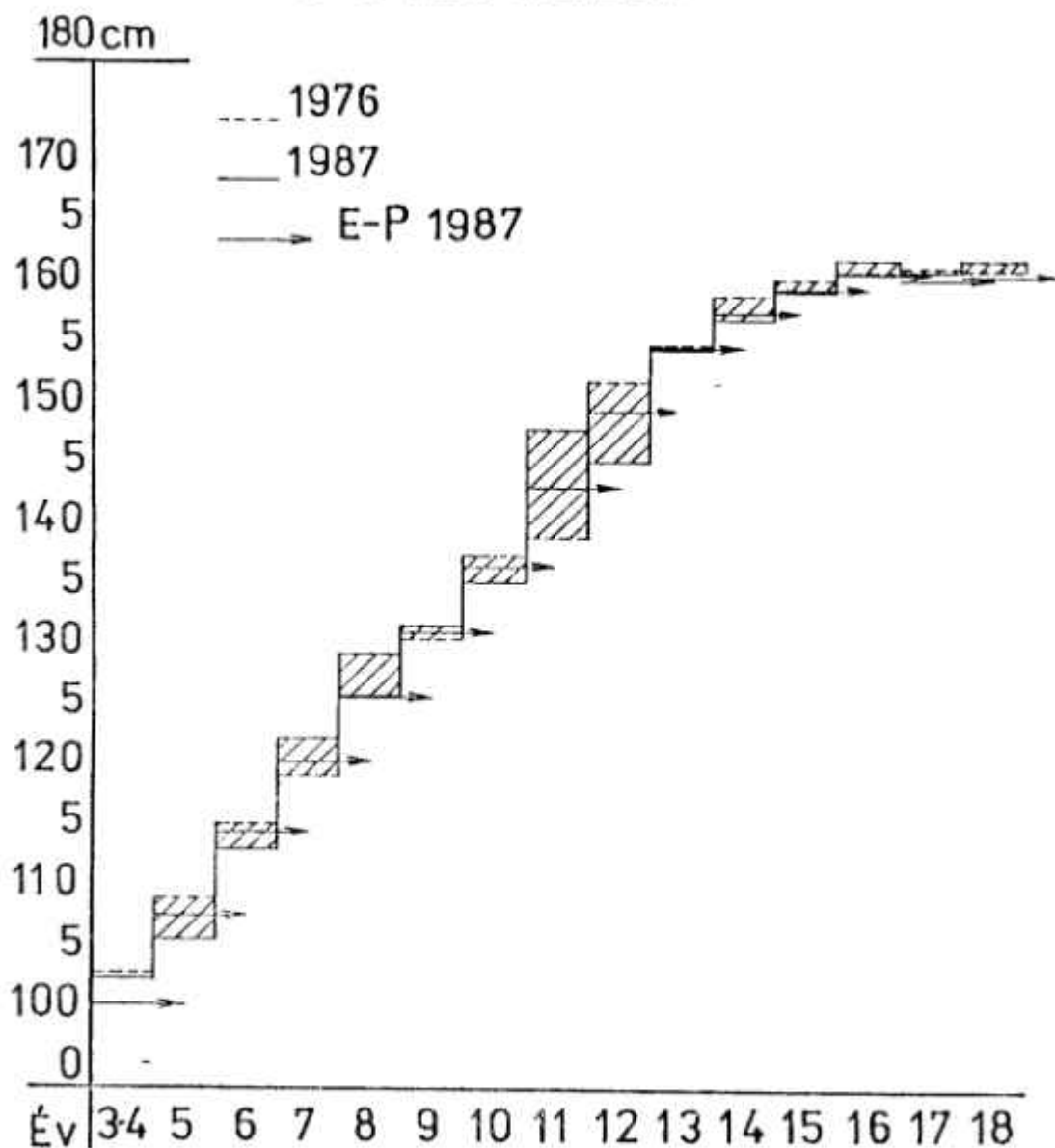
Az egri gyermekek testsúlyvizsgálata a növekedési eredményeknél is egyenletesebb jellegű. Látható itt is, hogy a 11-12 és 14 éves korban visszaesés mutatkozik. Testsúly esetében azt kezelhetjük pozitív tünetnek is, annál inkább, mert az E--P országos értékek körül maradnak.

1. Egri fiúk testmagassága 1976/1987 években



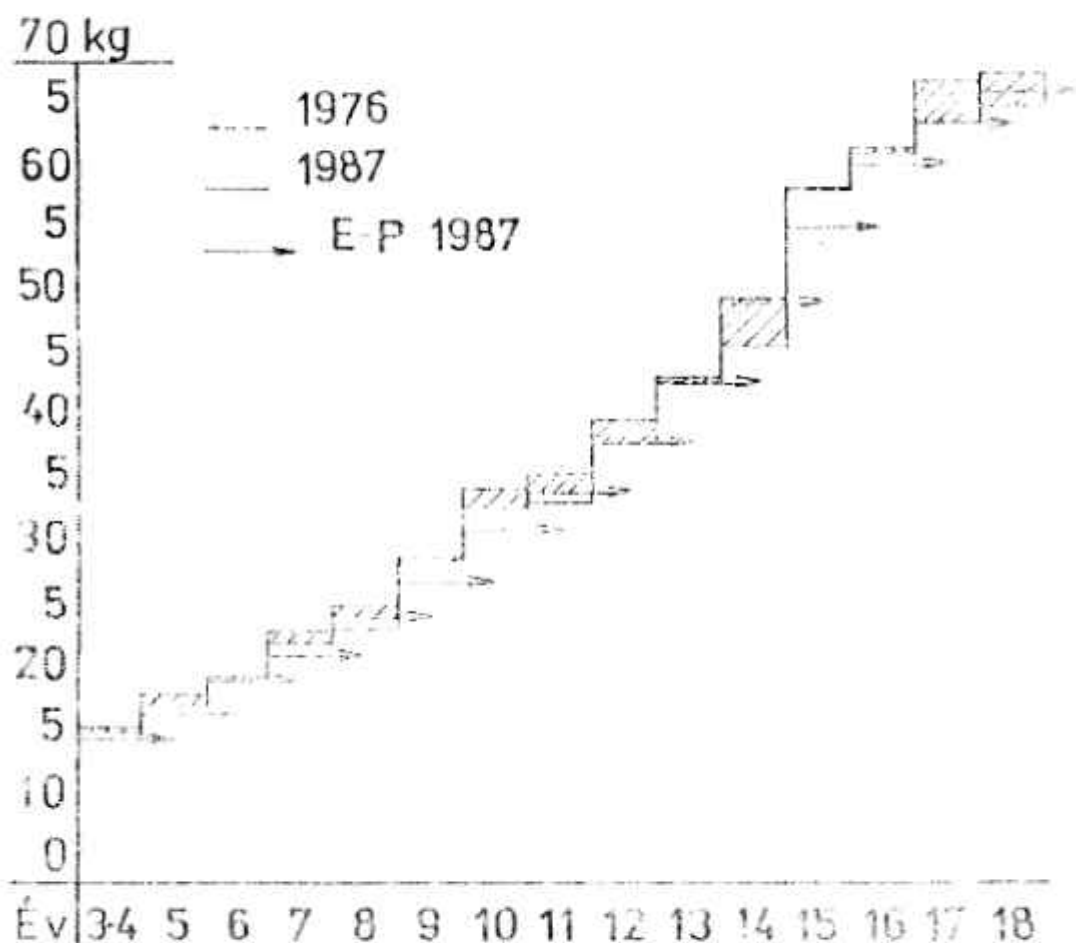
1. ábra

2. Egri leányok testmagassága 1976/1987 években

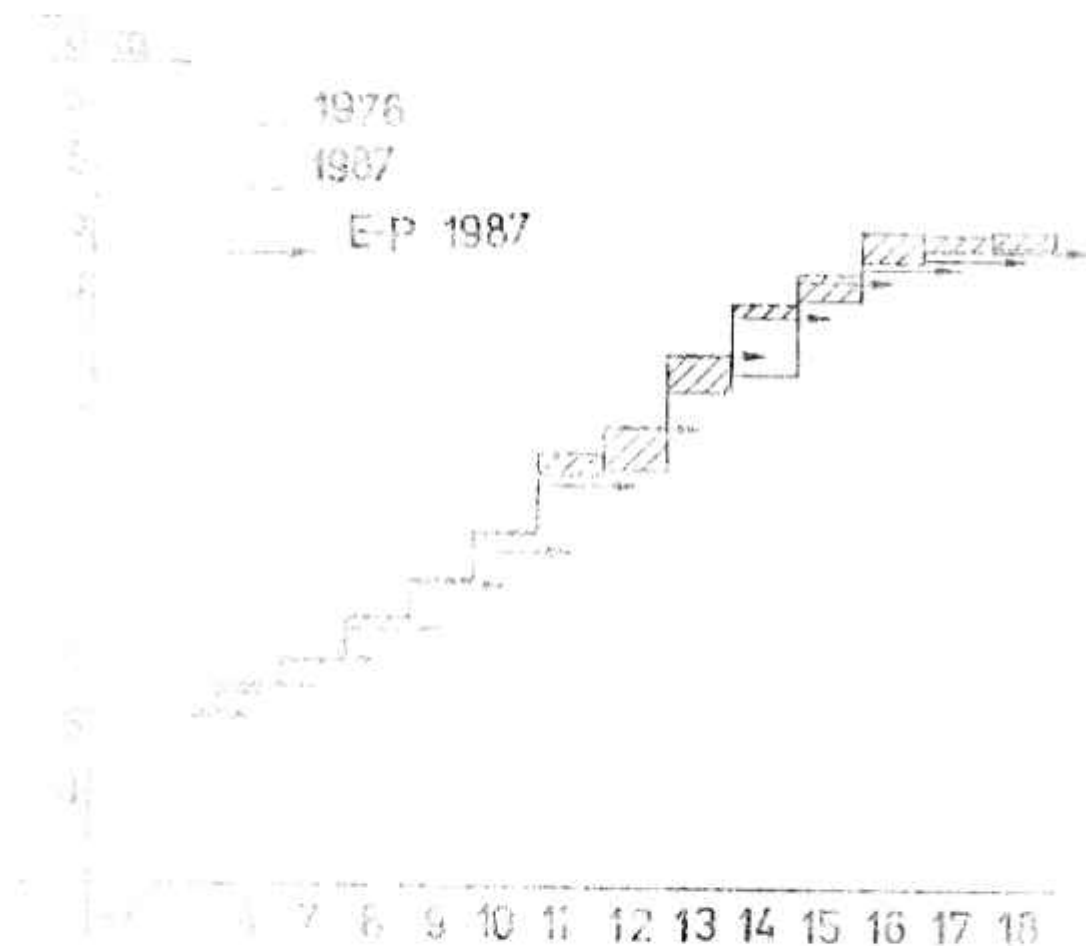


2. ábra

3. Egri fiúk testtömege 1976/1987 években



4. Egri leányok testtömege 1976/1987 években



4. ábra

3. Mellkaskerület (5. ábra)

Az egri fiúk és leányok mellkaskerületének változásai az 1976-os, 1987-es évek viszonylatában az 5. grafikonon elemezhetők. A vizsgálat azt mutatja, hogy 3--10 éves korig az 1987-es adatok egyértelműen jobbak, majd visszaesés jelentkezik a 11--12 éves korban, ami a 13 éveseknél némi emelkedést hoz, utána azonban állandósulnak a gyengébb eredmények 1976-hoz viszonyítva. Kivétel a leányok utolsó 3 évfolyama, ahol azonban a másodlagos nemi jelleg ugrásszerű jelentkezése hozhatta a jobb eredményt. Összegezve: a testmagasság és testtömeg növekedése a mellkaskerület fejlődésében várható módon nem mutatkozott. Ez a fiatalság ventilációs lehetőségeinek korlátozottságára, illetve légzési rendszerük elmaradottságára utalhat.

4. Vállszélesség (6. ábra)

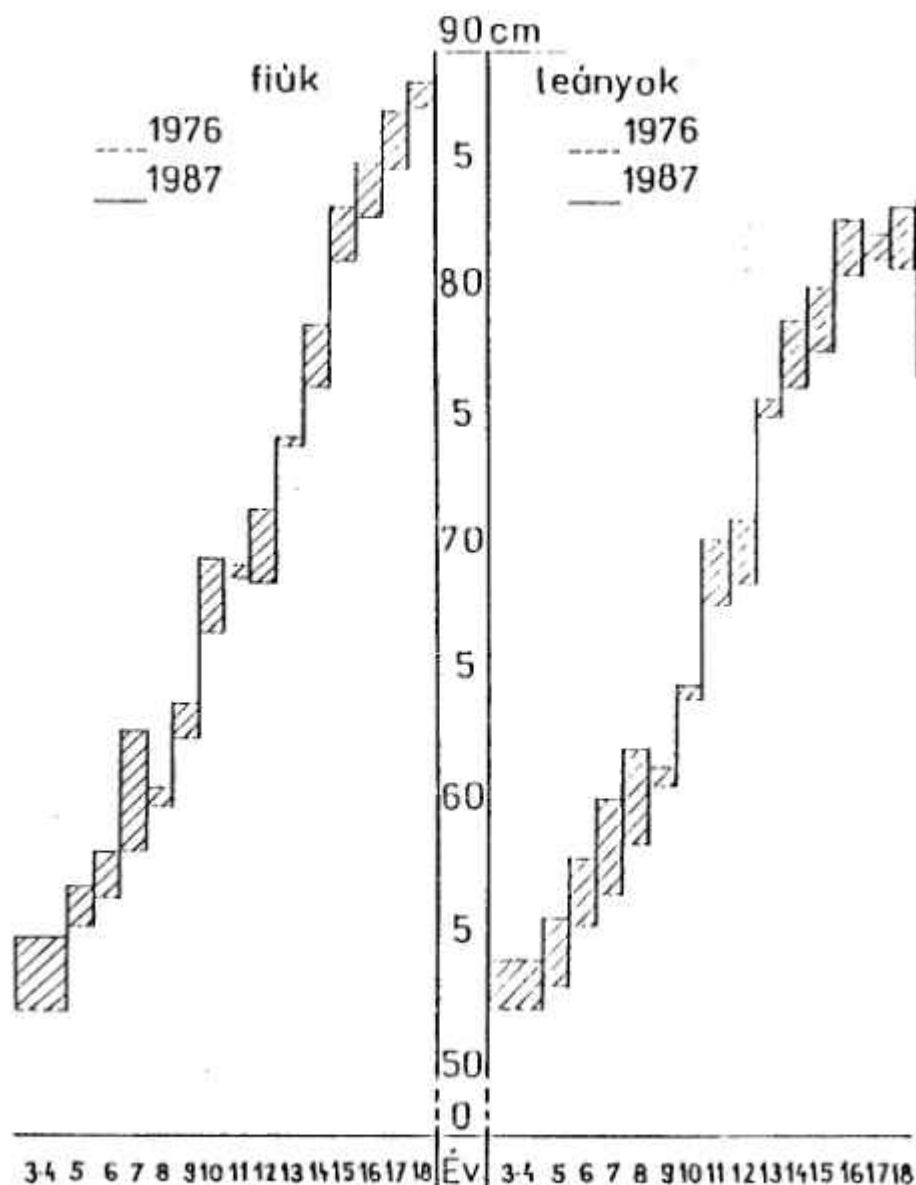
Az egri gyermekok vállszélességét vizsgálva igen elgondolkodtató az, hogy 13, illetve 15 éves korig mindkét nem esetében gyengébbek az 1987-es eredmények. Fiúknál 13 éves kortól, a leányoknál 15 éves kortól mutatkoznak jobbnak az 1987-es adatok. A mellkaskerület és a vállszélesség párhuzamos fejlődése nem jelentkezett. Ez alkati fejlődési gondokat, testtartási problémákat vet fel. Talán jelzi azt is, hogy az iskolai testnevelés, továbbá a társadalmi sport tartalma túlzottan a játékoság felé tolódott el.

5. Cristaszélesség (7. ábra)

Az egri gyermekek cristaszélességének értékei, ellenkezőleg mint vártuk volna, nem mutatnak egyértelműséget a vállszélesség negatív jellegű adataival. A 8 éves kortól eltekintve mindkét nemnél csekély, de egyenletes fejlődés látható az 1987-es eredmények javára. Ez ellentmond, és nem jó értelemben, a vállszélesség közel sem ilyen irányú fejlődésének. Csípőben szélesedtek, vállban pedig szűkültek gyermekeink, főként az alsóbb évfolyamok esetében.

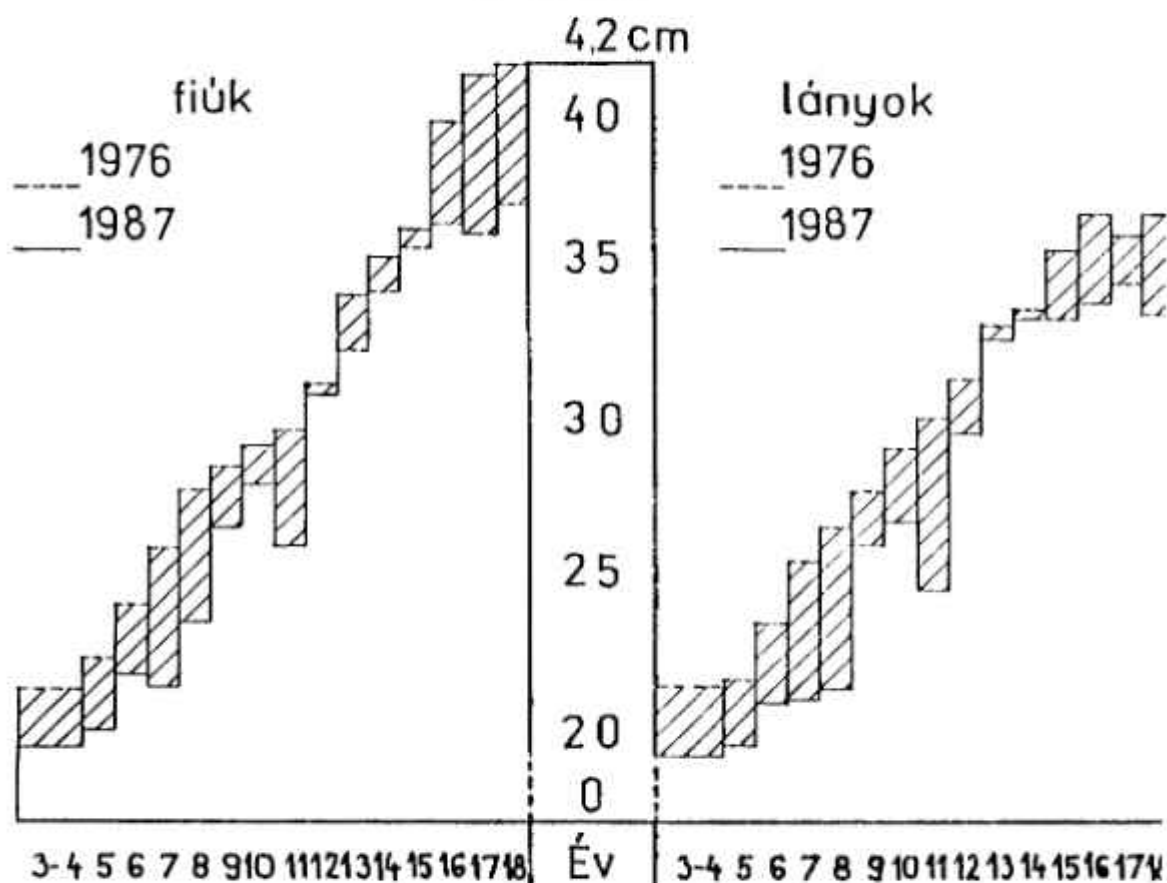
5. Egri gyermekek mellkaskerülete /cm/

1976/1987



5. ábra

6. Egri gyermekek vállszélessége /cm/ 1976/1987



6. ábra

7. Egeri gyermekek crista szélessége /cm/ 1976/1987

fiúk

leányok

30 cm

25
20
15
10
5
0

3-4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

ÉV

3-4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

6. Condylus-szélesség

A 6. és 7. táblázat az egri fiúk és lányok humerus és femur condylus szélességének vizsgálatát mutatja. A táblázatokat elemezve azt látjuk, hogy az 1976-os és 1987-es év gyermekeinek csontosodási adatai mindkét nemnél csekély, 1--3 milliméteres, átlagos eltérést mutatnak. Egyedül a 16--17--18 éves lányoknál látható nagyobb, 5-6 mm különbség az 1987-es mérések javára. A véleményünk az lehet, hogy a testnövekedési és testtömegértékek ingadozása arányában jelentkezik a csontosodási variálás. Bár a testnövekedési ütem gyorsabb volt, és ehhez képest a csontosodási fejlődés alig változott vagy stagnált.

