

# AZ ATLÉTIKAI MOZGÁSOK OKTATÁSÁNAK PROBLÉMÁI AZ ÁLTALÁNOS ISKOLÁBAN MOZGÁSTANULÁSI SZEMPONTBÓL

PETROVAI JÓZSEF

(Közlésre érkezett: 1976. november 20.)

Az atlétika mozgásanyaga természetes emberi mozgáson alapszik. Az alapmozgás jegyei fellelhetők a legbonyolultabb atlétikai mozgás technikájában is. Ez a tény a mozgásoktatás szempontjából részben előnyös, részben pedig komoly veszélyt is rejt magában. Előny, hogy a mozgás alapelemei már kisgyermek kortól előfordulnak a mindennapi életben és ezekből az ösztönös elemekből tudatos, tervszerű munkával könnyebben kialakítható a sportági technika. Veszélyt jelent viszont az, hogy sokan – még szakemberek körében is – túlbecsülik ezen ösztönös alapelemek meglétét. Úgy gondolják, hogy az atlétika mozgásanyaga éppen a természetességénél fogva olyan, hogy nem is nagyon kell tanítani. Ezt gondolják és sajnos eszerint is kezelik ezt a kérdést és az eredményt nézik csupán. Számszerű eredmény itt-ott még így is mutatkozik, de a teljes kép legtöbb esetben nagyon siralmas.

E tanulmány célja, hogy a mozgástanulás jelentőségére és az oktatás, tanulás során jelentkező problémákra ráirányítsa a figyelmet és némi támpontot adjon a munkához az atlétika sportág keretén belül. Dolgozatomban az alábbi gondolatmenet alapján kívánom összefoglalni ismereteimet, elmondani véleményemet:

- tanulás – mozgástanulás
- reflex-ívtől a körmodellig
- a testnevelés, mint bipoláris tevékenység
- az atlétikai mozgások oktatásában jelentkező sajátos problémák
- az oktatás módszerei
  - a) az ismeretközlés
  - b) az ismeretközlés menete
  - c) gyakoroltatás, hibajavítás
  - d) ellenőrzés, értékelés, motiválás
- összefoglalás

## *Tanulás–mozgástanulás*

A tanulás célirányos tevékenység, célja a megismerés. A megismerés útja a lenini ismeretelméleti tétel alapján: az eleven szemlélettől az elvont gondolkodásig és ettől a gyakorlathoz. Ennek megfelelően tehát a tanulás során kiválasztjuk a lényeges információkat, amelyek megfelelő információs struktúrába kerülve különböző analitikus és szintetikus folyamatok hatására elrendeződnek és ennek helyességét a gyakorlat, tehát a

cselekvés dönti el. A tanulás tehát valójában a cselekvés és a megismerés egységét jelenti. Nem spontán tevékenység, mindig külső követelmények hatására megy végbe.

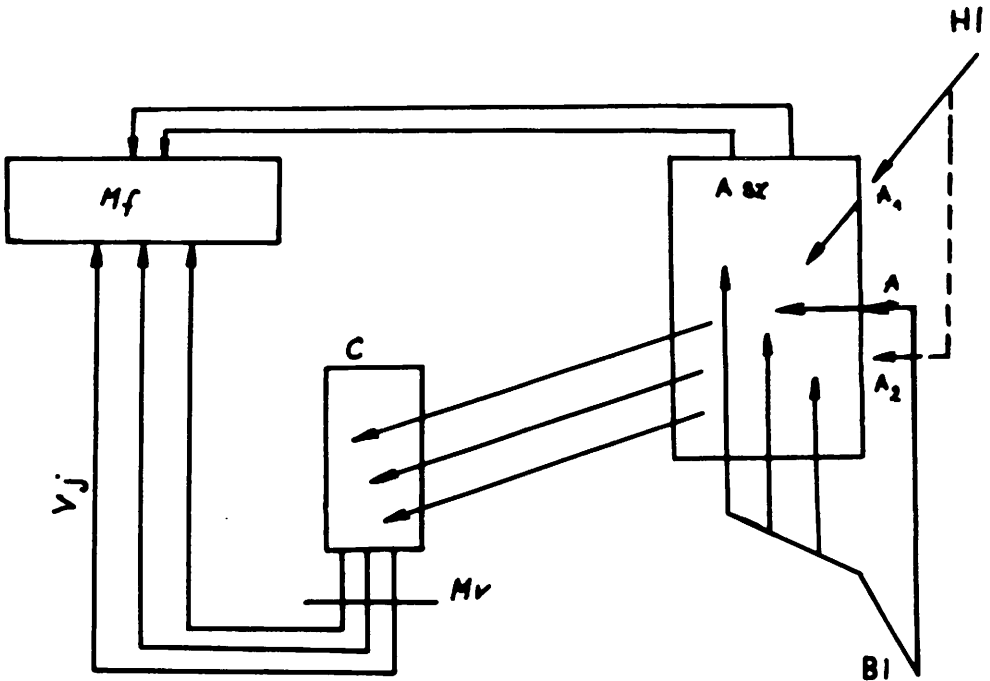
A tanulás fogalmát még ma is igen sokan túlságosan is szűk értelemben használják. A tanulás sokaknál egyet jelent az értelem csiszolásával. Lényegében tehát a tanulást megfosztják egyik alkotójától, a cselekvéstől.

