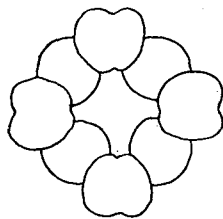
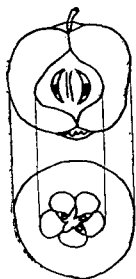
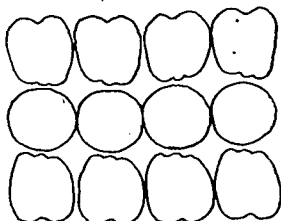
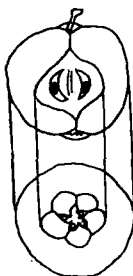


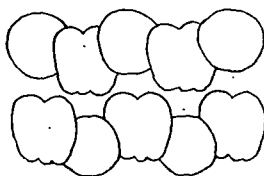
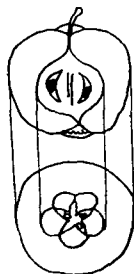
A tanulók színben és elhelyezésben változatos munkát adtak be. Néhány megoldás: (10., 11. és 12. ábra)



10. ábra



11. ábra



12. ábra

Eredménymegállapítás

A tanulók elmondták, hogyan kaptak hossz- és keresztmetszetet. Bemutattam egy virág metszetét, megnevezték annak részeit. Egy egyszerű gép metszetét működés közben szemléltettem. Minden hosszabb magyarázat nélkül is a tanulók megértették a metszet és a metszetrajz gyakorlati jelentőségét.

Az óra a tanári értékeléssel ért véget.



KOVÁCS IVÁN

Szeged

A kézilabdázás technikai elemeinek módszeres oktatása. Labdával végzett technikai elemek.

A labdával végzett technikai elemek oktatása kapcsolódik a labda nélküli technikai elemekhez úgy, hogy szorosan ráépülve, felhasználva a tanultakat, azokat szinte kiegészítse, teljessé tegye. A labdás elemek oktatása mindenkor feltételezi a helyesen megtanult lábmunka al-

kalmazni tudását. A következőkben az általános iskolai oktatás és sportkörüli munka szempontjából legszükségesebb technikai elemek kerülnek leírásra. Ezeken túlmenően természetesen nagyon sok, a magasabb szintű kézilabdázáshoz szükséges technikai elem ismeretes,

mint pl. a csavarok, elhajlások lövések stb. Ezek ismertetésére itt nem nyílik lehetőség, de nem kívánok külön foglalkozni a kapusjáték oktatásával, a kapusok képzésével sem, hiszen ezek kizárólag sportkörü tevékenységet igényelnek, ennek keretein belül is főleg egyéni képzés formájában oldhatók meg.

A legfontosabb labdás technikai elemek: a labda fogása, a labda elfogása, különböző helyzetekben érkező labda elfogása, egykezes felsődobás, kétkezes felsődobás, egykezes alsó átadás, kapuralövés futás közben, kapuralövés felugrással, kapuralövés bedőléssel, — bevetődéssel, labdavezetéssel.

A labda fogása

A kezek nyitott ujjakkal a labdára tapadnak úgy, hogy a labda felső harmadát és oldalát fogják át. Alaphelyzetben a labda mellmagasságban. A jól fogott labdát felülről történő ráütéssel sem lehet a kézből könnyen kijátszani.

Oktatás menete:

1. A helyes kéztartás kialakítása labda nélkül (kezek távolsága a mellől).
2. Földre tett labda megfogása és felvétele.
3. Társ által mellmagasságban tartott labda megfogása, átvétele.
4. Földre ütötetett labda megfogása.
5. Szemben álló társ által dobott felpattanó labda megfogása.

A labda elfogása

Közvetlen folytatása a labda fogásának. Jellemzője, hogy a játékos lazán előrenyújtott karokkal várja a labdát. A labda fékezése, bevezetése a mellhez. Elfogáskor a testsúly a hátul levő lábra helyeződik át.

Oktatás menete:

1. Érintőtávolságban szemben álló párokban a társ által mellmagasságban tartott labda megfogása és bekísérése, a testsúly áthelyezésével a hátul levő lábra.
2. Fokozatosan növekvő távolságról adogatott labda elfogása.