7. A 15--18 éves egri fiúk testmagasságának és testsúlyának alakulása az 1941., 1976. és 1987 években

A 9. táblázat értékelése arról tudósít, hogy az 1941-, 1976- és 1987-es években a 15--18 éves fiú populáció növekedése az 1976-os év után lelassult vagy megállt. A testsúly tekintetében a 15--16 éves korban nem változott, a 17--18 éves korosztálynál 3--4 kg-os emelkedés tűnik ki az 1987-es mérések javára.

A mellkaskerület egyértelmű csökkenése jelentkezik, ami az előző értékelésnél felvetett problémákat erősíti meg.

A szélességi mutatók viszont az 1941-es, 1976-os adatok között némi visszaesést jeleznek. Ez a visszaesés azonban az 1987-es középértékeknel megváltozik, és mind a vállszélesség, mind a cristaszélesség tekintetében pozitív értékek mutatkoznak az 1987-es vizsgálatok javára.

Összefoglalás

Az egészséges gyermekek és ifjúság növekedésének, testi fejlődésének nyomon követése és ismerete feltétele a korszerű iskola-egészségügyi munkának, a korszerű és az életkorhoz adaptált testnevelési és sportmunkának is.

Ennek érdekében az ország számos területén, így Eger városban is, folyamatosan végeztek kutatók ilyen irányú vizsgálatokat, 1976-ban az ELTE Embertani Tanszéke vezetésével az egri Ho Si Minh Tanárképző Főiskola Testnevelés Tanszéke is.

1987-ben a vizsgálatokat megismételtük egy kisebb elemszámú, azonos körű csoporton. Feltételezve azt, hogy a viszonylag rövid, 10 éves időtartam mutatni fog tendenciózus változásokat 1976-hoz viszonyítva, vagy annak megállapításait igazolja. A feltevésünket egy 1941-es, szűk volumenű vizsgálat adatai is jelezték. A minták értékeit összevetettük az 1987-es évi széles körű magyarországi adatokkal, melyek a testmagasságra és a testsúlyra vonatkoztak.

Az értékeket elemezve elmondhatjuk, hogy az egri gyermekek növekedése a vizsgált 10 év után némi növekedést mutat, kis ingadozással. E téren az 1941-től jelentkező akcelerációs folyamat lassult, de tapasztalható.

A testtömeg gyarapodása stagnált, illetve ingadozott 1976-hoz viszonyítva. Rendkívül problematikus viszont, hogy a mellkaskörület értékei 1941-től 1976-ig emelkedtek, onnan pedig visszaesés mutatkozik.

A szélességi és csontosodási mutatókban is anomáliák tapasztalhatók, amelyek felvetik, hogy a bevezetőben említett testkulturális, rekreációs és életmódbeli változásokat nem közelítettük meg. E téren még oktatáspolitikai, iskola-egészségügyi, testnevelési és sportpolitikai feladataink vannak. A művelődésügyi, egészségügyi szervezetek, sportvezetésnek, a gyakorlati oktató, nevelő munkát végző testnevelőknek, edzőknek, ifjúsági sportoktatóknak még vannak tennivalói.

A felmérő munkában nagy segítségemre voltak a Testnevelés Tanszék tudományos diákkörének tagjai. A grafikonok Marschall Zoltán tud. munkatárs munkája. Köszönet illeti őket.

Irodalom

- Eiben, O. -- Hegedűs, Gy. -- Bánhegyi, M. -- Kis, K. -- Monda, M. -- Tasnády, I. (1971): Budapesti óvodások és iskolások testi fejlettsége, 1968--1969. -- A Budapest Fővárosi KÖZJÁR kiadása, Budapest, 99. oldal.
- Fehér, M. (1941): Az egri kereskedelmi középiskola növendékeinek antropológiai vizsgálata. -- Az Egeri Kereskedelmi Középiskola 1940/41. évi Évkönyvében, Eger. 3--16 oldal.
- Pantó, E. (1977): Az egri gyermekek növekedésének, testfejlődésének, éréseinek vizsgálata. -- Szakdolgozat az ELTE Embertani Tanszékén. Budapest, 67. oldal.
- Eiben, O. -- Pantó, E. -- B. Bodzsár, É. -- Markos, I. (1978): A 4--18 éves egri fiúk és leányok keresztmetszeti növekedésvizsgálata. Antropol. Közl. 22, 47--66.
- Czene, É. (1987): Az egri óvodások testi fejlődésének vizsgálata. Szakdolgozat a Ho Si Minh Tanárképző Főiskola Testnevelési Tanszékén. Eger.
- Kovács, M. -- Vörös, B. (1987): Az egri általános iskolások testi fejlődésének vizsgálata. Szakdolgozat a Ho Si Minh Tanárképző Főiskola Testnevelési Tanszékén. Eger.

MIKLOVITZ LÁSZLÓNÉ

A TESINEVELÉS SZEREPE NEVELÉSI RENDSZERÜNKBEN

Bevezetés

Hazánk gazdasági, társadalmi előrehaladása, a szocializmus építésének mindennapos tevékenysége újabb és egyre magasabb követelmények elé állítja egész nevelésügyünket, s benne a gyakorló pedagógusok oktató-nevelő munkájának hétköznapijait. A szakmai műveltség sokoldalú fejlődése, a világnézeti és erkölcsi tudatosság igénye, a technikai, technológiai szint rohamos előrelépése az emberi személyiség fejlődésének különböző szférájában szükségessé teszi a felnövőnk nemzedék eredményes nevelését, a nevelés-központúság megvalósítását, az egész nevelésügyünk, nevelési tevékenységünk minőségi megjavítását.

A nevelésközpontúság előtérbe helyezése

Oktató-nevelő munkánk iránt tapasztalt társadalmi odafigyelés, a jövő generációjának nevelése iránti felelősség, szocialista rendszerünk egyre fokozódó igénye követelte azoknak az alapvető dokumentumoknak megjelenését, melyek elsődlegesen tartalmi vonatkozásban segítik szocialista pedagógiánk, közoktatási rendszerünk elméletét és gyakorlatát, ezek továbbfejlesztését. Az általános iskolai tanulók tervszerű nevelésének programja — az általános iskolai nevelés és oktatás tervének bevezetése —, dokumentuma annak, hogy az új típusú ember nevelésére, a szocialista tudat fejlesztésére társadalmunk igen komoly gondot fordít.

A szocialista társadalom igénye fogalmazódik meg abban a sokoldalú tömör definícióban, amely a Tanterv és Utasításban az általános iskola célját hivatott körvonalazni, meghatározni.

"Az általános iskola célja, hogy megalapozza a szocialista ember sze-

mélyiségének kialakítását.

Ennek érdekében: nyújtson egységes, korszerű, továbbépíthető alpműveltséget; céltudatosan alakítsa ki a világnézet alapjait; fejlessze a szocialista emberre jellemző erkölcsi tulajdonságokat; alapozza meg a politechnikai műveltséget; tegye képessé a tanulókat a szép befogadására; testileg, szellemileg egészséges edzett nemzedéket neveljen; tegye képessé őket arra, hogy cselekvően vegyenek részt a társadalom építésében."(1)

A Magyar Szocialista Munkáspárt művelődéspolitikájának megvalósítása, az ideológiai irányelvek érvényesítése, a nevelés különböző területeinek, lehetőségeinek elemzése kapcsán igen komoly figyelmet szentel a testnevelés helyzetének felmérésére, a társadalom életében betöltött szerepének hangsúlyozására.

Egyre inkább kezd általánossá válni az a felismerés, hogy "Az emberi egészségre irányuló tevékenységben jelentős részt vállal magára a testnevelés azzal, hogy sajátos cél- és feladatrendszerével, tartalmával, eszközeivel és követelményeivel hozzájárul a társadalom számára hasznos, mindenoldalúan képzett, szocialista személyiség típusú ember kialakításához."(2)

Az iskolai testnevelés közvetlenül a tanulók egészséges testi fejlődését, edzettségét, a kulturált fizikai tevékenység kialakítását szolgálja elsősorban, de ennél sokkal szélesebb körű nevelési feladatok megoldására képes.

"Művelődés tartalma szorosan kapcsolódik a nevelés tartalmához, jelentős értelmi, erkölcsi, akarat, esztétikai értékeket közvetítenek, emberformáló hatásokat váltanak ki."(3)

A testi nevelés a nevelés folyamatán belül egy sajátos nevelési terület. Feladatrendszere jól behatárolható: "Szoktatással olyan szintre kell emelni a szervezet élettani mechanizmusát, hogy azok segítsék a fejlődés folyamatát; ki kell fejleszteni a fizikai cselekvőképességet; a helyes életmódra, életrendre kell nevelni a felnövekvő nemzedéket; arra a meggyőződésre kell nevelni, hogy a jó fizikai állapot alapfeltétele a szellemi munkának és a jó pszichikai állapotnak."(4)

A testi nevelésben jelentős hányad hárul a családra, az iskola minden nevelőjére, az egész nevelési folyamatra.

Hogy a szocializmus építésének, eredményeinek arányában a nevelésköz-

pontú általános iskola megvalósításának útján lényegesen előbbre tudjunk jutni, fontos feladat a korszerűség biztosítása, az iskolai testnevelés területén. Az egységes pedagógiai eljárások biztosítása mellett az igényes szakmai tevékenységgel el kell érni a társadalmi összefogást, társadalmi érdeklődést egész nevelésügyünk előbbre vitele javára.

"Mert az urbanizálódással, a technikai fejlődéssel, életkörülményeink megváltoztatásával nőnek gondjaink a mozgáshiány miatt. Egyre több tény bizonyítja, hogy a mozgásszegény életmód miatt a személyiség már nemcsak szociális vonatkozásban károsodik, hanem biológiai egyensúlya is veszélybe kerül; szervi funkcionális elégtelenség tapasztalható és a megfelelő tevékenységváltás hiánya miatt a regenerálódás is hátrányt szenved: sok a hipertóniás, vegetatív labilitásban szenvedő neurotikus tanuló."(5)

A nevelés tervezésének szükségessége

A társadalmi, gazdasági feladatok elvégzése szükségessé teszi a nevelés tervezését. Sikeres végrehajtása attól függ, hogy a nevelés különböző tényezői: az iskola, a tantestület tagjai, a család, az ifjúsági szervezetek, a napközi otthon, diáksportkörök, kulturális intézmények, társadalmi szervek között meg legyen a kellő összhang a nevelőmunka során, a nevelés célját, módszerét illetően.

A Nevelési Tervben foglalt követelmények megvalósításáért az iskola a felelős. Feladata a nevelés különböző tényezőit koordinálni, s a munkát szervezni. Elsőrendű az iskola pedagógus kollektívájának elvi, pedagógiai egységének megteremtése, amelynek előfeltétele, hogy a tanár ismerje a Nevelési Tervet; meggyőződése legyen a tervszerű munka szükségessége; tudja mely területen kell a nevelő munkát erősíteni; a feladatok meghatározása reális, jól körülhatárolt, tartalmilag konkrét legyen. Ezután kerül sor a követelmények rögzítésére. A nevelésben a tanulóknak meghatározott magatartási készségeket és szokásokat, világnézeti, erkölcsi és jellemtulajdonságokat kell elsajátítaniuk. Ez a nevelési követelmény.

A nevelés folyamatában tevékenységre serkentő követelményeket állítunk a tanulók elé, akik azok teljesítése érdekében végzett erőfeszítés közben fejlődnek. A nevelési követelmények mögött a társadalmi meggyőző-

dést képviselő nevelő, s egyben a nevelőtestület kollektív tekintélye áll.

A Nevelési Terv követelményeiből adódó nevelési feladatok a testnevelés területén

A Nevelési Terv olyan egységes követelményrendszerben konkretizálja a nevelés céljában megfogalmazott nevelési eredményt, amely a nevelés különböző területein támasztott követelményeket életkorra differenciáltan tartalmazza és azok fokozatos rendszerét adja. A nevelés egységes folyamatából adódik, hogy az iskolai nevelőmunkát meghatározó fő feladatoknak -- értelmi, világnézeti, erkölcsi, politikai, közösségi, esztétikai, egészséges életre nevelés -- teljes összhangban kell lenniük. "A testnevelés az emberre gyakorolt olyan szándékos hatások összessége, amelyek célja a fejlődés segítése, alakítása, a felkészítés a társadalmi kötelezettségekre.

A testnevelés előtt álló megnövekedett feladatok nemcsak az általános felvilágosító tendenciákra korlátozódnak, hanem a testkulturális tevékenységbe való aktív mozgósításra."(6)

"Az ún. 'nyitott iskola' a gyermekeknek lehetőséget ad a megismerő aktivitásuk növelésére, cselekvőképességük kifejlődésére. Az iskola így aktív, kulturális felvilágosító és személyiségnevelő központ szerepét töltheti be."(7)

Ebben kell az iskolai testnevelésnek, sportnak megtalálni a maga helyét.

A testnevelés a tanulók cselekvőképességét fejleszti, amely magába foglalja:

1. A képességek életkori és nembeli sajátosságainak megfelelő színvonalát;
2. A sportági készség sokrétű tárházát;
3. Az értelmi képességek optimálisan fejlett színvonalát;
4. A kedvező személyiségvonásokat.

"A testnevelés a különböző problémahelyzetek cselekvéses megoldása, amelyben a teljes személyiség részt vesz."(8)

A pedagógia szakemberei megjelölik, kidolgozzák az iskolai munka

alapelveit. Az elvek a nevelői munkában iránymutatóak, általános érvényességűek. A társadalom aktuális igénye konkrét nevelési elvek megerősítését teszi szükségessé. Az igények az oktatáspolitikában, az azzal összefüggő határozatokban fogalmazódtak meg. Az iskolai nevelő munka elveinek a testnevelés területén jelentkező sajátosságait szükséges kihangsúlyozni.

"A nyitottság, az iskolai élet demokratizmusa, a tanulói öntevékenység, a motiváltság fontosságának hangsúlyozása és a cselekvés tanulás értelmezése, egyértelműen személyiségfejlesztés."(9)

A művelődés a kultúrában felhalmozódott értékek elfogadását, elsajátítását jelenti. A testnevelési folyamat is művelődés, amelynek során az egyetemes kultúra részét képező testkultúra értékei érvényesítik hatásukat, és rögzítődnek.

E hatás eredményeként alakul a tanulók mozgásműveltsége, amit az általános műveltség egyik összetevőjének tekintünk.

A tanterv meghatározza a testnevelés célját, és középpontba helyezi a testgyakorlatokat, amely miközben az oktatás tárgyát képezi, egyben a nevelés hatékony eszköze is a nevelő kezében. Vagyis a testgyakorlatok különböző célok teljesítését szolgálhatják, de ugyanakkor alkalmasak a pszichikai, az erkölcsi és az akarati tulajdonságok fejlesztésére is. A személyiség fejlesztése mindig az adott körülmények (életkor, fejlettség, előképzettség stb.) függvénye is.

Az élményt nyújtó testnevelési órák hatása az életmódra

"A tanuló szeresse a testgyakorlást és az abból adódó fizikai fáradtságot" (Nevelési terv). Az idézett követelmény megvalósításához nem elég a foglalkozások biztosítása, döntő azok levezetése, felépítése, megszervezésének módja, mindaz ami által biztosítjuk, hogy a mozgástevékenység számunkra kellemes, pozitív érzelmekkel társuljon. "A mozgásigény kielégítésének vágya az ember természetében rejlő tulajdonság, mivel az ezzel járó mozgásélmény az életkedv, az öröm és optimizmus forrása, cselekedeteinek hajtóereje."(10) Tehát a jól levezetett testnevelési óra "... jelentékeny tényezője a tanuló munkájának és olyan nevelői hatékonysággal rendelkezik, amelynek horderejét az iskolai nevelő munka eredményessége

szempontjából a mainál jobban lehetne és kell kihasználni."(11)

A felsőtagozatba lépő tanulók -- a szaktanárok közül -- leg hamarabb a testnevelőtanárt szeretik meg, mert szeretik a mozgást és az órákban a mozgásvágyuk kielégítésének lehetőségét látják.