A tesinevelés és sport területén a tanulás igen bonyolult tevékenység. Nagyon röviden fogalmazva mozgásos cselekvéstanulás. Célja a korszerű mozgásműveltség kialakítása. (Kálmánchey Zoltán 1972.). Kálmánchey szerint a mozgásműveltség tartalmát három tényező határozza meg:

1. mozgásos cselekvőképesség
2. cselekvés—alkalmazkodás képessége
3. a testgyakorlatok (sportágak) speciális cselekvésformájának ismerete.

### *Reflex-ívtől a körmodellig*

A tanulási folyamat belső lényegének feltárása régóta foglalkoztatja a kutatókat és a gyakorlati szakembereket. Kezdetben a tanulási folyamatot egyszerűen ingerválasz problémának tekintették, teljesen figyelmen kívül hagyva a közbeeső belső folyamatokat. (S = inger – R = válasz). Az S–R modell tarthatatlansága hamar nyilvánvalóvá vált. Az inger és a válasz közé beiktatnak egy közbeeső változót, a KV-t. A „KV” mintegy



1. ábra

Mv – mozgásválasz	Vj – visszajelentés
C – cortex	HI – helyzetinger
Mf – mozgáselfogadó	BI – beindító inger
Asz – affarens szintézis	

összekötő kapocs szerepel és az „S” és az „R” viszonyát fejezi ki. Az „S” a „KV”-n keresztül alakul „R”-ré. Sok tekintetben tehát ez a változat már előrelépést jelentett ugyan, de még mindig nem nevezhető körfolyamatnak. A klasszikus reflexív elmélet valójában egyszerű lineáris kapcsolatnak tekintette a tanulást. Hamarosan rájöttek azonban, hogy a kérdés ilyen egyoldalú megközelítése nem vezethet eredményre. Nem elég csupán az inger és válasz viszonyában vizsgálni a folyamatot, hanem a válaszból kiindulva is el kell végezni a vizsgálódást. Az elképzelés járható útnak bizonyult és hamarosan tisztázódott, hogy az „S” ingerre adott „R” válasz visszahat az „S”-re. Egyértelművé vált tehát, hogy a tanulás során körfolyamatról van szó. Az alábbiakban egy olyan tanulási modellt mutatok be, amely a mozgásos cselekvéstanulás korszerű felfogását tükrözi. (1. ábra.)

A folyamat ennek alapján a következőképpen megy végbe: a külső ingerek (afferens) BI és HI eléri a hozzájuk tartozó analizátorokat. Az analizátorok jelzései következtében megindul az afferens szintézis és ennek, valamint a már elraktározott mozgásképzetek alapján kialakul a mozgásról egy elképzelés, amely a mozgáselfogadó központba mint mozgásterv kerül. A kialakult elképzelés alapján a kapott ingerekre végbemegy, megtörténik a válasz. A válaszról visszajelentés megy a mozgáselfogadó központba és ha a válasz megfelel a mozgástervnek, a folyamat befejezt nyer. Amennyiben a válasz nem megfelelő, korrekcióra, újabb afferens szintézisre van szükség. Nagyon leszűkítve ilyen körfolyamatban végbemenő láncreakciónak tekinthető a mozgástanulás.

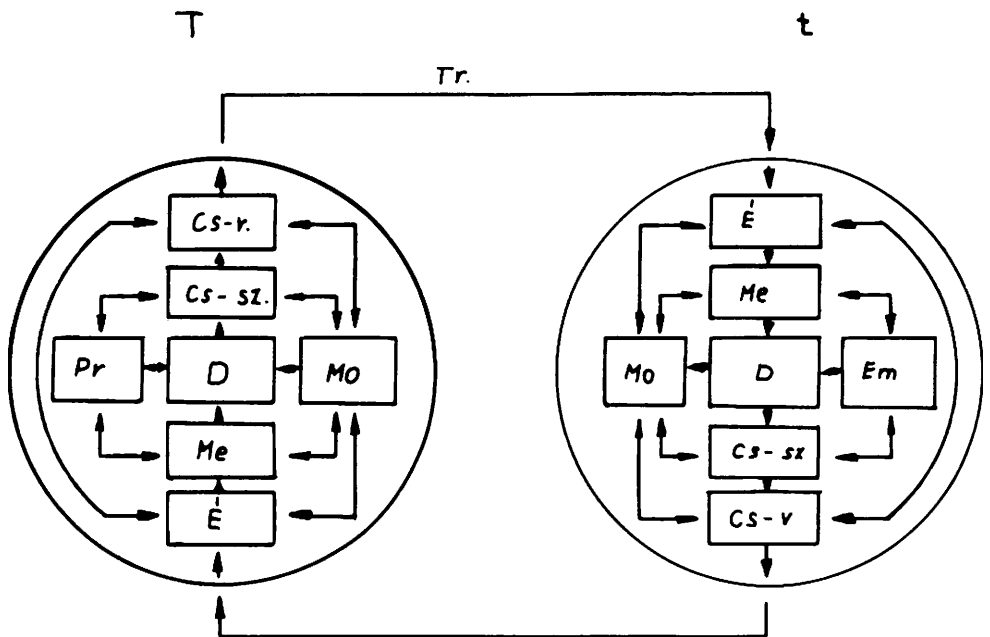
#### *A mozgástanulás, mint bipoláris tevékenység*