"Az érdeklődés, melyet más tárgynál csak nagy nehézségek árán tudunk felkelteni, a testnevelés esetében adva van. A meglevő igényeket jó módszerekkel 'csak' tartósítani kell, az ifjúkori mozgásigényből életre szóló igényeket kell teremteni."(12)

Ha ez így történik, mind többet cseng ki a tanulók megjegyzéseiből a testnevelés szeretete, igényükké válik a rendszeres testmozgás, a játék. Tudják, hogy ügyesednek, erősödnek, egészségesebbek lesznek. "A tantárgy megszerettetése, a sport és testnevelés iránti érdeklődés és igény felkeltése leginkább kézen fekvő eszköze a pozitív sikerélmények biztosítása, a követelmények helyes -- és az egyénhez jobban alkalmazkodó -- meghatározása."(13) Ezen túl "... a siker önbizalmat kelt saját erőnkben, ügyességünkben és leleményességünkben vetett hitünket táplálja."(14)

A tanórán kívüli testnevelési foglalkozások -- tömegsport, testnevelési ünnepélyek stb. -- szerves részét képezik a nevelő munkának. "Nem közömbös, hogy a tanulók mivel töltik szabadidejüket, ... s nem mindegy a gyermek megfelelő foglalkoztatottsága, szabadidőjének hasznos töltődéssel való kitöltése, illetve a számára megfelelő nemesszórakozási lehetőségek biztosítása."(15).

Epilógus

Két évtizede dolgozom a tanárképzésben, a testnevelés tanítása sok örömet nyújt számomra. Úgy érzem, pedagógusjelölt hallgatóinkat kellő motiváltsággal, megfelelő hangulatteremtéssel érdeklődővé és aktív cselekvővé tehetjük a tanórai és tanórán kívüli foglalkozásokon. Ezt a mozgáshoz kialakult emocionális kötődést azért tartom rendkívül fontosnak, mert a pedagógus utánpótlás nagymértékben helyes irányba fordíthatja és támogatja a mozgás, a testnevelés, a sport terén megnyilvánuló szemléletet. A fenti gondolatok megírására a tantárgy- és ifjúság nevelése iránti elhivatottságom ösztönzött.

Jegyzetek

1. Az általános iskolai nevelés és oktatás terve.
Országos Pedagógiai Intézet, 1981. 15. p.
2. A testnevelés elmélete és módszertana. Sport Budapest, 1985. 38. p.
3. Uo. mint 2. 39. p.
4. Uo. mint 2. 34. p.
5. Bíróné dr. Nagy Edit -- dr. Jáki László: A testi nevelés szerepe a személyiség alakításában. Pedagógiai Szemle XVI. évf. 11. sz.
1966. 981. p.
6. Uo. mint 2. 9 p.
7. Uo. mint 2. 10. p.
8. Uo. mint 2. 44. p.
9. Uo. mint 2. 51. p.
10. Dr. Kardos Alajos: A testnevelés hatása a magasabb idegtevékenységre.
Testnevelés tanítása, 1966. 6. sz. 164. lap.
11. Jausz Béla: a testi nevelés. Pedagógia II.
Tankönyv Kiadó, Budapest, 1964. 147. lap.
12. Dr. Bíró Péterné -- dr. Jáki László: Társadalmi igények és testnevelés. Köznevelés 1966. 2. sz. 60. p.
13. Uo. mint 12. 61. p.
14. Uo. mint 10. 163. p.
15. Uo. mint 11. 154. p.

MIKLOVITZ LÁSZLÓNÉ

A RITMIKUS SPORTGIMNASZTIKA KIALAKULÁSA, FEJLŐDÉSE EREDMÉNYEI EGERBEN (1968--1977)

BEVEZETÉS

Napjaink egyik legnépszerűbb női sportága a ritmikus sportgimnasztika.

Sikerét annak a gazdag, színes és sokrétű mozgásanyagnak köszönheti, amely egy-egy versenygyakorlat kompozíciós értékét emeli, a teljesítményt fokozza. Örömet és élményt jelent a sportoló és a néző számára egyaránt.

A sokféle, változatos gimnasztikai gyakorlatok, a nyújtó és erősítő mozgások, olyan alapkondíció és -konficionális képességeket fejlesztenek, amelyek harmónikusan alakítják a fiatal szervezetet.

A sportággal foglalkozókban kifejlődik az igény a jó megjelenésre, a helyes testtartásra és a szép mozgásra "A ritmikus sportgimnasztika sportteljesítményen kívül, mozgástökéletesítésre, kapcsolatteremtésre törekszik, amely révén mozgásanyaga hozzásegít a művészi mozgáskultúra kialakításához."(1)

A sport hazai története

Magyarországon az 1920--30-as években különböző mozgásművészeti irányzatok terjedtek el. (2)

Képviselői:

- Dr. Madzsar Józsefné Jászai Alice, aki 1926-ban írta "A női testkultúra új útjai" c. művét. A szép testtartás kialakítására, a lazító és fesztítő gyakorlatok hangsúlyozására, a hasizomzat fejlesztésére törekedett.
- Dr. DIENES Valéria koreográfus és táncpedagógus, tudományos alapo-

kon nyugvó mozdulatrendszert fejlesztett ki.

- SZENTPÁL Olga, aki a lelki élmények szemléltetését tartotta a legfontosabbnak. Statikus, dinamikus, feszítő, lazító, erősítő, egyensúlyi és gyorsasági gyakorlatokat alkalmazott.
- BERCZIK Sára a ma is élő kiváló szakember sajátos mozgásanyagot hozott létre. Új stílussal gazdagította az általa versenyszintre emelt ritmikus sportgimnasztikát mind hazai, mind nemzetközi viszonylatban.

Versenyek beindulása (3)

Magyarországon az első Országos Művészi Torna versenyt 1956-ban rendezték meg a Testnevelési Főiskolán. 1957--58--59-ben előírt gyakorlatokkal rendeztek művészi torna országos versenyeket. 1960-ban -- a nagy érdeklődésre való tekintettel -- a MÜESZ megrendezte az első Országos Művészi Torna Bajnokságot.

(Szabadon választott szabad- és kéziszergyakorlatot mutatott be a felnőtt korcsoport).

Ezt követően megalakult a MÜESZ mellett működő Művészi Torna Bizottság, melynek feladata az előírt gyakorlatok megtervezése volt, az életkori sajátosságok figyelembevételével.

1963-ban Magyarország megrendezte az első nemzetközi versenyt, melyen tíz ország versenyzői vettek részt. Minden országot három versenyző képviselt, három szabadon választott gyakorlattal. A verseny rendezésben és színvonalban is kiváló volt, így a Nemzetközi Torna Szövetség ezt a versenyt minősítette az első Modern Gimnasztikai Világbajnokságnak. A legjobb magyar versenyző Patocska Mária a nyolcadik helyen végzett.

Ekkor történt a sportág első névváltozása, a művészi torna elnevezést felváltotta a modern gimnasztika, 1973-tól a ritmikus sportgimnasztika nevet viseli.

1963-tól két évenként rendeznek e sportágban világbajnokságot.

1979. áprilisában jött a hír, miszerint a NOB az 1984-es Nyári Olimpiai Játékok programjába felvette az egyetlen női sportágot, a ritmikus sportgimnasztikát.

Ritmikus sportgimnasztika Egerben

Kezdeti lépések

A hatvanas években működött Egerben egy balettiskola, mely "zátonyra futott". Vezetője, Török Gertrud távozása után folytatódnia kellett a munkának. A tanfolyam vezetésére Kelenen Mártát az egri színház szóló táncosát kérték fel, aki egyre nagyobb érdeklődést mutatott az országos szinten kibontakozó művészi torna iránt. Ennek eredménye lett, hogy 1964-ben e sportágban középfokú edzői minősítést szerzett.

Ebben az időszakban a tanárképző főiskolák testnevelés szakos hallgatói tantervi követelményként foglalkoztak a művészi torna alapjaival. Az egri főiskolán dr. Kalmár Lajosné a testnevelés tanszék tanára nagy szakmai hozzáértéssel, tudással rendelkezett. Ő felismerte, hogy a művészi torna a nők számára ideális testgyakorlás és indítványozta, hogy Egerben is alapítsanak egy művészi torna szakosztályt. Ekkor már a Kolacskovszky SE -- mely Kolacskovszky Lajostól a szocialista eszmék nagy harcosáról kapta az elnevezést -- működött a városban. Az egyesület vezetői látták a művészi torna iránti érdeklődést és úgy határoztak, hogy felkarolják a sportágot.

Így 1968. március 1-jén megalakult a város első modern gimnasztikai szakosztálya.

A megalakulási okmány jellemző adatai:(4)

- szakosztályvezető:	Csáki Balázs
- szakosztály edzője:	Kelenen Márta
- szakosztály létszáma:	70 fő
- foglalkozások időpontja, helyei:	
- SK elnöke:	Kántor Imre
- MTS városi elnöke:	Veres István

Az indulásnál sok probléma nehezítette a munkát:

- edzésre alkalmas helyiség biztosítása (szükség megoldásként az Úttörő-

- házban és a Megyei Tanács klubhelyiségében edzettek);
- zongorára és zongorakísérőre lett volna szükség;
 - hiányoztak a kéziszeresek (a szakosztály vezetősége kérvényt adott be a MOTESZ-hez, melyben az kéri, hogy kisselejtezzék, de még használható szeresekkel támogassák a szakosztály működését);(5)
 - nyári oktatási szünetben a tanintézetek bezárták kapuikat, újra terem-probléma volt;
 - a rendszeres edzéslehetőség hiánya következtében csökkent a létszám.

A felmerült problémák megoldásában sokat segített a testnevelés és Sportszövetség, valamint a Megyei Tanács Művelődési Osztálya. Meg kell említeni a miskolci Nemzeti Színház igazgatójának azt a segítséget, hogy az egri Gárdonyi Géza Színház klubhelyiségét heti két alkalommal bérbeadta edzés céljából.

A nehézségek nagyrésze anyagi természetű, hiszen a szakosztály önelátó volt, csak a saját tandíjából eredő bevételből gazdálkodhattak.

A tandíj havi 40,- Ft volt, ebből fedezték az edző bérét, a terem-bért, a zongorakísérő bérét, takarítási, egyéb kiadásokat.

Első szövetségi versenyen való részvétel:

1968. decemberében a budapesti Sportcsarnokban rendezték az első modern gimnasztikai kéziszer-csapatbajnokságot.

A Népsport így írt: "Kelemen Márta edző vezetésével a II. osztályú bajnokságra készülő egriek egyszerre kerültek a "mély vízbe", mivel rajtuk kívül II. osztályú csapat nem indult, s így az I. osztályban kellett helytállniuk. A "mini"-csapat nem vallott szégyent, s bár gyakorlataiból hiányzott a megfelelő nehézségi fokú elem - nagyszerű benyomást keltett. ... a mindössze tíz hónapja tornászó egri kislányok előtt nagy jövő áll!"(6) Dobgyakorlatukkal a IV. helyen végeztek.

1969. évi vidéki Modern gimnasztikai Bajnokság, Sajószentpéter. A Serdülő I. osztályú csapat vidékbajnoki címet szerzett - egyben jogot az országos bajnokságon való részvételre.

Az országos versenyen első ízben rendeztek együttes kéziszer-csapat-

bajnokságot. A szert a csapatok szabadon választhatták meg. Legkedveltebb a labda volt, de szerepeltek dobbal, ugróköléllei, bottal és szalaggal is. A Népsport így írt a serdülők versenyről: "szoros versenyt vívtak, az első helyen holtverseny alakult ki, amit szokatlan módon úgy döntöttek el, hogy a két csapattal megismételtették a gyakorlatot. Végül mindkét csapat bajnoki címet kapott".(7) Az egriek az erős mezőnyben a negyedik helyen végeztek. (A csapat tagjai: Czibula M., Gyuricza L., Móczár K., Csank Á., Balogh E., Urbán Á., Zsilinszki M.)

1970. áprilisában először rendezték meg Egerben az Országos Vidék Modern-gimnasztikai bajnokságot. A versenybíróság elnöke, Berczik Sára, a válogatott keret vezetője és Kaszper Lászlóné vezetőbíró, az országos modern gimnasztikai bizottság elnökségi tagja, nagy elismeréssel nyilatkozott a verseny színvonaláról és Kelemen Márta edző munkájáról. Véleményük szerint "az egri serdülő I. osztályú versenyzők teljesítménye volt magas-szintű... a jövőben számolni lehet az egri kislányok válogatott keretbe jutásával!"(8)

Egriek eredményei:

Gyermekek I. o.	1. Kelemen Ágnes 2. Flóridy Rita 3. Kelemen Anikó
Gyermekek II. o.	2. Csank Judit
Serdülő I. o.	1. Gyuricza Lilla 2. Urbán Ágnes 3. Czibula Mária
Serdülő II. o.	2. Karczag Mariann
Felnőtt II. o.	1. Kiss Olívia 2. Vértesi Valéria

Hagyományt teremtő meghívásos egri verseny

1970. októberében nem kis feladatra vállalkozott az egri Kolacskovszky SE: a város felszabadulásának évfordulója tiszteletére országos versenyt rendezett, s ezzel a város sporttörténetében először került sor Egerben modern-gimnasztikai országos versenyre.

A versenyen hat sportkör mintegy nyolcvan versenyzője vett részt, közöttük Patocska Mária a sokszoros magyar bajnok. A versenyt megtekintették Sárkány István, a MDTESZ szakfelügyelője, dr. Abád Józsefné, a Nemzetközi Női Tornaszövetség albizottságának tagja és Berczik Sára, a válogatott keret vezetője. A szakvezetők örömmel látták, "... hogy Budapest, Miskolc és Debrecen után Eger is új bázisa lett a modern gimnasztikának!"(9)

Egriek eredményei:

Serdülő csapat:	1. Eger Kolacskovszky SE
Serdülő I. o. egyéni:	4-5-6. Gyuricza, Czibula, Urbán
Gyermek II. o. egyéni:	2-3. Szabolcsi, Csank
	6. Kelmen

A versenyeken való részvételi költségekhez hozzájárul:

- Megyei tanács céltámogatása 1.500,- Ft
- Megyei Tanács VB támogatás 2.000,- Ft
- A legtöbb segítséget a versenyzők szülei nyújtották, akik szereket, mezeket vásároltak, szállították a gyerekeket a versenyek színhelyeire. Önzetlen segítségükkel megalapozták ezt az új sportágat Egerben. A szakosztály bebizonyította életképességét, de a további fejlődéshez nagyobb anyagi fedezetre volt szükség. A tanfolyam díjakból származó bevétel kevés a versenyeztetéshez, a minimális felszerelések biztosítására.

1970. decemberében látványos modern-gimnasztikai együttes kéziszer-csapatbajnokságot rendeztek a Jégcszínházban. Korábban ez a versenyszám a szertorna műsorának része volt, a magyar tornászok ebben a számban olimpiai és világbajnoki címet szereztek. Ezt a versenyszámot 1967-ben vették át a művészi tornászok, ekkor Kuppenhágában szerepelt először a modern-gimnasztikai VB műsorán. Ez a bajnokság már az 1971. évi kubai VB jegy-

ben zajlott le, felnőtt kategóriában az előírt kéziszer a labda és a karika volt. A többi kategóriában választható volt a kéziszer. A gyermekcsapatokhoz képest a serdülők érettebb előadásmódjukkal hódítottak. "Öröm volt nézni, hogy egy olyan fiatal vidéki szakosztály, mint az egri Kolacskovszky SE, milyen látványos, ötletes összeállítással jelentkezett, milyen szép összmunkával dolgoztak a lányok!" - írta a Népsport.(10)

Az egri serdülő csapat ezen a bajnokságon bronzérmet szerzett kötélgyakorlatával.

Ezután már országosan elfogadták és méltó ellenfélnek tekintették az egrieket. Ezt bizonyítja a Népsportban megjelent "Új sportág hódít Egerben - de ezt csak nők űzhetik!" c. nagy terjedelmű cikk is. (11)

Idézet a cikkből: "... A nehézségeken az egyesületi és szakosztályi vezetők, a versenyzők és az edző Kelemen Márta határtalan lelkesedése lendítette át a kis szakosztályt. Most már országszerte megismerték őket... a serdülők figyelemre méltó eredményeket értek el az országos bajnokságon is... saját nevelésű ifjúsági és felnőtt tornászokkal is tudnak indulni a versenyeken. Az utánpótlást tanfolyamok biztosítják, innen választják ki a legtehetségesebbeket..."

A területi bajnokságon elért eredmény alapján az országos bajnokságra indulási jogot nyert a serdülő I. o. csapat.

Ezen a versenyen legnagyobb érdeklődéssel az I. o. serdülők teljesítményét figyelték, mivel ebből a korcsoportból választják ki a hagyományos IV Kupa-versenyen induló tornásznőt.

"Egri sikerek a modern gimnasztikai országos bajnokságon" c. (12) alatt az alábbiakat olvashatjuk: "Négy csapat állt ki és meglepetésre a rövid múlttal rendelkező egri Kolacskovszky a fővárosi csapatok előtt biztosan szerezte meg a bajnoki címet."

De jól szerepeltek az egyéni összetettben is. "Második helyen a mezőny legkisebb és legfiatalabb versenyzőke, az egri Szabolcsi végzett és az első hat közé még további két egri kislány került".

1971. évi Országos Serdülő I. o.

Csapatbajnok: egri Kolacskovszky SE.

A csapat tagjai: Csank Á., Gyuricza L., Kelemen Á., Szabolcsi J., Urbán

A., Zsilinszki M.

Egyéni összetett: 2. Szabolcsi Judit.

II. Kolacskovszky modern-gimnasztikai országos emlékverseny, 1971.

A verseny célja a hagyomány teremtésén túl versenyzési lehetőség biztosítása az országban működő szakosztályok részére, valamint a sportág népszerűsítése Egerben. A versenyzők négy korosztályban csoportos gyakorlatokat mutattak be, szabadon választott kéziszerrel. Nyolc korosztályban pedig egyéni gyakorlatokat. Közel száz versenyző érkezett Egerbe;

"A rangos eseményre mi sem jellemzőbb, hogy szőnyegre lépnek az Újpesti Úórsa és az OSC válogatott versenyzői, közöttük Patocska Mária és Bogaras Mária is, akik a versenygyakorlaton kívül bemutatták a világ bajnoki gyakorlatait is."(13)

Az egriek közül Szabolcsi J., Kelemen A., Szenes Gy. mutatott be szépen kivitelezett gyakorlatot.

Az 1971. évi eredmények arra ösztönözték az egyesületet, hogy minél több felkészülési lehetőséget biztosítsanak a versenyzőknek. Így már a 10. sz. általános iskola és a Közgazdasági Technikum tornatermeiben is edzettek. A taglétszám 60 főjéből 28 fő versenyző volt.

A bajnokcsapatból három versenyző befejezte a sportolást.

1972. május 1. Országos Vidékbajnokság, Sajószentpéter, ahol az egriek utánpótlás korú versenyzői kitűnő eredményeket elérve a vidéki bajnokság legjobbjaiknak bizonyultak. "A Kelemen Márta edző irányításával felkészített versenyzők a rangos mezőnyben három arany, két ezüst és egy bronzérmét szereztek. A gyermek korosztályban csak egriek álltak a dobogón. A serdülő korosztályban a szintén egri Szabolcsi Judit és Kelemen Ágnes került az élre".(14)

III. Kolacskovszky modern-gimnasztikai verseny 1972.

"A kezdenéyzés mindig nagy érdem. Különösen akkor, ha nem milékony fellobbanás, hanem tudatos, tartalmas célja van. Ilyen céltudatos kezde-

ményezés a Heves megyei Torna Szövetség és a Megyei Tanács Kolacskovszky Sportegyesületének immár tradicionálissá vált moderngimnasztikai versenye." (15) A Versenyt ezekkel a szavakkal nyitotta meg dr. Abád Józsefné, a Magyar Modern-gimnasztikai Bizottság elnöke.

Külön értéke a találkozásnak, hogy lehetővé teszi a vidéki fiatalok együttversenyzését a fővárosiakkal, minden korosztályban és ez jó hatással van e szép női sportág fejlődésére. A ragos versenynek csaknem száz résztvevője volt, köztük Patocska Mária sokszoros magyar bajnok is.

Eredmények:

Együttles kéziszergyakorlat

Serdülő: 1. Egri Kolacskovszky SE (Szabolcsi J., Kelemen Á., Kelemen Á., Előházy R., Előházy Á., Siller Á.)

Gyermek: 1. Egri Kolacskovszky SE (Csank, Portisch, Szomhati, Dementern, Nagy, Dancz)

Egyéni, serdülő I. o.: 4. Kelemen Anikó
6. Szabolcsi Judit

Csapatban: 2. Egri Kolacskovszky SE

Gyermek I. o. csapatban: 3. Egri Kolacskovszky SE

Sokan először indultak ilyen nagy versenyen, mint Sándor Tünde, Eged Zita.

Az ünnepélyes eredményhirdetésen

- a Megyei Tornaszövetség,
- az Állami Pincegazdaság
- a Mátravidéki Fémművek
- az MFS megyei tanácsa tiszteletdíjait vették át a helyezettiek.

A legeredményesebb vidéki szakosztály

1973-ban a korosztályok egy évvel "megrövidültek", ennek következtében csak a gyermek korosztály eredményeivel lehetett elégedett az egyesület.

A debreceni területi bajnokság eredményei alapján indultak az Országos Vidékbajnokságon, amit április végén Egerben rendeztek meg.

Hat egyesület mintegy 100 versenyzője mérte össze tudását kilenc korcsoportban. "Az egri Kolacs Kovszky SE bizonyult a legeredményesebb vidéki szakosztálynak, mert öt korcsoportban indítottak versenyzőt és ebből négyben bajnoki címet szereztek."(16)

A megjelent szakvezetők megállapították azt, hogy a városban eredményes munka folyik, van jövője a sportágnak és jó az utánpótlásuk is. Például a gyermek II. o. népes mezőnyét az óvodás korú Eged Zita nyerte.

Eredmények:

- | | |
|------------------------|--|
| Gyermek II. o. egyéni: | 1. Eged Z.
3. Sándor I. |
| Csapatban: | 1. EGER "A" (Eged, Sándor, Koslik, Jacsó, Molnár, Fábian)
2. EGER "B" |
| Gyermek I. o. egyéni: | 1. Csank
2. Szombathi
3. Portisch |
| Csapatban: | 1. Eger (Csank, Szombathi, Portisch, Dancz, Tóth, Nagy) |
| Serdülő II. o. csapat: | 2. Eger |
| Serdülő I. o. csapat: | 1. Kelemen A.
2. Kelemen Á.
3. Előházy |

Ifjúsági III. o. egyéni: 1. Karczag

Ifjúsági I. o. egyéni: 1. Gyuricza
2. Szabolcsi

1973. évi Országos serdülő I. osztályú bajnokság, Budapest, (május).
Ezen a versenyen csak egyéniben indultak az egriek, mivel nem volt csapatuk. "A verseny számot adott utánpótlásunk helyzetéről, amely a látottak alapján igen biztató, különösen a vidékiek fejlődése szembetűnő" - írta a Népsport. (17)

Eredményes volt Kelemen Ágnes, aki a nagy mezőnyben összetettben és karikával a negyedik helyen végzett.

IV. Kolacskovszky moderngimnasztikai országos verseny 1973.

A szép harmónikus mozgás hívei a legkisebbektől a felnőttekig versengtek ezen az immár hagyományos találkozóon, melyen az Újpesti Dózsa., Bp. Spartacus, a BEAC, a Kazincbarcika, a siroki Vasas és az egriek mintegy 63 tornásza vett részt. A versenyen ismét láthattuk Patocska Máriát, aki az 1973. Rotterdami VB-n ötödik helyen végzett. A versenybíróság elnöki tisztét Berczik Sára, a magyar válogatott edzője látta el.

Eredmények:

Gyermek II. o.:	1. Sándor I.	5. Eged Z.	6. Koslik
Gyermek I. o.:	2. Szombati	3. Csank	5. Portisch
Serdülő I. o.:	2. Kelemen Á.	3. Kelemen A.	
Ifjúsági I. o.:	5. Gyuricza és Szabolcsi		

Csapatban: 1. Egri Kolacskovszky SE. (Sándor I., Eged Z., Szombati Cs., Csank J., Kelemen A., Kelemen A., Kelemen Á., Szabolcsi J., Gyuricza L.)

December közepén a Bp-i Sparacus Szolgáltató SK által rendezett or-

szágos meghívásos versenyen is részt vettek az egriek. Összesen öt egyesület (négy fővárosi) versenyzői harcoltak a helyezésekért. Gyermekek I. o-ban Csank Judit harmadik, Szombati hetedik, Serdülő I. o-ban Kelemen Ágnes és Anikó első, Szabolcsi Judit a kilencedik helyen végzett.

1973-ban gondot jelentett a zongorás edzések hiánya, a felszerelések elhasználódtak, kéziszerrek hiányoztak. Végül a csapat tagok melegítőt kaptak, cipőt egyénileg vásároltak, dreszt pedig az edzőnő sajátkezőleg varrta.

1973. év sikeres volt:

2 fő ifjúsági aranyjelvényes (Gyuricza L. és Szabolcsi J.)

2 fő ifjúsági ezüstjelvényes (Kelemen Ágnes és Kelemen Anikó)

1 fő ifjúsági bronzjelvényes (Előházy Rita) sportolója volt a szakosztálynak.

1974. május Országos Bajnokság (Budapesti Sportcsarnok)

Serdülő I. o. csapatban az erős mezőnyben a harmadik helyen végeztek az egriek (Kelemen A., Dancz Zs., Csank J., Szombati En., Czibik I.)

Egyéniben Kelemen Anikó 5. Az ő kivételével a csapat tagjai csak 10 évesek (!), ezért eredményük nagyszerűnek mondható.

Ifjúsági I. o-ban induló csapat tagjai 14 évesek (Szabolcsi, Kelemen Á., Karczag, Előházy). Világbajnoki gyakorlatanyaggal, 4 szerrel (buzogány, karika, labda, szalag) versenyeztek és ezüstérmeket szereztek.

Felnőtt I. o-ban a 16 éves Gyuricza olyan versenyzőkkel mérte össze tudását, akik nagy hazai és nemzetközi sikert értek már el. Ennek ellenére az egri tornász nő labdagyakorlatával bejutott a legjobb hat közé.

Ezt az országos versenyt első ízben a VB programjának megfelelően rendezték.

"Ez a szereplés messze meghaladta a várakozást, hiszen évek óta vidéki versenyző nem tudott betörni az élbolyba... A szakosztály Kelemen Márta vezetésével komoly eredményt ért el, ezzel tovább növeltek az Egerben

méltán népszerű sportág hírnevét. Eddigi edzői munkája elismerésül a MOTESZ őt küldte a szófiai nemzetközi versenyre edzőként, három válogatott versenyzővel."(18)

Augusztus 21-31-ig a gyermek, az ifjúsági és a felnőtt I. osztályú sportolók Tardoson edzőtáboroztak.

A tábor önköltséges volt, a versenyzők mégis örültek az együtt töltött napoknak, ahol sokat edzettek és segítették egymást.

V. Kolacskovszky emléktábor, 1974.

(A sportág elnevezését a Nemzetközi Szövetség "ritmikus sportgimnasztikára" változtatta, ez jobban kifejezi annak jellegét.)

A rendező szerv vendégeként résztvettek a versenyen az Egerben tartózkodó Școala Sportivă Ploesti (Románia) tehetséges versenyzői is, így nemzetközivé bővült a verseny.

Dr. Abád Józsefné, a Magyar Ritmikus Sportgimnasztikai Bizottság elnökének megnyitó szavai után négy korosztály mutatta be gyakorlatait.

"Határozott fejlődést, kitűnő gyakorlatot mutatott be az egri Kelemen Anikó és Szabolcsi Judit".(19)

Eredmények:

Gyermek I. o. csapatban:	2. Kolacskovszky SE
Serdülő I. o. egyéni:	1. Kelemen A. 2. Csank J.
Serdülő I. o. csapatban:	1. Kolacskovszky SE
Ifjúsági I.o. egyéni:	1. Szabolcsi Judit
Felnőtt I. o. egyéni:	5. Gyuricza Lilian
Csapatban.	2. Kolacskovszky SE

A Kolacskovszky SE és Ploesti között külön verseny folyt, ők eggyel több gyakorlatot bemutatva versengtek egymással. Az egriek nagyobb anyag-erősségű és jól bemutatott gyakorlataival kerültek a vendégek elé.

1975. Az új évet román földön köszöntötték az egeri tornászok (Előházy R., Gyuricza L., Karczag M., Kelemen A., Kelemen Á., Szabolcsi J.).

A vendéglátók öt napra kellemes, élménydús programban részesítették a szakosztály delegáltjait.

Márciusban, Egerben zajlott le az országos Vidékbajnokság.

Az egeri tornászok egyenletes fejlődését az eredmények bizonyítják, valamennyi korosztályban és kategóriában hazai siker született. Javult a versenyzők szerkezelése, anyagerősségben fejlődtek, a zenével összhangban, szépen, ritmikusan mozogtak.

"Gyuricza Lilian gyakorlatait művészien, kellő gyorsasággal és lendülettel, nagy mozgásterjedelemmel adta elő. Szabolcsi Juditra a biztonság, a könnyedség és az elegancia jellemző, mindezt a zenével teljesen azonosulva adja elő.

Feltétlenül ki kell emelni a sikerek kovácsának, Kelemen Márta edzőnek munkáját... Magas szinten, most már tömegbázisra épülve, tudatos felkészítő munkát végez."(20)

Eredmények:

Gyermek II. o. csapat:	2. Eger		
Gyermek I. o. csapat:	1. Eger		
Gyermek I. o. egyéni:	1. Sándor I.	2. Varga M.	3. Kavlik G.
Serdülő II. o. csapat:	1. Eger		
Serdülő II. o. egyéni:	1. Uti M.	2. Müsvéti H.	3. Karsai K.
Serdülő I. o. csapat:	1. Eger		
Serdülő I. o. egyéni:	1. Dancz Zs.	3. Kelemen A.	4. Czibik I.
Ifjúsági I. o. csapat:	1. Eger		
Ifjúsági I. o. egyéni:	1. Szabolcsi J.	2. Kelemen Á.	3. Karczag M.
Felnőtt I. o. egyéni:	3. Gyuricza M.		

Április 25-27. Budapest, Országos Serdülőbajnokság.

Kaszper Lászlóné a versenybírószám elnöke elismeréssel szólt a jó színvonalról, a versenyzők tudásáról, felkészültségéről. "A Magyar Torna Szövetség méltán tekinti a most felvonult gárdát a sportág erős utánpótlásának."(21)

Ez a nyilatkozat igazolta az egri Kolacskovszkyban folyó tudatos felkészítő munkát, amelyre az országos bajnokságon sikerült feltenni a koronát.

Eredmények:

Csapat: 2. Eger
Egyéni: 5. Kelemen Anikó

Országos Ifjúsági és Felnőtt I. osztályú egyéni és csapatbajnokság

Mindkét korosztály világbajnoki gyakorlatanyagot mutatott be. A forró hangulatú versenyen az ősszel Madridban sorakerülő VB-re történő kiutazás volt a tét. Az erős mezőnyben az egri versenyzők szerezték a vidéki egyesületek közül a legértékesebb helyezéseket. "A sportág legjobbjai közé számítanak és betörték a nagy budapesti egyesületek közé."(22)

Eredmények:

Ifjúsági I. o. csapat: 3. Eger (Szabolcsi, Kelemen Á., Karczag,
Előházy)

Egyéni összetett: 6. Szabolcsi
(Szabolcsi: karika 3., buzogány 4.,
szalag 6.)

Felnőtt I. o.: 6. Gyuricza buzogány gyakorlatával

Június 1-jén a szakosztály az egri Gárdonyi Géza színházban ritmikus sportgimnasztikai bemutatót tartott.

1975. november 7-e alkalmával Kelemen Márta az egri Kolacskovszky SE edzője megkapta a "Testnevelés és Sport Érdemes Dolgozója" kitüntetést. Kezei alól sok I. osztályú versenyző került ki, szakmai tudása és lelkesedése indította fejlődésnek e sportágat Egerben.

VI. Kolacskovszky emlékverseny 1975.

A korábbinál nagyobb jelentőségűvé vált azért, hogy I. osztályú minősítő versenyként szerepelt a versenynaptárban. Ismét résztvettek a Ploesti (román) tornászai is.

Eredmények:

Ifjúsági I. o. egyéni:	1. Szabolcsi
Gyermekek I. o. egyéni:	3. Eged
Gyermekek I. o. csapat:	3. Eger (Kaslik, Varga, Eged, Sándor)
Serdülő I. o. egyéni:	2. Dancz
Serdülő I. o. csapatl	1. Eger (Dancz, Kelemen, Csank, Czibik)

Eger - Ploesti közötti egyéni eredmény:

	1. Gyuricza	2. szabolcsi
Csapat:	1. Ploesti	2. Eger

1975-ben 9 minősített versenyzője lett a szakosztálynak:

Felnőtt I. osztályú:	Gyuricza Lillian
Ifjúsági aranyjelvényes:	Szabolcsi Judit
	Kelemen Ágnes
	Kelemen Anikó
Ifjúsági ezüstjelvényes:	Előházy Rita
	Karczag Marianna

Csank Judit

Dancz Zsuzsa

Ifjúsági bronzjelvényes:

Czibik Tünde

1976-ban Fülöp Kornélia és Rózsavölgyi Rita "átigazolt" a sporttorna szakosztályból. Szerkezelési hiányosságukat pótolták és a későbbiekben jól képviselték a szakosztályt.

Gyuricza Lilian, mint edző segítette a szakosztály munkáját. A versenyzők a sajoszempéteri területi bajnokságon több értékes helyezést szereztek, formájuk biztató az országos vidékbajnokság előtt.

Vidékbajnokság, Kazincbarcika

Eredmények:

Felnőtt I. o. egyéni: 1. Szabolcsi

Ifjúsági I. o. egyéni: 1. Kelmen A.
2. Kelmen Á.
3. Czibik I.

Gyermekek I. o. csapat: 1. Eger

Gyermekek I. o. egyéni: 1. Eged Z.
2. Sándor I.

Gyermekek II. o. csapat: 2. Eger

Gyermekek II. o. egyéni: 6. Vass A.

Ismét sikeres ritmikus sportgimnasztikai bemutatót tartottak az egri színházban, amit nagyszámi nézőközönség tekintett meg.

Az országos serdülő I. osztályú bajnokságot Budapesten rendezték meg, hat egyesület 36 versenyzője vetélkedett egyéni és csapathelyezésekért. A

legjobb hat versenyző a szerenkénti döntőben újra találkozott.

Összetett eredmény: 2. Dancz Zs.

Karika-, labdagyakorlatával 4., kötélgyakorlatával bajnoki címet nyert.
Csapatbajnokságban bronzérmet szereztek.

Ritmikus sportgimnasztika Magyar Népköztársaság Kupa-versenye

Budapesten a Jégszínházban a sportág történetében először rendezték meg az MNK-t. A rangos budapesti egyesületek mellett az egri Kolacskovszky is képviseltette magát három ifjúsági és két felnőtt I. osztályú versenyzővel. Az ifjúságiak 30 fős mezőnyében az összetettben Kelemen Ágnes a 10. helyen végzett.

Kiemelkedő sikert ért el Szabolcsi Judit a felnőtt I. osztályúak között — alig múlt 16 éves — összetettben az 5. helyet szerezte meg (27 induló közül), és három szerrel jutott a döntőbe. "A szakvezetők nagy jövőt jónaknak a tehetséges egri versenyzőknek. Ezt bizonyítja Judit legutóbbi nemzetközi versenyre való kiküldetése Poznanba, ahol a világ legjobbjai között a középmezőnyben végzett".(23)

Csapatversenyben az egriek az 5. helyen végeztek.

A verseny színvonaláról így írt a Népsport: "...örvendetesen magas a színvonal, ... az egyesületek között éles a küzdelem... a legjobbak gyakorlatanyaga értékes..." És ami az egrieket dicséri: "A vidék is beleszól már a legjobbak küzdelmeibe, mindenek előtt az új, friss színt, sok ötletet hozó Kolacskovszky SE versenyzőit kell kiemelni."(24)

Szabolcsi május 18-án I. o. minősítő versenyen összetettben 3. lett. (Ugrókötél 3., Karika 1., Szalag 2.)

Megrendezték a serdülő I. o. MNK egyéni versenyét is, ahol a 3. helyet szerezte meg Dancz Zsuzsa. "A fiatal sportágban mind többet hallatnak magukról a vidékiek. Szükség is van erős vidéki bázisra... úgy tűnik az egri Kolacskovszky jó úton halad!"(25)

A hanyatlásnak induló sportág vérkeringését a nemzetközi pezsgés

élénkítette fel. A szocialista országokban végement viharos fejlődés nem volt hatástalan a sportág hazai alakulására sem. Együttműködésünk 1976-ban Bécsben megrendezett Európa Kupán harmadik lett - ez az eredmény nagyobb önbizalommal vértette fel a tornászokat és az edzőket. Lelkesítőleg hat a versenyzőkre, hogy tudják, a sportág az olimpiai részvétel jogáért küzd. A színvonal emelkedését szolgálják az új minősítési követelmények is.

VII. Kolaczkowszky ritmikus aerobikornaosztályi verseny az évben is megszabású és színvonalas volt.

1977. A szakosztály vezetője Molnár István javaslatára bővítették az edzők számát, Szabolcsi Judit és Kelemen Ágnes is nevelő-edző feladatot kapott. (Gyuricza Lilla elköltözött.)