Az előbbieken a mozgástanulást csupán egy szempontból, magában a tanulóban végbemenő szenzomotoros folyamat alapján vizsgáltuk. A mozgástanulásnak azonban a testnevelésben nem még egy másik oldala is. Ez a tanári oldal. A testnevelés ugyanis bipoláris tevékenység, a tanár és tanítvány kölcsönös, szoros egységet alkotó viszonyában jut kifejezésre. A két oldal ennek megfelelően két folyamatot is jelent. A tanár viszonylatában csakúgy, mint a tanulónál, egy teljes körfolyamat zajlik le, azzal a különbséggel, hogy ez a folyamat a tanulónál végbemenő folyamatnak éppen a fordítottja. A tanár esetében ugyanis a beindító ingert a tanuló mozgásválasza jelenti. A kapott inger szintéziséje alapján kialakult válasz azután mint újabb inger jut el a tanulóhoz.

A tanulási folyamat két oldala között valójában nagyon szoros és semmiképpen sem elválasztható összefüggés áll fenn. Ezt az összefüggést elsőként Anohin szovjet fiziológus fogalmazta meg. A kapcsolat szemléltetésére szolgáljon a(2. ábra.)

#### *Sajátos problémák az atlétikai mozgások oktatásában*

Az atlétika mozgásanyagát a futások, ugrások és a dobások alkotják. Ezek mindegyike – amint már az előbb említettem – alapjaiban az ember természetes mozgásaira vezethető vissza, azonban az eredményesség érdekében történt változások következtében ma már nagymértékben inkább stilizált mozgások. A mozgások célja azonban nem változott. Cél az idő, a távolság, a tér leküzdése. Ennek eredményes megoldására fel kell készíteni a tanulókat. E tanulmány keretén belül a képességfejlesztés problémájával nem kívánok foglalkozni, de szeretném hangsúlyozni, hogy enélkül mozgástanulással, illetve tanítással érdemben foglalkozni nem lehet. Ahhoz, hogy bármilyen mozgásanyag oktatását a siker reményében elkezdhessük, feltétlen ki kell alakítani a végrehajtásához szükséges képességeket, biztosítani a feltételeket. Most a mozgásokat a tanulás szempontjából vizsgálom.



2. ábra

Pr – program	D – Döntés
T – tanár	Cs-sz – Cselekvés szervezés
t – tanuló	cs-v – Cselekvés végrehajtás
Tr – Tanári ráhatás	Mo – Motiváció
É – Érzékelés	Em – Emlékezés
Me – Megértés	

Mindenekelőtt egy általános kérdés: mi az általános iskolai atlétika oktatásának a célja? Az e, hogy egy-egy mozgást a legapróbb részletekig megismerjenek, besulykoljanak a tanulók, vagy az, hogy a mozgás lényegét ismerjék meg? Például magasugrásnál magát az elrugaszkodást és a ritmust hajtják végre helyesen. Minden mozgásnál az a lényeg, amely az eredményesség szempontjából döntő. Egyszerűen fogalmazva, tanuljanak meg futni, ugrani és dobni. Véleményem szerint ez kell, hogy legyen a célunk és ne gondolja senki, hogy ez kis dolog.

Ezek után néhány olyan sajátos problémával szeretnék foglalkozni, amelyek a mozgásoktatás során többé-kevésbé minden sportágnál jelentkeznek, az atlétikánál azonban kifejezetten. Egyik ilyen probléma a mozgások technikájának kérdése. Az oktatásban döntő szerepe van a tanár mozgásról alkotott elképzelésének, mivel ezt az elképzelést igyekszik tanítványaiában is megvalósítani. Az elképzelés azonban igen sok esetben szubjektív alapokra épül. Ebből adódik, hogy ugyanazt a mozgást két ember egészen másképp értékeli. Mi tehát a feladat? Az, hogy a mozgásról alkotott elképzelésnek, a mozgásmintának minél több legyen az objektív alapja. Ehhez jelentős segítséget nyújtanak a tanár számára az egyes mozgásokkal kapcsolatban végzett biomechanikai kutatások. Segítséget jelent a világ legjobbjaiból készült képsorok és filmek tanulmányozása. Az atlétikai mozgásoknál is sztenderdizálódási folyamat megy végbe. Ez korántsem jelenti

azt, hogy az egyéni sajátosságokból adódó jegyek eltűnnének, csupán a mozgás alapvető szerkezetében megmutatkozó egységet jelenti.

A mozgásokat mindig a legkorszerűbb elvek alapján kell oktatni, de sohasem egy idealizált, hanem az optimális mozgásminta kialakítása legyen a cél. (Bácsalmási–Koltai). Az egyéniség túlzott hangsúlyozása veszélyes lehet. Sokan a hibák, a hiányosságok álcázására használják.

Sajátos problémát jelent az oktatásban illetve a tanulásban az, hogy a mozgásokat viszonylag nagy sebességgel kell és lehet végrehajtani. Gondoljunk csak az elugrásra vagy bármelyik szer kidobására. Egy villanás az egész. Néhány adat: távolugrásnál az elrugaskodás ideje 0,13 mp, magasugrásnál 0,21 mp, gerelyhajításnál a kidobás ideje 0,12 mp, súlylökésnél 0,19 mp. Ez nem kis gondot jelent, sem a tanár, sem a tanuló számára. A tanár munkáját segíti ezen a téren:

- a mozgások alapos ismerete
- lényegre irányuló mozgáslátás képessége (gyakorlat)
- jó helyezkedés a megfigyeléshez.

A tanuló munkáját segíti:

- a vezetőmozzanatok tudatosítása
- a lehetőségeknek megfelelően alkalmazott könnyített feltételek
- a helyesen alkalmazott oktatási módszer.

Az atlétikai mozgások külső képe nem ad mindig teljes képet a mozgásról. Annak csak egyik külső oldaláról ad tájékoztatást és a belsőről, a mozgás dinamikai szerkezetéről már nem. Az eredményesség érdekében az lenne a jó, ha a két oldal egységét sikerülne kialakítani. Gyakran látni ugyanis, hogy egy-egy ugró vagy dobóatléta szemre, tehát külső képét tekintve azonos módon hajtja végre a mozgást, az eredményei mégis eltérőek lehetnek. Ez feltétlen a két oldal közötti labilis helyzetet mutatja. Sajnos ma még nincsenek meg a lehetőségek, hogy a mozgásnak ezt az igen lényeges belső összetevőjét objektív módon értékeljük és ennek megfelelően irányítsuk. A gyakorlott szakember azonban a külső kép alapján is hasznos következtetéseket képes kialakítani a mozgásról, amely a további munkájában segíti.

Az atlétikai mozgások oktatása során ugyanazt a mozgást többször is látja a tanár. Ez a tény azt a veszélyt rejt magában, hogy a megszokásból adódóan szinte automatikusan ugyanazokat a hibákat veszi észre, ugyanazokat a mozgásokat javítja. Ez látszólag nem nagy, de gyakorlati probléma, ami a mozgástanulás szempontjából fontos. Ha ez a helyzet tartós, a tanítványokban előbb-utóbb kétséget ébreszt, elvesztik a tanár iránti bizalmukat, ami további gátló tényező forrásává válhat. Arra kell tehát törekedni, hogy a mozgástanítás is sokrétű, változatos legyen. Ez egyrészt kiküszöböli a fenti helyzet kialakulását, másrészt szilárdabbá teszi magát a tanult mozgást is.

Ezek után nézzük meg részleteiben az atlétikai mozgások oktatásának folyamatát a fő mozzanatok alapján.

### *Az ismeretközlésről*

Mint bármely más sportág oktatása során, az atlétikában is elsődleges és fontos szerepe van a megismerésnek. A megismeréshez különböző információk útján jutnak el a tanulók. Ezek az információk az atlétika oktatásában nem különíthetők el egymástól, hiszen a feldolgozás, a szintézis során az analízatorok szoros kapcsolatba lépnek egymással. Ha a továbbiakban mégis elkülönítve foglalkozom velük, csupán didaktikai megfontolásból teszem.

A mozgások vezérlésében és szabályozásában az információ mennyisége és minősége döntő tényező. Nagyon fontos tehát, hogy minél több analizátort kapcsoljunk be és hogy az információnk lényegét jelentő legyen. Ezek után röviden azokat az információk lehetőségeit kívánom elemezni, amelyek az oktatás folyamán leggyakrabban előfordulnak.