Szabolcsi a serdülők és ifjúságiakkal, Kelemen a serdülő II. osztályú versenyzőkkel foglalkozott.

Közben mindketten beiratkoztak segédedzői tanfolyamra.

Április 23-án Egerben az országos Vidékbajnokságon öt egyesület 120 fős mezőnyéből kiemelkedtek az egeri gyermek II. o. tehetséges tornászai. Kiemelkedő volt még a felnőtt válogatott kerettag, Szabolcsi Judit könnyed mozgása, biztos szerkezeltése.

Eredmények:

Gyermek II. o. csapat: 1. Eger (Vass, Vígh, Luzsi, Koczka,
Ősi, Szabó)

Gyermek II. o. egyéni: 1. Vass 2. Vígh 3. Luzsi

Serdülő I. o. csapat: 1. Eger (Uti, Eged, Csank, Kaslik, Sándor)

Serdülő I. o. egyéni: 1. Uti 2. Eged 3. Csank

Ifjúsági I. o. csapat: 2. Eger

Ifjúsági I. o. egyéni: 1. Kelemen 3. Czibik

Felnőtt I. o. egyéni: 1. Szabolcsi 2. Karczag 4. Kelemen

Egri válogatott tornász nő a VÖ-n

VIII. Ritmikus sportgimnasztikai Világbajnokság, 1977. Bázel.

Szabolcsi Judit -- a sportág hazai történetében -- az első vidéki válogatott, aki résztvett a VB-n. A tehetséges versenyző Kelemen Márta edző szárnyai alatt jutott el a kerettagságig, 18 éves, negyedikes a Dobó István Gimnáziumban. Az együttes kéziszer csapat tagjaként a 9. helyen végzett. Szabolcsi februártól november elejéig készült a baseli szereplésre. Hetente három alkalommal utazott Budapestre vonattal, a délutáni órákban. A nyári vakációt végig edzéssel töltötte, a fővárosban. Hétéves korában kezdte a tornát Kelemen Mártánál és tizenegy évi munka gyümölcse a VB-n való részvétel.

November 22-én Miskolcon, a X. Intervíziós Kupán láthattuk a sportág legjobbjait. A két napos eseményen adásba kerültek az egri Kolacskovszky versenyzői is. Szabolcsi Judit a felnőtt válogatott tagjaként szerepelt az együttes buzogány kéziszer gyakorlatban. A gyermek korosztály tagjai pedig együttes kötélgyakorlattal bemutatóztak - nagy sikerrel.

Decemberben Szombathelyen Asztalos János emléktornát rendeztek. A sportág történetében első ízben fordult elő, hogy Szabolcsi Judit személyében vidéki versenyző szerezte meg a győzelmet.

Karika- és kötélgyakorlatával is a dobogó legfelsőbb fokára állhatott. A Népsport így méltatta teljesítményét: "Szabolcsi Judit sokévi munkája érett be most. Igen szépen és átgondoltan dolgozott." (26)

VIII. Kolacskovszky Emléktorna 1977.

A megnyitó után a szakosztály gyermekcsoportja együttes szabadgyakorlatot mutatott be. Ezután a magyar válogatott VB csapata az együttes buzogánygyakorlattal vívta ki a közönség szimpátiáját.

Eredmények:

Gyermek I. o. egyéni: 1. Eged 2. Vígh 3. Koczka

Serdülő I. o. egyéni: 2. Csank 3. Kassai

Ifjúsági I. o. egyéni: (4 szer: karika, kötél, szalag, labda alapján)
1. Kelemen A. 3. Czibik I. és Dancs Zs.

Felnőtt I. o. egyéni: 3. Szabolcsi

A négy korosztály eredményei alapján a csapatverseny végeredménye:

1. egri Kolacskovszky "A" (Eged, Csank, Kelemen A., Szabolcsi)

1977. minősített versenyzői:

I. osztályú: Szabolcsi Judit

II. osztályú: Karczag Mariann

Ifjúsági aranyjelvényes: Kelemen Anikó
Kelemen Ágnes
Czibik Lúnda
Dancs Zsuzsa

Ifjúsági ezüstjelvényes: Csank Judit

Ifjúsági bronzjelvényes: Kassai Katalin
Rózsavölgyi Rita
Uti Melinda

Ebben az évben is voltak gondok, problémák, de a versenyzők eredményei feledtették azokat.

Nagy boldogság, hogy a nehézségek ellenére a vidék legjobb szakosztálya minősítést megőrizték 1977-ben is az egriek. Szabolcsi Judit Világ-

bajnokságon való részvétele, válogatottsága remélhetőleg továbbra is lendületet, erőt ad versenyzőknek, edzőknek és mindazon személyeknek, akik szeretik és segíteni akarják a ritmikus sportgimnasztika fejlődését Egerben.

Az eltelt 10 év fejlődésének, eredményességének "kovácsa" Kellemen Márta edzőnő, aki határtalan lelkesedéssel, kiváló szakmai-nevelő tevékenységével nemcsak megalapozta városunkban a sportágat, de még válogatott sportolót is tudott nevelni Egernek és a magyar sportnak.

Jegyzetek

1. Szécsényiné dr. Fekete Irén: Mozgás, szépség, harmónia Sport, Bp. 1986.
2. Dr. Ambrusné: Modern gimnasztika. Tankönyvkiadó. Bp. 1975.
3. Kerecsi Endre: A torna gyakorlatanyaga (Kaszper Lászlóné: Művészi Torna) Tankönyvkiadó. Bpl. 1960.
4. Megyei Tanács és Sportszövetség Eger városi tanácsa által hitelesített okmány (Egyesületi irattár)
5. Egyesületi irattár
6. Népsport 1968. december 10.
7. Népsport 1969. március 17.
8. Heves megyei Népújság 1970. április 30.
9. Heves megyei Népújság 1970. október 29.
10. Népsport 1970. december 14.
11. Népsport 1971. január 10.
12. Népsport 1971. május 30.
13. Népújság 1971. december 18.
14. Népújság 1972. május 3.
15. Népújság 1972. december 19.
16. Népújság 1973. május 8.
17. Népújság 1973. május 15.
18. Népújság 1974. május 20.
19. Népújság 1974. december 17.
20. Népújság 1975. március 25.
21. Népújság 1975. április 28.
22. Népújság 1975. április 30.
23. Népújság 1976. április 29.
24. Népújság 1976. május 8.
25. Népújság 1976. október 18.
26. Népújság 1977. december 18.

PETROVAI JÓZSEF

A 10—14 ÉVES TANULÓK ERŐÁLLAPOTÁRÓL, FEJLESZTÉSÉNEK LEHETŐSÉGEIRŐL, MÓDSZEREIRŐL

A dolgozatban közismert, ennek ellenére még mindig eléggé elhanyagolt problémával kívánok foglalkozni. Az érdeklődés és figyelem felkeltése mellett szeretnék néhány, a közvetlen gyakorlati munkába is használható elgondolást közreadni.

Mindenki előtt ismeretes tény, hogy a gyermekek fejlődése az utóbbi évtizedekben nagymértékben felgyorsult. Ez a felgyorsult fejlődés azonban korántsem jelenti azt, hogy ez a generáció adottságait tekintve jobb vagy egészségesebb. Az akceleráció fokozza az egyes szervek, testrészek növekedésének ütemeltolódását. A serdülő megnyúlik, de mellkasa nem követi az ütemet, tüdőtérfogata kisebb, mint amekkorát testméretei megkívánnának. Ugyanez a helyzet a szívvel is. Ez pedig kihat a szervezet vérrel, oxigénnel és tápanyaggal történő ellátására, annak minőségére.

Ráadásul a mai gyerekek vészesen keveset mozognak, kényelmesen élnek. Hiányzik a fejlődő szervezet legfontosabb igénye, az aktív mozgás. A dologtalan izmok fejletlenek maradnak, az idegrendszer ingerlékenyebbé, a gyerek betegségekre hajlamossá válik.

Az ilyen gyerek fáradékony és a szülő legtöbb esetben ahelyett, hogy rendszeres fizikai terhelést igyekezne biztosítani számára méginkább kíméli, dadázza. A testi fejlődés zavarai pedig előbb vagy utóbb a szellemi fejlődésében is megmutatkoznak.

A helyzet e téren komoly és elgondolkodtató, de meg van a lehetőség, hogy tervszerű, átgondolt munkával biztosítsuk a felnövekvő nemzedék egészségét, teljesítő képességét.

A továbbiakban az erővel, mint az egyik alapvető fizikai képességgel kívánok foglalkozni általában, majd egy felmérés segítségével illusztrál-

ni a valós helyzetet. Végül foglalkozom a fejlesztés lehetőségeivel és módszereivel.

Az erőről általában

Az erő röviden fogalmazva az embernek olyan képessége, amely külső és belső ellenállások leküzdését teszi lehetővé.

Minden mozgáshoz erőkifejtésre van szükség, ilyen értelemben az erő a legalapvetőbb testi képesség.

Az erő izomtevékenységben nyilvánul meg, nagysága függ:

- az izom fiziológiai keresztmetszetétől;
- az izomrostok számától és ezek idegi szabályozásától;
- az izomkoordinációtól.

Az izomerő szintje a szervezet normális működés szempontjából igen fontos, mivel az izomzat szervezetünkben az alábbi fontos feladatokat látja el:

- rögzíti az ízületeket (statikus munka);
- mozgatja a csontrendszer (dinamikus munka);
- az egyes testüregek falát alkotva védi a belső szerveket;
- izommunka során hőt termel;
- segíti a keringési rendszer tevékenységét.

Jelentős arányú fejlődése az egyes izomcsoportokat tekintve az életkortól és részben még a nemtől is függ.

Az alábbi táblázat ezt szemlélteti:

ÉLETKOROK

	fiú	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	leány	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
a kéz izmai	f.			x	x	x		x	x		
	l.		x	x	x	x					

ÉLETKOROK

	fiú	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	leány	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Törzs izomzat	f.		x	x	x				x		x
	l.		x	x	x	x					
a láb izmai	f.			x	x				x		x
	l.				x	x		x			

A 10-14 évesek erőszintje

Az erőszint vizsgálatára az adott korosztálynál egy vidéki és egy városi iskolánál végeztem méréseket. Évjáratonként 20 fiú, illetve leánytanulót mértem. A mérés próbaszámait és eredményét az alábbi táblázatok mutatják.

10 éves fiúk

Próbaszám	Vidéki			Városi		
	átlag	legkisebb érték	legnagyobb érték	átlag	legkisebb érték	legnagyobb érték
a kéz szorító ereje J:	19,7	14	22	20,2	15	23
(Kp.) B:	16,8	16	20	17,3	14	21
karhajlítás	10,2	5	17	10,4	4	16
húzódkodás	3,3	0	6	3,8	0	7
hanyatfekvésből lebe- gölés 1 perc alatt	20,4	10	28	23	21	40
hasonfekvésből törzs- emelés hátra 1 perc a.	39,7	27	54	42,3	28	52
helyből távolugrás (m)	1,54	1,35	1,80	1,45	1,20	1,70
ötösugrás jobb lábbal (m)	7,35	6,80	9,10	7,32	5,90	8,50
ötösugrás bal lábbal (m)	7,31	6,50	8,20	7,34	6,60	8,40
medicinlabda dobás előre (m)	3,67	2,30	6,20	3,78	2,60	6,30
medicinlabda dobás hátra (m)	3,73	2,60	5,90	3,80	2,90	6,40
(4 - 4 kg)						

10 éves lányok

Próbaszám	Vidéki			Városi		
	átlag	legkisebb érték	legnagyobb érték	átlag	legkisebb érték	legnagyobb érték
a kéz szorító ereje J:	16,8	8	18	17,5	9	23
(Kp.) B:	16,6	10	20	17,2	8	21
karhajlítás	8,4	5	20	11,2	8	21
húzódzkodás	0,6	0	3	0,5	0	2
hanyatfekvésből lebegőülés 1 perc alatt	18	5	28	22,4	15	42
hasonfekvésből törzs-emelés hátra 1 perc a.	28,4	12	43	33,5	20	52
helyből távolugrás (m)	1,45	1,25	1,65	1,52	1,32	1,68
ötösugrás jobb lábbal (m)	6,67	5,90	7,50	6,70	5,80	7,75
ötösugrás bal lábbal (m)	6,50	6,10	7,10	6,68	5,70	7,95
medicinlabda dobás előre (m)	3,35	2,10	3,90	3,47	2,00	4,20
medicinlabda dobás hátra (m)	3,32	2,10	3,80	3,43	2,20	4,10
(2 - 2 kg)						

11 éves fiúk

Próbaszám	Vidéki			Városi		
	átlag	legkisebb érték	legnagyobb érték	átlag	legkisebb érték	legnagyobb érték
a kéz szorító ereje J:	21	11	25	21,3	13	27
(Kp.) B:	18,2	11	25	19,0	12	25
karhajlítás	10,3	8	18	10,5	3	30
húzódkodás	3,7	1	7	3,2	0	11
hanyatfekvésből lebegőülés 1 perc alatt	20,4	13	27	26	20	42
hasonfekvésből törzsemelés hátra 1 perc a.	41,7	26	56	48,5	42	62
helyből távolugrás (m)	1,63	1,40	1,80	1,53	1,40	1,95
ötösugrás jobb lábbal (m)	7,60	6,80	9,20	7,52	6,70	9,30
ötösugrás bal lábbal (m)	7,70	7,00	7,62	6,70	9,20	
medicinlabda dobás előre (m)	3,82	3,30	5,80	4,05	3,40	6,10
medicinlabda dobás hátra (m)	3,91	3,20	5,9	4,20	3,50	6,02
(4-4 kg)						

11 éves lányok

Próbaszám	Vidéki			Városi		
	átlag	legkisebb érték	legnagyobb érték	átlag	legkisebb érték	legnagyobb érték
a kéz szorító ereje J:	18,4	15	23	19,9	13	25
(Kp.) B:	18,1	12	23	18,7	12	24
karhajlítás	9,4	4	16	13,8	2	21
húzódkodás	1,1	0	4	0,8	0	2
hanyatfekvésből lebegőülés 1 perc alatt	20	6	44	28	18	52
hasonfekvésből törzsemelés hátra 1 perc a.	32	18	48	38	32	58
helyből távolugrás (m)	1,30	1,05	1,50	1,31	1,10	1,70
ötösugrás jobb lábbal (m)	6,83	6,30	8,10	6,86	6,40	8,50
ötösugrás bal lábbal (m)	6,43	5,50	7,40	6,62	5,70	8,45
medicinlabda dobás előre (m)	3,88	3,00	4,70	4,32	3,20	5,00
medicinlabda dobás hátra (m)	3,71	4,70	4,21	3,10	4,80	
(2 - 2 kg)						

13 éves fiúk

Próbaszám	Vidéki			Városi		
	átlag	legkisebb érték	legnagyobb érték	átlag	legkisebb érték	legnagyobb érték
a kéz szorító ereje J:	25,6	20	32	24,8	19	33
(Kp.) 8:	22,4	18	30	22,1		18
karnajlítás	24,7	19	35	26,7	22	31
húzódkodás	5,3	3	8	4	3	10
hanyatfekvésből lebegőülés 1 perc alatt	21,7	10	19	32,5	17	52
hasonfekvésből törzs-emelés hátra 1 perc a.	36,5	13	56	48	17	64
helyből távolugrás (m)	1,73	1,42	2,20	1,74	1,30	1,90
ötösugrás jobb lábbal (m)	8,25	6,96	9,40	8,47	7,05	9,80
ötösugrás bal lábbal (m)	8,25	6,86	9,60	8,52	6,95	10,20
medicinlabda dobás előre (m)	5,94	4,00	7,90	6,03	4,20	8,40
medicinlabda dobás hátra (m)	5,92	4,30	8,60	5,96	4,10	8,70
(4 - 4 kg)						

13 éves lányok

Próbaszám	Vidéki			Városi		
	átlag	legkisebb érték	legnagyobb érték	átlag	legkisebb érték	legnagyobb érték
a kéz szorító ereje J:	23,6	18	30	20,2	16	29
(Kp.) B:	21,7	14	33	19,7	16	28
karhajlítás	17,5	3	24	11	2	19
húzódkodás	0,5	0	2	0,3	0	2
hanyatfekvésből lepegőülés 1 perc alatt	28,2	8	32	33,7	21	44
hasonfekvésből törzs-emelés hátra 1 perc a.	46,7	30	62	48,2	37	65
helyből távolugrás (m)	1,49	1,20	1,70	1,57	1,30	1,75
ötösugrás jobb lábbal (m)	7,99	6,80	9,65	8,12	6,70	8,90
ötösugrás bal lábbal (m)	8,07	6,40	9,60	8,23	6,20	9,00
medicinlabda dobás hátra (m) (2 kg)	5,34	3,30	8,30	5,63	3,20	7,70

14 éves fiúk

Próbaszám	Vidéki			Városi		
	átlag	legkisebb érték	legnagyobb érték	átlag	legkisebb érték	legnagyobb érték
a kéz szorító ereje J:	25,8	21	41	25,8	20	36
(Kp.) B:	22,7	21	33	22,9	21	34
karcajlítás	26,3	16	43	26,5	4	37
húzódkodás	6,6	3	14	4,8	1	7
hanyatfekvésből lebe- gőülés 1 perc alatt	22,7	10	31	34,5	15	40
hasonfekvésből törzs- emelés hátra 1 perc a.	41,7	32	62	48,9	38	65
helyből távolugrás (m)	1,74	1,60	1,85	1,87	1,70	2,20
ötösugrás jobb lábbal (m)	9,17	8,50	10,50	9,88	8,65	10,70
ötösugrás bal lábbal (m)	9,47	8,00	10,70	9,63	7,90	11,20
medicinlabda dobás előre (m)	6,63	5,20	8,90	6,34	5,00	8,70
medicinlabda dobás hátra (m)	6,33	4,40	9,50	6,32	4,80	9,20
(4 - 4 kg)						

14 éves lányok

Próbaszám	Vidéki			Városi		
	átlag	legkisebb érték	legnagyobb érték	átlag	legkisebb érték	legnagyobb érték
a kéz szorító ereje J:	23,4	18	28	21,7	14	26
(Kp.) B:	21,0	16	26	18,8	17	24
karhajlítás	11,2	9	16	8,50	3	16
húzódkodás	0,7	0	1	0,3	0	1
hanyatfekvésből lebegőülés 1 perc alatt	18,4	10	29	33,8	24	42
hasonfekvésből törzsemelés hátra 1 perc a.	33,5	25	45	49,6	36	62
helyből távolugrás (m)	1,32	1,10	1,60	1,48	1,30	1,70
ötösugrás jobb lábbal (m)	7,09	6,30	7,90	7,28	6,20	8,40
ötösugrás bal lábbal (m)	7,19	6,70	8,00	7,42	6,10	8,40
medicinlabda dobás előre (m)	5,34	4,60	6,80	5,43	4,70	7,10
medicinlabda dobás hátra (m)	4,32	3,70	5,70	5,00	4,30	6,40
(2 - 2 kg)						

Az adatok egyértelműen mutatják, hogy a gyerekek erőfejlesztése terén igen sok még a tennivaló. A vizsgálat ugyancsak két iskolát érintett, de úgy gondolom és több iskolában tett látogatásom alapján állíthatom, hogy a helyzet sajnos eléggé általános.