### *Szöbeli információ*

A szóbeli információnak a tanulás során pótolhatatlan jelentősége van, mintegy összekötő kapocs átfogja a többi analizátor jelzéseit. Éppen ebből következően, mert a kapcsolatok jelzéseit képviseli, eltérést mutat a valóságtól, ítéletet is jelent. Kettőst feladatot kell betöltenie: egyrészt világos elképzelést kell kialakítani a mozgásról, másrészt motiváljon is a mozgás végrehajtására. Legyen mindig tömör, lényegét érintő. Mindig igazodni kell a tanítványok életkorához. Ungerer pontos matematikai számítások alapján kimutatta, hogy a különböző életkorú gyerekek hány szóbeli egységet képesek a mozgásban helyesen feldolgozni. Megállapította például, hogy a serdülőkor kezdetén bizonyos csökkenés mutatkozik. A 7–12 évesek még az öt egységet is jól dolgozták fel a mozgásban, a 12–15 évesek pedig a négy egységet is csak hiányosan. A szóbeli információ jelentős szerepe van ezen túlmenően a mozgás tudatosításában is.

### *Vizuális információ*

Az atlétika oktatásában a vizuális információnak, a szemléltetésnek igen fontos szerepe van. Általában a szóbeli információval együtt, azzal szoros kapcsolatban alkalmazzuk, de szerepelhet önállóan is. Két alapformája ismeretes: a bemutatás és a képes ábrázolás. A két alapforma szorosan összefügg, de különösen a kisebbek esetében jobb, ha külön alkalmazzuk és csak a nagyobbaknál kapcsoljuk össze a kettőt.

A bemutatás hatékonyságát fokozza a mozgásnak a tanár által történő bemutatása. Akár részmozzanat, akár teljes mozgás bemutatásáról legyen szó, a tanár minden esetben közelebb tudja vinni a gyerekeket a mozgáshoz, hangsúlyozottan tud kiemelni fontos részeket. Például: magasugrásnál az utolsó három lépés ritmusa, vagy kislabdahajításnál a szer egyenes vonalú vezetése. Az atlétikai mozgások oktatásánál az ilyen momentumoknak nagy jelentősége van. A tanári bemutatás ugyanakkor mint motiváló tényező is jelentős. Vannak helyzetek, amikor a tanár helyett egy-egy jobb képességű tanítvány mutatja be a mozgást. Ezt a módszert olyan esetekben alkalmazzuk, amikor a mozgás végrehajtását szóbeli közléssel akarjuk még érthetőbbé tenni. Mindkét esetben az a legfontosabb követelmény, hogy a bemutatás mintaszerű legyen.

A szemléltetés másik formája a képes ábrázolás napjainkban már igen sokrétű és változatos. Leggyakrabban használt módozatai a következők:

- képek
- képsorok
- filmek

Képek segítségével a mozgás egy fontos mozzanatát tudjuk bemutatni. A sorozatok a mozgás minden jelentős fázisát rögzítik és bár nem adnak teljes képet a mozgásról, igen hatásosak és hatásosak. Legkorszerűbb képes ábrázolás a film. Az atlétikai mozgásokat – mint már előbb említettem – a viszonylag nagy sebességgel történő végrehajtás jellemzi. Még a tanári bemutatás sem képes ezeket a mozgásokat úgy a tanulók elé tárni, hogy megfelelő alapossággal tudják követni az egyes részmozzanatokot. A lassítható film és az úgynevezett hurokfilmek megoldást nyújtanak erre a problémára is. A tanulóknak

módjuk van a legapróbb részletek megfigyelésére az egész mozgásfolyamaton belül, ami lehetővé teszi a mélyebb megértést. A képes ábrázolásnak, mint a szemléltetés egyik formájának az alkalmazása tekintetében osztom véleményemet Bakó Ferencsel, aki szerint a képes ábrázolás, ezen belül is a film alkalmazása célszerűbb akkor, ha a tanulóknak már van a mozgásról élményük, végrehajtották azt néhányszor. Ebben az esetben a film vagy megerősíti ezeket a képzeteket, vagy korrigálja azokat.

### *Kinesztetikus információ*

Nemcsak a szakemberek, de minden logikusan gondolkodó ember számára nyilvánvaló, hogy a testnevelésben, a mozgástanulásban az izmok mozgásérzékelésének milyen fontos szerepe van. Minek tulajdonítható e fontos szerep? Annak, hogy:

- a vezető pályák nagy vezetési képességgel rendelkeznek,
- a receptorok közvetlen a mozgásszervekben helyezkednek el,
- a jelzés közvetlen,
- a visszajelentés is közvetlen,
- a mozgásanalizátor működése során szorosabban függ össze más analizátorokkal, mint azok egymással,
- nincs más analizátor által szerzett információ, amelyben ne lenne kinesztetikus érzékelés.

Kinesztetikus információ nélkül, bármily tökéletes is legyen a verbális és vizuális információ, nem alakulhat ki teljes kép a mozgásról. Ehhez szükség van arra, hogy a tanulók maguk is végrehajtsák a mozgást, miáltal a látással és hallással nyert érzékelést izomérzékeléssel egészíti ki. Ezáltal alakul csak ki a tanulóknak a mozgás teljes képe, amely a résztvevő analizátorok szoros egységén alapul.

### *Mozgásemlékezés, mozgásképzetek*

Az új mozgások tanulásánál fontos szerepe van a már ismert mozgásoknak, vagyis a tapasztalatnak. Amikor a tanuló egy új mozgást tanul, a szintétizálás során az elraktározott emlék között keresi a megfelelőt, a hasonlót. Az emlék, mint egy belső modell, lehetővé teszi, hogy a mozgásfolyamat lejátszódjék a végrehajtás előtt. Amikor a tanuló egy mozgást elképzel, nem az egyéntől független mozgásra gondol, hanem saját magát helyezi a folyamatba, térben és időben. A jó mozgásemlékezés tehát ideomotorikus végrehajtást jelent. Arra kell törekedni, hogy a tanítvány ne általában képzelje el a mozgást, hanem jól és koncentráltan. Erre nevelni kell a gyerekeket.

### *Az ismeretközlés menete*

Az atlétikai mozgásanyag a tantervben koncentrikus elrendezésű, ami azt jelenti, hogy ugyanaz a mozgás minden évben szerepel, de egyre magasabb szinten. A mozgással kapcsolatos ismeretek köre állandóan bővül, a követelmény emelkedik. Ez az atlétikai mozgások természetéből adódik hiszen a távolugrás távolugrás marad függetlenül attól, hogy azt az általános iskola 5. osztályos tanulója, vagy egy élvonalbeli távolugró hajtja végre. Természetes, a kettő között minőségi különbség van. Azt, hogy egy atlétikai mozgást évente újra kell tanítani, egyrészt a mozgások összetettsége, másrészt a természetes fejlődés indokolja. Az évi korlátozott óraszám nem teszi lehetővé, hogy egy-egy mozgást részleteiben is alaposan megismertessünk a tanulóval, de nem teszi ezt lehetővé a tanulók fejlettségi szintje sem. Ugyanakkor évről évre változik a tanulók fizikai és pszichikai

képességszintje, amelyhez a mozgásoktatásnak idomulnia kell. Ezzel magyarázható az a tény is, hogy még egy élvonalbeli atlétának is minden évben bizonyos fokok újra kell tanulnia a mozgást, hisz ami az elmúlt évben megfelelő volt, az idén nem biztos, hogy jó.

Az atlétikai mozgásanyag oktatásával kapcsolatban ezek után felmerül a kérdés: hogyan oktassuk hát egészében vagy részeire bontva? Nem állíthatom, hogy az oktatás módszerét tekintve a szakemberek véleménye egységes lenne, azt azonban, hogy az oktatás folyamán a globális vagyis az egészében történő oktatása a vezető szerep, mindenki elismeri. Az én véleményem az, hogy az atlétikát globális módszerrel lehet és kell tanítani. Tehát a mozgást teljes egészében oktassuk és az életkornak megfelelően egy-egy lényeges mozzanatra irányítva a figyelmet. Ez nem azt jelenti, hogy egy-egy részmozzanat iskolázásával ne foglalkozunk, különösen a nagyobbak (12–13 évtől) esetében, de véleményem szerint ez sohasem cél, csupán eszköz. Az, hogy egy mozgást az oktatás során módszeresen, fokozatokban építünk fel, nem mond ellent ennek az állításnak: Az egyes fokozatok vagy részmozzanatok kiemelése csupán eszköz arra, hogy a célt, a teljes mozgást megtanítsuk. Így ezek csupán cél- és rávezető gyakorlatoknak tekinthetők, mint ahogy véleményem szerint annak fogható fel dobások esetében a helyből végrehajtott dobás is. A módszertani fokozatok és az egyes részmozzanatok iskolázásánál nagyon körültekintőnek kell lenni. Mindig a célt, a teljes mozgást kell szem előtt tartani. Ne akarjuk a részeket tükörsimára csiszolni, hanem a lényeg felismerése után minél előbb iktassuk azt az egészbe.