10--14 évesek erőfejlesztéséről

Az erősítő munkával szemben támasztott követelmények

A fiatalok erőfejlesztése igen nagy körütekintést igényel. Az életkori sajátosságokból adódó problémák mellett figyelembe kell venni a különböző erőgyakorlatok szervezetre gyakorolt hatását is. A jól megtervezett és megfelelően kiválasztott gyakorlatok helyes módszerrel történő alkalmazása elősegíti a fiatal szervezet arányos, egészséges fejlődését.

Erőfejlesztő munkák során az alábbi körülmények figyelembe vétele igen fontos:

- A csont- és izomrendszer fejlődése a tárgyalt életkorban eléggé dinamikus. A csontrendszer fejlődésében elsősorban a hosszúsági növekedés jelentős, amit nem követ arányosan az izomzat növekedése. Ez vonatkozik a vázizomzatra is, ami az erőgyakorlatok megválasztása szempontjából nagyon lényeges.
- A szív, tüdő és a keringési rendszer fejlettségi szintje elmarad a hosszúsági mutatók mellett, de épp ez a tény indokolja a megfelelően adagolt erősítő gyakorlatok alkalmazását.
- Az erőfejlesztésnél a sokoldalú foglalkoztatásra kell törekedni. Fő feladat az általános erősítés. Terjedjen ki az egész szervezetre.
- A fiataloknál feltétlenül a dinamikus jellegű gyakorlatokat

kell előtérbe helyezni. Kerülni kell a nagyobb préseléssel járó gyakorlatokat.

- A terhelés igazodjék a gyerekek fejlettségének szintjéhez. Csak azok a gyakorlatok váltanak ki megfelelő alkalmazkodást, amelyek végrehajtására a szervezet felkészült.

A terhelés emelése csak lépcsőzetesen, a fokozatosság szigorú betartása mellett történhet.

Biztosítsunk időt a megfelelő alkalmazkodás kiváltásához. Minden fajta sietség, türelmetlenség komoly, esetleg maradandó, káros következményekkel jár.

- A gyakorlatok legyenek változatosak. Kerülni kell a sok ismétléssel járó monoton gyakoroltatást. Ez annál is inkább fontos, mivel a szervezet számára főleg a közepes intenzitású és nem túl hosszú ideig tartó (lökésszerű) ingerek adják a kedvező hatást, míg a hosszantartó erőfeszítés a fiatal szervezet számára káros.
- Az erősítő munkát minden esetben jól elő kell készíteni. Mindig előzze meg alapos bemelegítés és sohasem végeztessük fáradt állapotban. A gyakorlatok közben tartsuk be a megfelelő pihenőket.
- Igen eredményes, ha a gyerekek naponta végeznek könnyebb (15--20 perces) erősítő munkát önállóan, előre megheszeált program alapján. Ezen túlmenően a heti 2--3 alkalommal végzett erősítő munka ajánlott.
- Az erősítés során ne felerkezzünk meg a nyújtó - lazító gyakorlatok rendszeres alkalmazásáról.

Az erősítő munkánál felhasználható edzéseszközök, módszerek

- Az erősítés legegyszerűbb és mégis hatásos eszköze a gimnasz-

tikai gyakorlatok. Végezhetőek szer nélkül és kéziszerekkel egyaránt. A kéziszer alkalmazásánál fontos azok súlyának megválasztása.

Terjedjen ki valamennyi főbb izomcsoportra. Több legyen a gyakorlatok száma, de egy-egy gyakorlatnál az ismétlésszám ne haladja meg a 10--12-t.

- Nagyon jól felhasználhatók erősítés során a társas gyakorlatok. A tornateremmel nem rendelkező iskolákban nagymértékben pótolhatjuk velük a támasz- és függőszerek hiányát. A megfelelő ellenállások biztosítása érdekében nagyfokú szervezetségre és fegyelmre van szükség.
- Nagymértékben kihasználható erősítési céllal is a bordásfal. Igen sok és változatos gyakorlatanyag alkalmazására ad lehetőséget. Más szerekkel kombinálva is alkalmazható.
- Feltétlenül ki kell használni a támasz- és függőszerek adta lehetőségeket is.
- Közkedvelt és bárhol alkalmazható a szökdelések, a fel-, le- és átugrások különböző fajtái. Ezen gyakorlatok sokrétősége lehetőséget ad a foglalkozások színesebbé, változatosabbá tételéhez.
- Az erősítő munkában feltétlenül ki kell használni a különböző dobásgyakorlatok szinte az egész testre kifejtett erősítő hatását. Ide sorolhatjuk a tömött labdával vagy egyéb nehezékekkel végzett dobásgyakorlatokat. A súly megválasztása fontos. 10-12 éves korban a 2--3, 13--14 éves korban a 3--4 kg-os súly alkalmazása célszerű.

Irodalom

1. Derzsy B. -- Fábián Gy. -- Nádori L. -- Ozsváth K. -- Rigler E. --
Zsibeg Miklós: A sportedzettség vizsgálati lehetőségei és módszerei.
Sport és testnevelés időszerű kérdései. Sport Bp. 1981. 24.
szám 25-102 old.
2. Koltai J. -- Nádori L.: Edzéstudomány és módszertan. Sport Bp. 1974.
70-75. old.
3. N. Gombos Marianna: Próbák az edzettség mérésére. Sport Bp. 1974.
120-135. old.
4. Nádori L.: Sportképességek fejlesztése. Sport Bp. 1983. 67-85. old.

RÁKOS ETELKA

A MINDENNAPOS TESTNEVELÉS PEDAGÓGIAI HATÁSA, EREDMÉNYESSÉGÉNEK VIZSGÁLATA KISEGÍTŐ ISKOLÁBAN

I. 1. Irodalmi áttekintés

A szakirodalomban ma már egyöntetűen elfogadott tény, hogy a testnevelés az egész személyiség alakulását befolyásolja, olyan lehetőség és eszköz, amely céltudatos pedagógiai tevékenységgel messzemenően felhasználható pozitív személyiség kialakítására.

Nottkaemper szerint: "A testgyakorlás és a sport során sikerül a tanulót saját teljesítőképességével megismertetni, amikor ezt mozgásfelfogás lehet olyan irányban, hogy más tárgyakban is teljesítmények elérésére törekedjenek."(1)

A testnevelésnek az egész személyiségre gyakorolt hatásáról így vall H. Groll: "A gyermek értelmi, lelki fejlődéséhez hozzájárul a testnevelés és sport. Szolgáltatja az öröm élményét, amely a teljesítményre való képesség érzéséből fakad, megadja a lehetőséget a kikapcsolódásra, pihenésre, a gyermek teremtménye számára működési teret szolgáltat, szabad és önálló tevékenységet követel meg, továbbá az elhatározás örömét, s az összmunkára való készségét, sokirányú tevékenységet nyit meg a gyermek előtt, amelyben eredményt érhet el, s ezáltal a társai tiszteletét és megbízalmát megnyerheti."(2)

A sportpedagógia szempontjából az egyik legfontosabb tényező az átvitel (transzfer) kérdése. Az, hogy a testnevelés során megszerzett pozitív tulajdonságok (pl. akaraterő, becsületesség stb.) transzferálhatók-e a mindennapi életre, illetve milyen kihatásai vannak a személyiség egészére. A transzfer jelentősége nem annyira az egyes személyiségjegyek közvetlen átvitelében, hanem sokkal inkább a személyiség egy mélyebb rétegében, az igényszintnek, teljesítményszintnek, a közösségben elért kudarcnak, a kialakult közösségi kapcsolatoknak, az önértékelésnek transzferében van.

A hosszantartó gyakorlás eredményeként előálló siker eredményezheti a személyiség belső egyensúlyának stabilitását, amely tovább segítheti a képességek kibontását. Az iskolai sportélet feladata olyan körülményeket teremteni, amelyben a siker létrejöhet, melyben minden tanuló biztonság-érzete megerősödhet, melyen keresztül az egyén helyzete stabilizálható.

Bulgáriában széleskörű felmérést végeztek általános- és középiskolákban (3) alapján. A testnevelés órák hatását vizsgálták a tanulók fizikai reakcióira és munkaképességére. A vizsgálatot és annak eredményét Georgijer D. összegezte. Abból a pavlovi téziséből indultak ki, hogy az agykéregnek a szervezetben végbemenő valamennyi folyamat felett szabályozó és vezető szerepe van, így a testnevelés által létrehozott változások nem lokálisak, hanem hatással vannak az agykéregre és a kéreg alatti központokra is, átfogják valamennyi szervet. A testnevelés megfelelő terhelés mellett elősegítheti az egész szervezet fejlődését: fejleszti érzékelését, a figyelmet (!), az emlékezetet, elősegíti a gondolkodási képességet, s a pozitív élmények serkentése révén képes a tanulók alkotó energiáját növelni. Szeccsenov tárta fel azt a hatást, amelyet az agykéregre azok az impulzusok gyakorolnak, melyek a munkába bekapcsolódott és a pihenő, ill. az izom-mozgató szervek közvetlen tevékenységébe be nem kapcsolódott indukciók útján érkeznek. Az "aktív pihenés" elvét később megerősítette Uhtomszkának a dominánsokra vonatkozó tanítása.

A bolgár kísérlet eredménye a következő volt általánosságban: azon napokon, amikor a tanulóknak nem volt testnevelés órája, már a nap közepén, de a végén különösen kiütözött a fáradtság, az agykérgi folyamatok lelassulása. Konkrét vizsgálatban mérték: a tanulók vérnyomását, a világos látás huzamosságát, izomerőt, figyelmet (!) és a munkaképességet. Négyyszer végezték el a vizsgálatot, minden alkalommal 3 részben: tanulmányi foglalkozás előtt, nagyszünetben és tanítás után.

A konkrét mérések eredményeinek összegzéséből kiemelten egyet említenek: - az aktív figyelem és munkaképességre vonatkozót.

Ivanov-Szmolenszkij táblázattal végzett megfigyelés alapján, valamint a feladatok adagolt megoldási próbája azt mutatta, hogy a testnevelés nélküli napok folyamán a tanulók sokkal több hibát követtek el, mint a test-

nevelés napokon. (Táblázatokban lévő betűcsoportok kihúzásánál és a feladatok megoldásánál.) A megoldott feladatok helyességét mutató együttható majdnem kétszer nagyobb, mint a testnevelés nélküli napokon. Hasonló jelenség figyelhető meg a végzett szellemi munka produktivitásának mutatóját illetően is.

A testnevelési óra elsősorban a végzett munka minőségére hat kedvezően, ami az egykéreg analitikai-szintézises munkájával kapcsolatos. A bolgár kutatók összegzésükben a testnevelés órák hatásának tudatosabb kihasználása érdekében 5 fő követelményre hívják fel a figyelmet, melyből egyet emelnék ki: "Pedagógiailag és fiziológiailag célszerű emelni a testnevelési órák számát, mindennapos bevezetését tekintetbe véve összeállítani a tanterveket."

2. A mindennapos testnevelés óra bevezetésének eredményei külföldön

a.) A bolgár kísérlet eredményeit megelőzően 1950-ben Franciaországban Vanves városban végezték a kísérletet, ahol a testnevelés órák számát 1-ről 12-re emelték. A nevelési és sport célt szolgáló "mi-temps" oktatás keretén belül. (4) alapján)

Kérdés: Lehetséges-e a szellemi tanlányok tanítási óráinak számát csökkenteni, az intenzívebb testi nevelés javára anélkül, hogy összes órák számát lényegesen növeítsék, s ne következzen be szellemi és kulturális színvonalcsökkenés.

Eredménye: a mi-temp oktatásban résztvevők jobb tanulmányi eredményt értek el, mint a hagyományos osztály tanulói. Az osztályuk "pszichológiai klímája" megváltozott pozitív irányba. Fizikai fejlődésük egyértelműen kedvezően alakult.

b.) A "mindennapos mozgásgyakorlattal" kapcsolatos iskolai kísérletek Svájcban

a., Aargaui kísérlet:

A tanterv által előírt heti 3 órát napi 1/2 órára osztotta fel.

Eredmény: a kísérleti osztályok tanulóinak tanulmányi eredménye javult, előnyösen változott figyelmük, javult a fegyelmezettség. A megismételt kísérlet az első eredményeit megerősítette. (1962/63.)

b., Berni kísérlet:

Itt is felezték az órákat. Elosztásban: vagy 6 x 1/2 órás napi, vagy heti 4 x 1/2 órás és 1 egész órás foglalkozást tartottak. Ez a kísérlet is sikeres volt.

c.) Bécsi kísérletek a mindennapos testnevelésórával

A bécsi kísérletben a testnevelési órák számát emelték, de változatlanul hagyták az összes többi óraszámot. Így a tantervi célkilövéseket is változatlanul fentarhathatták. A 4 kísérleti osztályban heti 5 testnevelési órát tartottak, 4 kontrollosoprítal olgoztak.

A kísérlet eredményeit a következő vizsgálatokkal, ill. standardizált tesztekkel végezték:

- Tanulók testi fejlődését és egészségi állapotát az iskolaorvos év elején és év végén tartott vizsgálatai alapján állították össze.
- A tanulók tehetségére vonatkozó adatokat a Horn-féle tesztvizsgálattal nyerték (tehetségindex).
- Motoros próbák (gyorsaság, magasugrás, tartóerőkapás, ügyességi próbák).
- A tanulmányi teljesítmények vizsgálata a "frankfurti" tesztekkel (tantárgytesztek) történtek.
- Személyiségfejlődésre vonatkozó adatokat a bécsi személyiséglapok alapján nyerték, valamint megfigyeléssel.
- Szülők, tanárok véleményét kérdőíves módszerrel gyűjtötték össze.

Eredmények:

- Egészségi állapotukban nem következett be lényeges változás.
- A személyiségkép alakulására gyakorolt kedvező hatás félreérthetetlenül mutatkozott: javult az aktivitás, a munkakedv, koncentráció készség, fegyelmezettség, közösségi magatartás.
- Tanulmányi eredményeik állják a versenyt a kontroll osztályok tanulóinak az eredményeivel, annak ellenére, hogy tehetségük alacsonyabb volt.

- A szülők követelték, hogy vezessék be az 5 órás testnevelést.
- A kísérleti osztályok tanerői az emelt óraszám miatt erősebb fizikai igénybevételnek voltak kitéve, azonban ezt bőségesen kárpótolta és ellensúlyozta a tanulók tanulási kedvének növekedése és a tanáruk iránti fokozott ragaszkodásuk.

II. A mindennapos testnevelés hatásának vizsgálata kisegítő iskolában

Az előző fejezetekben ismertetett kísérletek, vizsgálatok és azoknak eredményei vezettek ahhoz a feltételezéshez, hogy a speciális kisegítő iskolákban a testnevelésnek pozitív személyiségformáló hatását még hatékonyabban ki kell használni. A nevelésben oly sokszor hangsúlyozott sokoldalú személyiség fejlesztés ebben a speciális helyzetben -- mint éppen a nevelhetőségükben gátolt gyermekek nevelése esetében -- valóban nem valószínű, hogy másként mint a nevelt sokoldalúan szervezett és irányított tevékenységében.

A nevelhetőségükben gátolt gyermekek esetében éppen a gátoltság, a lehetőségekben jelentkező hiány vagy zavar szükségsszerűvé, kényszerítővé teszi a sokoldalúan fejlesztést, a megmaradt lehetőségek mindenoldalú igénybevételét." (5)

A kisegítő iskolai tanulók tanulmányaik befejezése után fizikai munkát fognak végezni. A fizikai munka végzéséhez azonban egyrészt megfelelő kondíció, teherbíróképesség, helyes erő- és munkabeosztás, fejlett mozgáskoordináció szükséges, másrészt megközelítően harmónikus, kompenzált személyiség.

Ennek megfelelően a pedagógiai rehabilitációt célzó sokoldalúan fejlesztő oktató-nevelő tevékenységben kiemelkedően nagy jelentőségű a gyermekek testi nevelése, s a testi nevelést elsődlegesen szolgáló testnevelés.

Kisegítő iskolában tanító levelező kollégámmal tettünk kis számú populáción kísérletet annak megfigyelésére, hogy a normál gyermekekénél jelentkező pozitív hatások a testnevelési órák hatására, bekövetkezik-e a

kisegítő iskola tanulóinál is, főként javul-e figyelmük, ezáltal fegyelmezettségük.

a.) A testnevelés hatása a tanulási teljesítményre

A felmérés 3. osztályban (N=15) azonos témakörökben 10-10 feladatlapos méréssel végeztük mindig keddi és szerdai napon.

A szám-mérés óra mindkét napot a 2. óra volt.

A keddi órát olvasás, a szerdait viszont testnevelés előzte meg. A szerdai testnevelés óra döntően játékos foglalkozások voltak.

A feladatlapok 5 feladatot tartalmaztak. Minden helyes megoldás 2 pontot ért, így az elérhető maximális pontszám 10 volt.

Eredmény:

A testneveléses és a testnevelés nélküli napok teljesítményét az 1. sz. táblázatban foglaltam össze. A pontszámok összehasonlítása azt mutatja, hogy 15 %-kal növekedett a helyes megoldások száma a testneveléses napokon.

A kis csoport eredménye számomra azt igazolta, hogy a testnevelés relaxáló, frissítő hatása a figyelem koncentrációt elősegíti, növeli, s ezáltal pozitív hatást gyakorol a tanulási teljesítményekre is.

Környezetismeret tárgyból is végeztünk hasonló kísérletet, az eredmény igen biztató volt. Az értékelési eljárások bizonytalansága miatt (nem olyan konkrét, mérhető mint a számtan) részletes jegyzőkönyvet nem készítettünk.

b.) A testnevelés hatása a figyelemre

A figyelem változását mutató Pieron-féle figyelemvizsgáló teszttel végeztük. A kísérletben 10 tanuló vett részt, 5-5 alkalommal testneveléses, illetve a testnevelés nélküli napokon. A tanulók 5 percig végezték a feladatot. Számoltuk a hibaszámot és a sorszámot az értékelésnél.