### *A gyakorlás és hibajavítás*

Az atlétika oktatásában a gyakorlásnak éppen úgy, mint más sportágakban az a célja, hogy a tanulók a megismert mozgást elsajátítsák, megszilárdítsák, sajátukká tegyék. Ehhez tervszerű és rendszeres munkára van szükség. Az atlétika oktatásában a gyakorlat-helyzetben és a feladatmegoldó helyzetben történő gyakorlási mód is megtalálható. A gyakorlóhelyzetben történő tanulásnál a mozgás végrehajtási módja előre meghatározott. Az elsajátítás többszöri ismétléssel szinte mechanikusan történik. Az ismétlések során kiépül egy idegizom-kapcsolat, amelynek alapján a mozgás megszilárdul. Ez a folyamat fokozatosan megy végbe, és a tanulók egyre inkább képesek – természetesen az életkornak megfelelően – a mozgás egy-egy részletére figyelni, mígnem a teljes mozgás automatizálódik. A megszilárdult mozgást jellemzi, hogy a tudat szerepe lényegesen megváltozik. A mozgás irányítása, szabályozása a kéreg alatti részekre tevődik át és a tudat már nem elsősorban a mozgás végrehajtására irányul, hanem annak célszerű alkalmazására, az eredményességre. Az atlétikai mozgások oktatásában ez a módszer dominál. A gyakorlás módja a feladatmegoldó helyzetben történő tanulásnál a következő: csak a feladat adott és a végrehajtás módja csak részben vagy egyáltalán nincs előre meghatározva. A gyakorlásnak ezt a módját az oktatás minden szintjén alkalmazzuk és kell is alkalmazni, hiszen célunk nem a mozgás gépies elsajátítása, hanem egy célszerű sportmozgás kialakítása. A két módozat nem szemben áll egymással, hanem kölcsönösen kiegészítik egymást.

Mint hogy a gyakorlás célja az elsajátítás, a mozgás finomítása, feltétlenül szükséges a tanár jelenléte. A mozgástanulás – mint az előbb már említettem – kettős folyamat, a tanár és tanuló együttes tevékenysége. A tanár feladata, hogy a tanulókat segítse a mozgás elsajátításában. Ez a segítség atlétikában főleg közvetett formában – megjegyzések, instrukciók – nyilvánul meg és ritkábban közvetlen úton, például testhelyzet vagy egyes testrészek helyzetének beigazítása. A legfőbb segítséget természetesen a mozgás végre-



hajtásában mutatkozó hibák javítása jelenti. A hibajavításnál mint általában az alábbi út a célra vezető:

1. a hiba felismerése
2. a hiba okának feltárása
3. a javítás módjának ismerete
4. a javítás

A hibák javításánál az alábbi szempontokat tartsuk szem előtt:

- mindig a lényeges, a mozgás vezető mozzanatában levő hibákat javítsuk először,
- egyszerre csak egy hibát javítsunk,
- a javítás legyen konkrét,
- ne sértse a tanulót.

### *Ellenőrzés, értékelés, motiválás*

Az atlétikai mozgások oktatásának a célja általános iskolában az, hogy elősegítse a tanulók sokoldalú fejlődését, alapvető mozgáskészségeket (futás, ugrás, dobás) alakítson ki, amelyeket egyrészt a sportág, másrészt a mindennapi élet különböző területein képesek hasznosítani. Ahhoz, hogy ezt a feladatát betöltsse, a tanulás során megfelelő követelményeket kell a tanulók elé állítani, és mindenképpen kerülni kell az öncélú gyakorlást. A követelmények legyenek differenciáltak, alkalmazkodjanak a tanulók képességszintjéhez. Ne állítsa a tanulókat megoldhatatlan feladat elé, de ne legyen könnyen teljesíthető sem.

A követelmények felállítása önmagában véve azonban még kevés. Szükséges, hogy annak teljesítését, vagy már a hozzávezető út egy-egy állomásán ellenőrizzük a tanulók munkáját. Ellenőrzés, még hozzá rendszeres ellenőrzés nélkül nem lehet eredményesen tanítani. Célja, hogy a tanár és a tanítvány együttesen felmérje, hol tartanak, hol van még szükség további javulásra. Az ellenőrzés eredményét minden esetben közölni kell a tanulókkal, tehát értékelni kell. Az értékelés akkor vezet eredményre, ha a valós helyzetet tükrözi. Helytelen a hibák elhallgatása, a túlértékelés, de ugyanígy hiba az elért eredmények semmibevétele is. Az ellenőrzésnek és értékelésnek a mozgástanulás eredményességét kell szolgálnia. Cél tehát, a további késztetés, motiválás. A motivációnak az atlétika oktatásában is nagy szerepe van. Nem közömbös az, hogy a gyerekek szívesen, kedvvel végzik-e a gyakorlatokat vagy kényszerből. A motiválás kérdése nagyon összetett, bonyolult probléma. Részletesebb elemzésére éppen ezért e tanulmány keretén belül nem is kerülhet sor. Jelentőségének hangsúlyozására csupán néhány gondolatot kívánok felvetni. Az eredményes tanulás érdekében mindig tudatosítani kell az illető mozgás szükségességét, meg kell szeretetni azt a tanulókkal. Ennek érdekében fel kell használni mindazokat a lehetőségeket, amelyek ezt lehetővé teszik. Melyek ezek? A számtalan lehetőségből – amelyeket sokszor a körülmények is meghatároznak – csupán néhányat említek.

- a tanár egyénisége (viszonya az atlétikához)
- az atlétika helyzete az iskolában
- az ismeretközlés
- foglalkozások megszervezése
- a foglalkozások terhelése
- megfelelő követelményszint
- lehetőség biztosítása a tanult mozgások alkalmazására (versenyek)

## *Összegzés, következtetések*

Az atlétika oktatásában a sportág sajátos jellegét figyelembe véve a mozgástanulás általános elveit kell szem előtt tartani. Cél, hogy a tanulás folyamán kialakított futó-, ugró- és dobókészség fokozza a tanulók mozgásos cselekvőképességét, emelje a mozgásműveltségük színvonalát. A tanulási folyamat sikere és eredményessége jelentős mértékben függ attól, hogy mennyire tudjuk a folyamatban biztosítani a tanulók tudatos és aktív részvételét. Az atlétikai mozgásokat globálisan, tehát teljes egészében oktatjuk. Ennek megfelelően már a mozgástanulás első szakaszában is a teljes mozgást hajtják végre a tanulók, függetlenül attól, hogy a teljes mozgáshoz esetleg több fokozat útján jutottak el. Fontos, hogy a tanulás kezdetén helyes kép alakuljon ki a tanulóknál a mozgásról. Ebben a szakaszban a döntő, vagyis a mozgás eredményes végrehajtását meghatározó mozzanatokra kell a figyelmet összpontosítani. A második szakasz: a csiszolás, a finomítás, tehát a gyakorlás szakasza. A rész és egész viszonyát a gyakorlásnál feltétlen figyelembe kell venni. A részmozzanatok gyakorlásánál sohasem szabad megfeledkezni arról, hogy azok az egésznek csupán alkotóelemei, de nem önálló részei. A gyakorlás legyen tudatos és rendszeres. A mozgástanulás ne legyen öncélú. A tanultakat alkalmazzák is a tanulók, miáltal az stabilizálódnak, ugyanakkor a sikeres alkalmazás, mint motiváló tényező elősegíti a továbbhaladást is.

A gyakorlás során a tanulók többször hajtják végre ugyanazt a mozgást. Erre bizonyos határokon belül szükség is van, hiszen a mozgás csak az ismételt végrehajtások során éri el a stabilizációs szintet. A tanárnak azonban feltétlen figyelembe kell vennie a gyerekek monotonia tűrő képességét. Erre a korosztályra az idegrendszer nagyfokú labilitása jellemző. Hamar fáradnak, különösen pedig ha a terhelésre a monotonia jellemző. Ezt a gyakorlás során mindig szem előtt kell tartani. A gyakorlás csak addig segíti elő az adott mozgás eredményes elsajátítását, míg a szervezet működési szintjében visszaesés nem mutatkozik. Akár idegi, akár fizikai fáradtság jelentkezése esetén a gyakorlást abba kell hagyni.

Az általános iskolában nem lehet célja a testnevelőnek, hogy futó-, ugró- vagy dobóatlétát neveljen, de feladata, hogy kialakítsa tanítványaiban az általános futó-, ugró- és dobókészséget. Az általános iskolai testnevelésnek, mint egésznek az atlétika csak egyik eszköze. Ebből természetesen következik, hogy célja – a tantervben szereplő más sportágakkal együtt – elősegíteni a testnevelés fő célkitűzéseinek megvalósítását. Járuljon hozzá a tanulók egészségi szintjének emeléséhez, személyiségük sokoldalú fejlődéséhez. Segítse a rendszeres mozgás iránti igény, az egészséges életmód kialakítását. Ez a legfőbb feladatunk a most felnövekvő fiatalokkal szemben és ez megegyezik a sportág, de az egyetemes magyar sport érdekeivel is.

## *IRODALOMJEGYZÉK*

- Dr. Bácsalmási P.–Koltai J.: Atlétika (TF tankönyv – Sport 1962.)  
Dr. Bácsalmási P.–Koltai J.: Az atlétika oktatásának módszere (TF tankönyv – Sport 1967.)  
Dr. Kardos A.–Gaál L.: Atlétika (főiskolai tankönyv – Sport 1965.)  
Dr. Sir József: Atlétika (Sport 1962.)  
Vasziljev Ozolin: Atlétika I. (Sport 1955.)  
Dr. Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana (Sport 1972.)  
Dr. Nádori László: A mozgástanulás problémái (A sport és testnevelés időszerű kérdései 1973/1.)  
Dr. Rókusfalvi Pál: Sportpszichológia (Sport 1974.)  
Dr. Nagy György: Sportpszichológia  
Dr. Nagy György: Motiválás és igénykeltés az iskolai testnevelésben (Testnevelés tanítása 1970/3.)