Eredmény:

- a testnevelési nélküli eredményt a 2. sz. melléklet tartalmazza;

- a testnevelés napok eredményét a 3. sz. melléklet tartalmazza;
- a kettő összehasonlítása a 4. sz. melléklet 1-3. függőleges oszlopában található.

Megállapítható: hogy a testnevelés napon nem annyira a mennyiségi teljesítmény javult (sorszám) inkább a minőségi javulás észlelhető, vagyis csökkent a hibaszám. A figyelemkoncentráció javult.

c.) Frusztráció, tolerancia mérése Pieron teszttel

Egy tanév folyamán 3-3 alkalommal provokáltunk, idéztünk elő frusztrációs szituációt. Közvetlenül ezután mértük a figyelemkoncentráció szintjét a Pieron teszttel.

Feltételezésünk az volt, hogy testnevelés napokon a frusztráció tolerálása könnyebb a tanulók számára.

Két típusú frusztrációs helyzetet idéztünk elő:

1. Tanítás előtt közöltük a tanulókkal, hogy a 2. tanórában tv-t néznek, egy nagyon érdekes, izgalmas filmet.
A tanulók már indultak a tv-szobába, de a lépcsőházban közöltük velük, hogy valamelyikük fegyelmezetlensége miatt elmarad a program, helyette tanulunk. Ezután osztottuk ki az órán a tesztlapot. (Ezt a helyzetet még 2 alkalommal, természetesen módosított változatban megismételtük.)
2. A testnevelés napokon (szerdán) az 1. órán jó hangulatú testnevelés órát tartott a tanár, sok játékkal. A tanulók ígéretet kaptak, hogy a 3. órában ismét a tornateremben játszhatnak, ott folytatva a játékokat, ahol az abbamaradt. A tanulók már felszerelésben, átöltözve várták a tanárt a 3. óra elején, amikor az közölte velük, hogy nem találják a terem kulcsát, így a játékfoglalkozást másnapra halasztja. (Ezt a szituációt is megismételtük még 2 alkalommal.)

Eredmény: Feltételezésünket a 4. sz. melléklet 4-6. oszlopában található

figyelemvizsgálati eredmények igazolták. Az értékekből kitűnik, hogy testneveléses napokon a figyelemkoncentráció kevésbé csökkent, a frusztrációs hatás ellenére. Ennél az eredménynél is megfigyelhető, hogy a kimutatott változás elsősorban minőségi jellegű, tehát a hibaszámot érinti.

A játék minden gyermek számára alapvető szükséglet, életszükséglet, a kisegítő iskolásoknál spontán terápiás értékkel bírnak személyiségük rendezésében, "fegyelmezi" őket.

Ezeknek a tanulóknak az állapotuk, helyzetük naponta idéz elő olyan szituációk kialakulását, melyekben frusztráció keletkezik. Frusztráció toleranciájuk adottan alacsony szintű. A testnevelés sajátos lehetőségeivel mint módszer, eszköz egyaránt segítséget nyújt a tolerancia szintjének növelésére és közvetetten segíti személyiségük átstrukturálódását.

III. Összegzés

- A testnevelés nevelő-oktató munkáikat egyaránt segítő szerepét, jelentőségét igyekeztem érzékelteni.

- Fel akarom hívni arra a figyelmet, hogy mindezen eredmények birtokában csak 1985-ben indulnak el az első próbálkozások a mindennapos testnevelés megvalósítására normál általános iskolákban Magyarországon, de a mai napig sem tudott új fejezetet nyitni iskolai testnevelési rendszerünkben.

- Az egészséges gyerekeknél a mindennapos foglalkozást még pótolhatja az egyesületi sport vagy a család.

A kisegítő iskolai tanulóknál a társadalomba való beilleszkedésük érdekében ennek szervezeten, központilag irányítottan alapvetőnek kellene lenni.

- A kisegítő iskolai tanulók nevelésének célja, feladatai ezt fokozottan kívánják meg: "Fejlessze ki tanítványaiban a munkakészség alapjait, tegye képessé őket, hogy szakképesítést nem igénylő munkafeladatokat el tudjanak sajátítani." (6)

- A két vizsgálat bár igen kis populáción, próbálkozásként végeztük, de megerősítést nyer ezáltal is, hogy a mindennapos testnevelést az ő esetükben is vezessük be, hiszen mind tanulásuk konkrét eredményében, mind viselkedésükben pozitív hatást mutat a testnevelés. Ezen olcsó "módszer" konkrét bevezetésével nehezebb személyiség fejlődésüket segítenénk, de

hosszabb távon egy hasznosabb, produktívabb beilleszkedésüket is biztosítanánk a társadalomban.

Az ő nevelésükben a testnevelésnek gyógyító, rehabilitáló hatása van, az egészségeseknél ne feledjük profilantikus, megelőző eszközként is funkcionál.

Hivatkozások:

1. Nattkaemper H.: Testgyakorlás és nevelés
Die Liebeserziehung 1965/8. sz. 307-308. p.
2. Groll H.: Iskola és sport
Die Liebeserziehung 1966/11. sz. 326. p.
3. Georgier D.: A testnevelési óra hatása a tanuló munkaképességére.
Narodna Prosvedeta 1960. 212. 65-73. p.
4. Groll H.: A napenkénti testnevelési órára vonatkozó kísérletek Franciaországban, Svájcban, Ausztriában.
Gymnasion, Volume III. Issue 4. 1966. Téli kiadás 12-21.
5. Mihály Ottó: A sokoldalú fejlesztés néhány elméleti problémája a nevelhetőségükben gátolt gyermekek nevelésében.
A Gyógypedagógiai TKF. Évkönyve IV. 1971.
6. Szuhomlinszkij: A nevelés elméletének és gyakorlatának halaszthatatlan problémái. Pedagógiai Szemle 1962/1. 17. p.

1. sz. melléklet

	1.		2.		3.		4.		5.		6.		7.		8.		9.		10.		T	N	%
	T	N	T	N	T	N	T	N	T	N	T	N	T	N	T	N	T	N	T	N			
1.	2	3	1	2	5	2	3	1	6	0	6	6	4	6	5	5	6	7	2	6	40	38	5
2.	5	4	10	7	5	3	4	5	3	3	8	5	7	4	6	5	5	0	7	4	60	40	33
3.	3	3	3	1	2	2	1	0	0	3	5	4	3	4	4	1	7	5	8	0	36	25	44
4.	8	7	10	10	10	9	10	8	7	8	8	8	10	10	9	10	9	10	10	10	91	90	1
5.	9	8	10	9	10	8	7	7	9	10	10	10	10	6	9	8	8	7	10	9	92	82	12
6.	9	8	6	7	8	6	10	9	9	9	10	10	9	8	9	7	9	8	10	6	89	78	14
7.	8	8	10	6	10	8	8	7	9	5	10	9	10	8	9	10	5	6	8	4	87	71	23
8.	3	2	1	5	0	1	5	7	7	3	2	3	4	6	5	5	5	7	4	4	36	36	0
9.	0	2	0	1	4	3	3	3	2	0	4	4	5	6	3	0	3	0	0	3	24	21	10
10.	2	3	2	0	5	4	7	5	3	4	2	4	0	2	5	0	2	1	5	0	28	24	16
11.	9	9	10	6	6	5	10	4	9	8	10	7	5	7	9	6	8	9	10	9	86	75	15
12.	3	1	3	4	0	3	0	9	5	1	0	2	7	4	8	7	3	4	5	4	34	31	9
13.	4	4	5	3	3	2	3	1	2	5	2	4	2	3	4	0	5	3	1	2	31	26	19
14.	3	2	2	0	1	1	1	0	2	1	2	3	0	1	0	2	0	0	4	0	15	13	15
15.	4	2	4	3	5	4	0	3	1	3	3	1	0	2	1	1	7	3	5	2	30	23	30
Ossz.	72	66	77	64	74	61	72	64	74	53	82	80	76	74	81	69	85	69	86	66	779	676	15

2. sz. melléklet

	1.	2.	3.	4.	5.	Átlag	
sor hiba	1.	12	15	14	19	16	15,2
		3	5	7	4	5	4,8
	2.	18,5	20	16,5	18	20,5	18,7
		1	0	3	2	2	1,6
	3.	11,5	10	13,5	12	11,5	11,7
		4	5	6	4	2	4,2
	4.	24	22	25	26,5	24	24,3
		8	6	7	7	8	6,1
	5.	13,5	12	15	17	11,5	13,8
		7	5	8	10	6	6,1
	6.	5	4,5	7	6	6,5	5,8
		7	5	6	8	7	6,6
	7.	10,5	13	15,5	14,5	14	13,5
		2	5	4	3	2	3,2
	8.	9,5	9,5	10,5	13	11,5	10,8
		16	15	20	14	10	15
	9.	27,5	24	30	25,5	28	27
		32	20	17	23	22	22,8
	10.	12	10,5	8	16	14,5	12,2
		9	12	14	10	5	10

3. sz. melléklet

	1.	2.	3.	4.	5.	Átlag
sor	15	13	12	17	18	15
hiba	1	2	0	4	3	2
2.	19	22	21	19	19	20
	1	3	1	0	0	1
3.	14	15	11	13	15	13,6
	4	2	0	1	2	1,9
4.	25	28	30	21	25	25,8
	3	5	4	1	2	3
5.	15	13	18	11	16	14,4
	4	3	2	0	2	2,2
6.	6,5	3,5	8	10	7,5	7,1
	4	3	3	5	3	3,6
7.	14	17	12	11	19	16,6
	2	2	1	1	5	2,2
8.	11	9,5	15	9,5	14	11,0
	8	9	11	4	7	7,8
9.	30	29	28	27,5	24,5	27,8
	15	10	9	14	11	11,8
10.	15	13,5	9	13,5	17,5	13,7
	8	8	3	1	8	5,6

4. sz. melléklet

	Átlag	I. átl.	Kül.	I r.	I r. I.	Kül.
1.	15,2	15	- 0,2	16	14	- 2
	4,8	2	+ 2,8	10	3,5	+ 6,5
2.	18,7	20	+ 1,3	20	21	+ 1
	1,6	1	+ 0,6	5	1,4	+ 3,6
3.	11,7	13,6	+ 1,9	14	13,6	- 0,4
	4,2	1,8	+ 2,4	7	2,4	+ 4,6
4.	24,3	25,8	+ 1,5	30	25	- 5
	6,1	3	+ 3,1	9,6	4	+ 5,6
5.	13,8	14,4	+ 0,6	15	17	+ 2
	6,1	2,2	+ 3,9	7	6,5	+ 0,5
6.	5,8	7,1	+ 1,3	5	7	+ 2
	6,6	3,6	+ 3	8	5	+ 3
7.	13,5	14,6	+ 1,1	14	11	- 3
	3,2	2,2	+ 1	4	2,8	+ 1,2
8.	10,8	11,8	+ 1	11	14	- 3
	15	7,8	+ 7,2	17	10,2	+ 6,8
9.	27	27,8	+ 0,8	25	27,5	+ 2,5
	22,8	11,8	+ 10	25	15	+ 10
10.	12,2	13,7	+ 1,5	11	12,5	+ 1,9
	10	5,6	+ 4,4	12,5	7	+ 5,5

Felhasznált irodalom

1. Ágoston György: Neveléstudomány. Tankönyvkiadó Bp. 1970.
2. Bíró Edit: Sportpedagógia. Bp.
3. Bíró Edit -- Jáki László: Fejezetek a sportpedagógia köréből. Tankönyvkiadó Bp. 1967.
4. Buzás László: Alapvető testi képességek összehasonlító vizsgálata azonos korú (10-12 éves) normál és fogyatékos gyermekeknél. Gyógynevelési Főiskola Évkönyve IV. Bp. 1971.
5. Buzás László: A gyógynevelési testnevelés elméleti és módszertana. Tankönyvkiadó Bp. 1961.
6. Büchler Róbert: Pszichológia II. (Fejezetek a testnevelés és sport lélektanából) Sport Bp. 1963.
7. Géges-Kiss Pál -- P. Lieberman Lucy: Személyiségzavarok gyermekkorban. Akadémiai Kiadó Bp. 1965.
8. Kelemen László: A pedagógiai pszichológia alapkérdései. IK. Bp. 1970.
9. Kovács Ilona: A testnevelés szerepe a személyiség alakításában. Sport és Tudomány IV. évf. 3. sz.
10. Neumann Ottó: A testnevelés hatása az ifjúságiak személyiségének összetevőire. Körperkultur 1962/10. sz. 20. p.

SZABÓ BÉLA

MINISZTERI RENDELETEK ÉS TESTNEVELÉSI TANTERVEK
CÉLKITŰZÉSEINEK ELEMZÉSE 1850—1944 KÖZÜLT

II. RÉSZ

A testnevelés helyzete a Horthy ellenforradalom idején
(1919—1944)

A Tanácsköztársaság leverése után újra alakult Vallás- és Közoktatásügyi Minisztérium első feladatának tartotta az iskolák belső világát "megtisztítani" a forradalom szellemétől: semmisnek nyilvánította az 1918/19-es tanév végén kiadott bizonyítványokat, elrendelte a "szabályszerű bizonyítványok" kiállítását. A tanári karból alakított bizottság vizsgálata tárgyává tette a tanulóknak a prolektárdiktatúra alatt tanúsított viselkedését. Az új szellemű tanítás érdekében új tartalmat, új iskolai tanterv elkészítését szorgalmazza.

A Középiskolai Magyar Tanárok Nemzeti Szövetsége pedagógiai bizottsága által összeállított új középiskolai tanterv-vázlat megvitatását 1920. április 28-i tantestületi értekezletén tartotta meg az egyri gimnázium. A tanári testület a következőben állapodott meg: "szükségesnek tartja nem csupán a középiskolák reformját, hanem a nemzeti nevelésnek egész vonalon a legalsóbb iskoláktól a legmagasabbig egységes újjászervezését". Azonban a reformot elsielni nem szabad, mert "a mai időkben nem is gondolhatunk a megvalósításra, mert a középiskola egyes kérdéseit nemzetközileg kell megoldanunk, illetve a gazdasági erejében törökötelt nemzet ma nem is tud ilyen reformot megvalósítani." Szerencsésnek tartják, hogy a középiskolák két tagját, a gimnáziumot és a reáliskolát közelebb hozza egymáshoz az új tanterv-vázlat.

A gimnázium kivételezett helyzetet élvezett a Horthy-rendszer oktatásügyében. Reformja már a századforduló körül érelődött, a kéború ezt

elodázta. A Magyar Tanácsköztársaság megdöntése után az 1883-as törvény reformja sürgetően kerül napirendre.

A középiskolai tervezettel kapcsolatos országos méretű viták, vélemények összegező javaslatát a középiskolákról szóló 1924. évi XI. tc. véglegesíti. A reform előkészítő munkálatai rendkívül körültekintőek és alaposak voltak. Az egyes szaktárgyak kidolgozásában akadémikusok, egyetemi tanárok és más szakértők vettek részt. Az egyes szakbizottságok összesen ötvenszer üléseztek. Végül a törvényjavaslatot tíznapos (1924. március 26-tól április 4-ig) vita után a nemzetgyűlés elfogadta, amely Klebelsberg, Fináczy, Pauler és Kornis közös alkotása.

Az 1924. évi XI. tc. a gimnázium, a reálgimnázium és a reáliskola szervezésével a középiskolák differenciálásának álláspontjára helyezkedett. A törvény másik alapelve, hogy valamennyi középiskolai típus egyenlően jogosít az egyetemekre és főiskolákra való felvételre. Megszűnt ezáltal jogilag a reáliskola alacsonyabb értéke az egyetemi felvételik szempontjából. A fináncióke érdekében és az egyéb polgári rétegek gyermekei társadalmi előrehaladásának jobban megfelelő reáliskola és főképpen a reálgimnázium most már egyaránt zökkenőmentesen biztosította a főiskolákra, egyetemekre való belépést. A középiskolai iskoláztatás ügye így a művelődési monopólium további megtartása mellett, az uralkodó osztályokon belül, s azon a szinten -- kétségtelenül jelentősen demokratizálódott.

A középiskolának ekkor három típusa van: gimnázium, a reálgimnázium és a reáliskola. Feladatuk: "hogy a tanulót vallásos alapon erkölcsös polgárrá nevelje, hazafias szellemben magasabb általános műveltséghez juttassa és a felsőbb tanulmányokhoz szükséges szellemű munkára képessé tegye".

A "treforti" törvény még ezt a feladatot tűzte 1883-ban a középiskola elé: "A gimnáziumnak és a reáliskolának az a feladata, hogy az ifjúságot magasabb általános műveltséghez juttassa, és a felsőbb tudományos képzésre előkészítse." Az 1924-es reform a polgári állam erősítésének érdekében leszűkíti a liberális kor általános humanista eszményét az állam szempontjából sokkal fontosabb tényezőre, a megbízható polgárok nevelésének körére.

A középiskolák az idegen nyelv oktatásában számottevően eltértek egymástól. Azonosak voltak az ún. nemzeti tárgyak. A természettudományos

képzésre fordított órák száma a reáliskolákban jóval több volt, mint a gimnáziumban (a gimnáziumban 8 év alatt heti 51 óra, a reálgimnáziumban 54 óra, a reáliskolában 70 óra).

A törvény a testgyakorlást a rendszeres tárgyak közé sorolja. A tanítás anyaga azonos mindhárom típusú középiskolában.

A tanulás alól csupán a testi alkalmatlanság miatt adható felmentés, melyet a tanári testület meghallgatásával iskolaorvosi vagy tisztiorvosi vélemény alapján az iskolaigazgató ad meg. A testgyakorlásból elégtelen-nel értékelt tanuló a felsőbb osztályba léphet, illetve másik középisko-lában folytathatja tanulmányait.

A világháború után a testnevelés kérdése újra előtérbe került minde-nütt. Magyarországon a hadsereg létszámának lecsökkenése, a zsoldos had-sereg kényszerének elrendelése végső fokon megteremtette a levente-egye-sülteket, a középiskolákban is intenzívvá tette a sportolást, a új ala-pokra fektette a testnevelést. A középiskolás cserkész ifjak foglalkozta-tását is szoros kapcsolathoz hozzák a testi neveléssel.

A fiziológiai, pedagógiai, lélektani kutatás eredményei, a testgya-korlati szakanyag bővülése, az oktatás követelményeinek növekedése újra a testnevelő tanárképzés magasabb színvonalú, főiskolai megoldásának gon-dolatát veti fel. Első lépésként a középiskolákban a "tornatanító" he-lyett 1924. augusztus 1-től "testnevelési tanár" elnevezés lesz használá-tos.

A VKM 1924. július 24-én kelt 80.000 számú rendeletével új testneve-lési tanterv érvényesülése veszi kezdetét a középiskolákban. Heti 2 órát biztosít a tanítás számára, melynek célja: arányosan fejlesztett, egész-séges, ellenálló, ügyes test, bátor és fegyelmezett magatartás, önállóság kialakítása. Az önállóságra való nevelés már a modern pedagógia köve-tésének megnyilatkozása. A cél eléréséhez -- különleges, általános hatású --, gyakorlati életre előkészítő és munkára nevelő gyakorlatokat jelöl ki. Ezeket 1926-tól kibővítik a tornaünnepélyek szabad- és szorgyakorla-taival, atlétikai versenyszámokkal, sportversenyekkel, versenyjátékokkal és kötélhúzás, rúdtooló gyakorlatokkal. Már nemcsak a látványosságra, ha-nem a tanévben tanultak bemutatására is törekedtek.

Az 1926-ban kibocsátott testnevelési utasítás apró részletességgel tárgyalja az iskolai testnevelés szabályait. A testneveléssel -- az e-

gyénénél az egészség fenntartása, a test teljesítőképességének fokozására és a test felett való teljes uralkodásra, az összességnél a "faj" fejlesztésére, erősítésére, az alkoholizmus, a nemi betegségek és a tuberkulózis ellen való védekezésre, végül a lehető legmagasabb átlagteljesítmény elérésére törekszik.

Nagy László reformpedagógiai célkitűzéseinek érvényesülése már a gyakorlatban is megvalósul. A tantervi utasítás hangsúlyozza, hogy a rendszeres testgyakorlást 6 éves korban kell elkezdeni és folytatni kell azt az ember egész élete során. Feladatát az életkorból adódó, az emberi test fejlődésén alapuló élettani törvények irányítják. Megkülönböztet:

- elsőfokú vagy elemi testnevelést (6-14 éves korig),
- másodfokú vagy ifjúsági testnevelést (14-18 éves korig),
- harmadfokú vagy felsőbb testnevelést (18 éves kortól),
- érett korban való testnevelést a 35. év után.

Tisztázza a kor szellemi szintjén és osztálykorlátai között a sport, testedzés, testnevelés fogalmát, tartalmi vonatkozásait. testnevelésnél a "test és lélek" összhangban való fejlesztése a cél. Olyan rendszerű nevelés és gyakorlatozás, amely derűs szellemet és egészséget kölcsönöz, munkabíráásra és kitartásra nevel. Gyakorlati céljának súlyos félreértése volna az, ha csupán tetszetős mutatóanyagok előkészítésében keressük. Eszköze: a testgyakorlatok, de ide tartozik a testápolás megfelelő igény-szintjének a kialakítása is. Elvárás a tisztaság, ruházat, lakás, iskola, a fürdés, fehérnemű, alvás-pihenés, a táplálkozásban mértékletesség, a légyezés, fogápolás követelményeivel szemben.

A középiskolások testgyakorlásánál a növendékek egészségi állapota és fejlettségi foka alapján (melyet az orvos és a testnevelő tanár állapít meg) két csoportot hoz létre. Csoportonként más-más gyakorlati anyagot sorol fel:

1. csoport (14-16 évesek)

1. Rendgyakorlatok,
2. Szabálygyakorlatok,
3. Játékok: gyermekjátékok, kis játékok, kötéljátékok, labdajátékok,
4. Ifjúsági testnevelési gyakorlatok: menet, szertorna, futás, ugrás, dobás, támadás, védelem,
5. Légzési gyakorlatok,

6. Úszás,
7. Az érzékszervek nevelése.

II. csoport (16-18 évesek)

1. Rendgyakorlatok,
2. Szabadgyakorlatok,
3. Játékok: kis játékok, támadó- és védőjátékok, labdajátékok
(füleslabda, labdarúgás)
4. Bevezetés a sportba: menet, szertorna, futás, ugrás, dobás,
támadás és védelem,
5. Légzési gyakorlatok,
6. Úszás,
7. Az érzékszervek nevelése.

Hetenként kétszer játék- vagy sportjátékóra.

A tanárok ügyelnek arra, hogy a középiskolában csak olyan tanuló kerüljön, aki képes lesz annak elvégzésére. Már az előni iskolákban rendszeres, alapos lélektani megfigyelésekre támaszkodó "egyéniséglap"-on összegzik vizsgálataik, megfigyeléseik eredményét. Nagy László hatása a testnevelés tanításában is érződik, amikor az Utasítás - Személyi lap bevezetését kezdeményezi, mely végigkíséri a tanulót az egész testnevelésen át 35 éves koráig. A testnevelő bejegyzései alapján tartalmazza a testméreteit és a testgyakorlati ágak teljesítményeit.

A testnevelési Utasítás II. része 10 füzetben az egyes testgyakorlatok (játékok, szabadgyakorlatok, atlétikai gyakorlatok, úszás, birkózás, ökölvívás, kerékpározás, céllövészet, egyéb ágak) és a rá vonatkozó szabályokat, módszertani útmutatásokat ismerteti.

A VKM 40. 175/1928. V. sz. rendeletével 3-ra emeli a testnevelési órák számát. Felületesen értékelve öröndetes esemény a testnevelés tanításában. Annál elszomorítóbb a kép, ha megvizsgáljuk, mi van a rendelet háttérében. Annak ellenére, hogy az 1924. XI. tc. kimondja az iskolák, mindennemű szervezetek, intézmények, egyesületek stb. katonai kérdésekkel való foglalkozásának tilalmát, az 1921-ben létesített leventeintézmény nem hagyott már kétséget az iránt, hogy katonai előképzésre irányul. A testnevelésről szóló 1921. LIII. tc. és az azt végrehajtó VKM 9000/1924.

sz. rendelet -- ez a gyakorlatban 1939. II. tc.-ig fenn is maradt -- a leventekötelezettséget csak az iskolát elhagyó, 12. életévét betöltött, de 21. évet meg nem haladott ifjúságra terjeszti ki. A törvény ezek szerint élesen különválasztotta a középfokú iskolák testnevelését, a munkás-ság, parasztság fiainak szánt leventeképzésétől. A leventeképzés helyett 1928. november 1-től a WM utasítása értelmében bevezették a katonai gyakorlatok végzésére szánt 3. testnevelési órát a középiskolákban.

1924-től a magyar nevelés- és oktatásügy nagy átalakulásának sokszor forrongó, nyugtalan és bizonytalan, de új mélységeket feltáró, új távlatokat nyitó időszaka. Ez az időszak a magyar iskolaügy fejlődésében egyrészt az oktatás módszerességére való nagyobb törekvés, de még inkább az iskolai munka nevelő momentumainak erőteljes igenlése jellemzi.

Az 1930-as évek elején újabb középiskolai reform érlelődött az egység jelszavával. Ez megfelelt a gazdasági válság után kialakult neveléspolitikai, illetve politikai elképzeléseknek. Ilóman Bálint "a nemzeti egység", "A nemzeti erők összefogásának" gondolatát Gömbös Gyulától veszi át és transzponálja az oktatáspolitikai terveihez, s az 1924. évi XI. tc.-t alapos átértékelés alá veti. Véleménye szerint az 1924-es középiskolai reform, a gimnáziumi oktatás-nevelés differenciálódása "fenyegeti a nemzeti közszellemet és a világnézet egységét". Ezért a középiskola új reformja, az 1934. évi XI. tc. értelmében a magyar középiskola egységes neve: gimnázium. A reáliskolát tehát Ilóman felszámolja.

A középiskolák az 1934. XI. tc. értelmében elfoglalt új helyzetének megfelelően újjászervezik életüket. Az "Utasítások" nemcsak újítani akarnak, hanem az oktatást javítani, tökéletesíteni. Minden tantárgy állandó tanmenetének elkészültével új követelmény: a tanároknak óravázlatot kell készíteniük. A korábbi tanítási menetet és módszert nem követelhetik a tanárok. Rákényszerítik őket az órára való tervszerű és céltudatos készülésre, és a tanítási anyag logikus feldolgozására.

Feltűnő a testnevelés kedvező helyzete a két világháború között. Katonai felkészítés a cél. Az új áramlat hatása érződik a testnevelés tanításában is. A törvénycikk továbbra is a rendes tárgyak közé sorolja a testnevelést. Nagyobb értékelése abban is megnyilvánul, hogy az elégtelen osztályzatot érdemlő tanuló csak a sikeres javítóvizsga lelettele után léphet felsőbb osztályba.

Az 1935/36-os tanévben induló I. osztályok az új tanterv szerint nyelik kiképzésüket. Heterként már 4 testnevelési óra áll rendelkezésükre. 3 órát a tantárgyi anyag elsajátítása, 1 órát továbbra is a katonai gyakorlatozásra kell felhasználni. A felsőbb osztályok a korábbiak szerint tanulnak.

Az életbelépő új testnevelési tanterv anyaga

- Egyszerű -- egyéni és társas -- gyakorlatok.
- Összetett gyakorlatok -- egyéni és társas.
- Kirándulások.
- Ünnepek és iskolai versenyek: a torna, atlétika, játékos sportok köréből.
- Alkalmi magyarázatok a gyakorlatok folyamán.

A testnevelés nem merült ki a testgyakorlásban, hanem magába foglalja a test ápolását és gondozását, valamint a szervezet egységénél fogva az egész ember nevelését. Az egésztestet a nevelés gondolata foglalja egységbe. "Munkáját nem tekinti öncélúnak, hanem a nevelés egyik ténykedésének és éppúgy az egészséges, értelmes és erkölcsös ember kifeformálására törekszik, mint a nevelés többi ágai."

De milyen cél érdekében?

A célkategória hamis. A legszakszerűbb, a legkorszerűbb pedagógia is szolgálhat haladásellenes célokat. 1939-től már nyíltan készülnek a háborúra. Annak közeledése érdekében az "egységesítés" a cél. Egységes nemzet, egységes akarat megteremtése miatt szorgalmazza a kormány az új szellemű pedagógiai elv megvalósítását. A parancs szavának engedelmessé, egységes szellemű, erős fizikumú, katonának alkalmas fiatalokra van szükségük.

Az egri gimnázium 1936. november 15-i nevelőtestületi értekezletén is ennek hatása érződik. Az igazgató hangsúlyozza, hogy a gimnázium csak nevében ugyanaz, de tartalmában, céljában és irányában, a célhoz vezető utakon s a célt szolgáló eszközökben állandóan változik. A jelenben -- mondja -- "két világszemléletnek: a keresztény államrendnek és a szovjet

forradalmi rendszernek rettenetes összeütközése előestéjén vagyunk". Ezért a közoktatás célját és feladatait "a magyar életre" való céltudatos előkészítésében, az ifjúság "intenzív erkölcsi nevelésében", jellemének szilárdításában kötelességtudásának fejlesztésében, a "vallás erkölcsi és nemzeti alapon nyugvó egységes magyar világszemlélet" kialakításában jelöli meg. De ehhez új tanárok kellenek -- mondja az igazgató --, akik az új iskolában biztosítják, hogy a legélénkebben lobogjon a vallás erkölcsi és nemzeti nevelés fényforrása.

Az Utasítás alapján -- országos szinten -- az egész test erejének, ügyességének, edzettségének és szépségének arányos fejlesztését a tanulók egészséges fejlődésére irányuló rendszeres tevékenységgel éri el. Gondoskodni igyekszik a figyelem, kedély bátorság, fegyelem tetterő, kitartás, közösség szeretetének felébresztéséről, illetve ezek fejlesztése útján az egységes és összhangzatos nevelés támogatásáról. Szorgalmazza, hogy a diákok a kötelező testgyakorló órán kívül iskolai keretek között a sport különféle ágait gyakorolják. A VM 93.200/1937. VII/2. sz. rendelete alapján valamennyi középiskola sportkörét újjászervezik. Már több mint egy évtizede a sportkör hivatalból tagja a Középfokú Iskolák Sportköri Országos Központjának (KISOK). Ismét lehetőséget teremtenek a házi, helybeli intézetek közötti versenyek, díszlornák rendezésére.

"A testnevelés csak akkor foglalhatja el helyét az egész nevelésben, ha a testre gyakorolt hatáson kívül a szellem kiművelését is előmozdítja és ezzel állandó munkatársa lesz az egységes nevelésnek" -- állapítja meg az 1938. május 25-i Részletes Utasítás. A tanulók rendszeres szempontú egységes fejlődésének feltételeit és szükségleteit tartja szem előtt. Úgy kell a testnevelés területén munkálkodni, hogy a tanulónak legyen alkalma az érzelmek gyakorlására. Fejleszteni kell a figyelem összpontosítására való képességet, a megfigyelőképességet, találékonyságot, következtető tehetséget, foglalkoztatni az alkotó képzeletet. A tantárgy jellegéből adódóan ápolja az esztétikai érzőket. Ezért a táncnak is nagyobb szerepet biztosít.

Az utasítás szerzői tudatában voltak annak, hogy a testnevelés az erkölcsi érzelmeknek is hathatós eszköze. Arra törekedtek, hogy a rendszer itánti hűségre -- s mint mondták -- lelkiismeretes munkára és kötelességtudásra neveljen. Fejlessze a bátorságot, fokozza az önbizalmat, az önér-

zetet és önmaga megbecsülését. Tanítson szerénységre, szoktasson igazságszeretetre. Legyen nevelő iskolája a közösség érzésének. "Értesse meg a növendékekkel, hogy a közös munka sikerének titka a közös cél együttes szolgálatában rejlik." Sok jó származik a testnevelésből az akaratú tulajdonságok formálására is, melyre a Horthy-ellenforradalmi rendszer külön nagy gondot fordít. A gyakorlás minden mozzanata a külső és belső akadályok leküzdésére készíti a tanulót. A teljesítmények eléréséhez le kell győzni a nehézségeket, bátornak kell lenni. A rendszeres gyakorlás kifejleszti a kitartó állhatatosságot, engedelmességhez szoktat. Kialakítja a fegyelmezettséget, a rendszeret, az ellenforradalmi rendszer számára nélkülözhetetlen tekintélytiszteletet és a türelem (nem egyszer "belenyugvás") erényét.

A testnevelés pedagógiai jelentősége értékelése mellett a tantervben is érződik már politikai háttér is. Minden iskolai osztály anyagában megtalálható: a légoltami gyakorlat. Alkalmi magyarázatokon a nemzetközi helyzetről, a háborúról, háborús helyzetben való viselkedésről, ténykedésről kell beszélgetni a diákokkal. A tanítás minden részét "erős nemzeti szellemnek kell áthatnia és a testnevelésnek hathatósan támogatni kell az iskolában folyó egységes nemzetnevelést". Alkalmasnak kell adni, hogy "a nemzeti szellem" megerősödjék és "hazafiúi érzés" kifejlődjék.

A győri fegyverkezési program végrehajtása és az 1939. II. tc. már a kormány nyílt militarista célkitűzéseit tükrözi. A levanteintézménnyel kapcsolatosan már nem "testnevelésről", hanem "honvédelemről", "katonai előképzésről" szól, melynek "célja az, hogy az ifjúságot a hagyományos magyar katonai erényekben való nevelés útján a haza védelmének magasabb feladataira testben és lélekben előkészítse." Ennek megfelelően a középiskolás fiúkat kifejezett levanteiképzésben részesítik. 1939. november 10-től heti 3 órát biztosítanak az intézetek kívül, katonai parancsnokságok által irányított foglalkozások megtartására.¹

Az 1940/41-es tanévektől 3-ra csökkenti a heti testnevelési órák számát. A háborús események sok tanerőt, szakembert vonnak el az iskolai munkából. Az őket helyettesítő, képzetlen vagy gyakorlatlan oktatók tevékenységét segíti az 1941-ben kiadott tanmenet.

Az 1939. II. tc. 168. paragrafusában foglalt felhatalmazás alapján a VKM elrendeli, hogy a tantervekben megállapított tantárgyakon kívül az

1942/43. tanévtől kezdve a "honvédelmi ismeretek" c. tantárgyat is tanítani kell. Ugyanebben a tanévben be kellett vezetni a naponkénti testgyakorlást is, mert -- mint előírták -- a "tanulóifjúságot és rajta keresztül egész Magyarországot lelkiileg egybe kell forrasztani a hadsereggel". A katonai kiképzés pedig ebben a szellemben volt számukra fontos és elmaradhatatlan része a nemzetnevelésnek.

A Horthy-ellenforradalmi rendszer idején határozott szakmai fejlődés tapasztalható az iskolai testnevelés alakulásában. Ez megmutatkozik a haladó és korszerű pedagógiai elvek nemegyszer kényszerű követésében, a módszerek alkalmazásában, a tanítás szervezetének módosulásában, a testnevelés feltételeinek biztosításában. Megoldják a testnevelőtanár-képzés több évtizede vajdító kérdését is. Az iskolarendszer ugyanakkor erősen korlátozza a szegényebb sorsú, főleg az ipari munkások, gazdasági segédmunkások, napszámosok gyerekeinek közép-, illetve felsőfokú tanulmányait. Így a 10-18 éves korosztály fiataljai közül valóban csak a középiskolás diákokat, azok között is kezdetben csak a fiúkat részesítették a testnevelés fejlesztő hatásában. Igaz, a Leventeintézmény megalakulása utáni években rendszeres testgyakorlásra, sportolásra versenyzésre ad alkalmat, de az -- mint kiderült -- rejtett, 1921-től a burkolt, 1930-tól pedig nyílt katonai felkészítés érdekében történt.

Felhasznált irodalom:

Szabó Béla: Az iskolai testnevelés kialakulása és fejlődése az egri főgimnázium történetének tükrében (1856--1914)
KLTE Debrecen, 1970.

Szabó Béla: A testi nevelés szerepe a középiskolás diákok személyiségformálásában.
MIA Budapest, 1984.

Tartalomjegyzék

	old.
Bocz Árpád: Az egri főiskolások testalaktvizsgálata.....	3.
Honfi László: Kísérlet a magyar tornanyelv korszerűsítésére.....	17.
Kriston Ferencné: A testnevelés és az egészségnevelési program ta- lálkozási pontjai.....	35.
Markos Tibor: Egri óvodások és iskolások testi fejlettsége 1976 és 1978 évi mintákban.....	45.
Miklovitz Lászlóné: A testnevelés szerepe nevelési rendszerünkben.	69.
Miklovitz Lászlóné: A ritmikus sportgimnasztika kialakulása, fejlő- dése Egerben (1968--1977).....	77.
Petrovai József: A 10--14 éves tanulók erőállapotáról, fejlesztésé- nek lehetőségeiről, módszereiről.....	101.
Rákos Etelka: A mindennapos testnevelés pedagógiai hatása, eredmé- nyességének vizsgálata kisegítő iskolákban.....	117.
Szabó Déla: Miniszteri rendeletek és testnevelési tantervek célki- tűzéseinek elemzése 1950--1944 között.....	131.