Különböző helyzetekben érkező labda elfogása

Az előbbieket további folytatása. A helyes kéztartások:

fej fölött: hüvelykujjak egymás felé néznek csípő alatt: a kisujjak egymás felé néznek jobb oldalon: jobb kar alul, bal felül bal oldalon: bal kar alul, jobb felül.

Oldalra érkező labdákért az irányban levő lábbal értelépés.

Oktatás menete:

1. Adogatás:
a) fej fölé,

b) csípőmagasság alá,

c) kissé balra,

d) kissé jobbra.

2. Adogatás tetszés szerinti helyre.
3. Adogatás párokban, mozgással alapállásban, különböző irányokba.
4. Adogatás lassú, közepes és gyors futás közben.

Ajánlott játékok:

1. Vigyázz a labdára!
2. Labdakergető.
3. Labda-adogató sorversenyek.
4. Különböző pontszerző játékok.

Edzésgyakorlatok:

1. Átadás és átfutás szemben álló oszlopban.
2. Adott terület négy sarkán egymás mögött állnak a játékosok. Egy, majd két labdával adogatás jobbra, és átfutás a labda irányával megegyezően a másik sor végére.
3. Mint az előbbi gyakorlat, de átfutás a labda irányával ellentétesen a sor végére.
4. Felállás mint az előbbi gyakorlatnál, adogatás átlós irányban, és átfutás a labda irányának megfelelően.
5. Felállás és adogatás mint előbb, de átfutás jobbra (vagy balra) a következő sor végére.
6. Felállás mint előbb, de adogatás jobbra (vagy balra) körbe, és átfutás átlósan a sor végére.

Egykezes felsődobás

A labda fellendítése az arc előtt, a legrövidebb úton történik. Dobókar könyökben megközelítően derékszöveget zár be. A testsúly dobás közben részben hátra, majd előre helyeződik. A test forgástengelye a vízintes tengely (rábicskázás).

Oktatás menete:

1. A labda fordításának gyakorlása.
2. A fellendítés mozdulata labda nélkül. A bal kéz segítő, lendítő szerepének jelentősége.
3. A labda fellendítése és vissza tenyérbé.
4. Az előbbi, de a testsúly változására a figyelmet felhívni.
5. Átadás szemben álló társnak.
6. Átadás és lépés előre az elől levő lábbal.
7. Mint az előbbi gyakorlat, utána néhány lépés járás előre.
8. Járás és futás közben különböző formákban.

Ajánlott játékok:

1. Labda-dobó váltók:
a) Szemben álló megosztott sorokban.
b) Egyes oszlopban adogatóval.
c) Labda-dobó váltó félkörben.
d) Futó és dobó váltó.

Edzésgyakorlatok:

1. A játékosok körben állnak fel, arccal a kör közepe felé. Labda átadása a szemben álló társnak és átfutás a labda irányának megfelelően.
2. Felállás mint az előbbi gyakorlatnál, de egy játékos közepén. Egyik játékos a közepén állónak dobja a labdát és befut. A középjátékos kiadja a következő embernek a labdát, és kifut az előző ember helyére. Adogatás és helycsere folyamatosan.

Kétkezes felsődobás

A partdobás szabályainak betartásával, két kézzel a fej fölött kell végrehajtani, ügyelve arra, hogy mindkét láb a talajjal érintkezésben maradjon.

Oktatás menete:

1. Adogatás kétkezes felsődobással kézilabda alapállásban. Mindkét láb helyben marad.
2. Mint az előbbi gyakorlat, de átadás előtt lépés előre az elől levő lábbal.
3. Átadás előtt lépés előre az elől levő lábbal, majd dobás közben a hátul levő láb utánahúzása.

Ajánlott játékok:

1. Zsinórlabda kétkezes felsődobással.
2. Szabadulás a labdától háló fölött, kétkezes felsődobással.
3. Kiszorító játékok kétkezes felsődobással.

Edzésgyakorlatok:

A célzáspontosság és dobótávolság növelése céljából a partdobás gyakorlása.

Egykezes alsó átadás

Közlelől, általában szembe mozgó játékosok tipikus átadása. A labda lendítése a comb mellett történik. Átadás könnyedén, szinte kézbe téve a labdát.

Oktatás menete:

1. A labda lendítése a test mellett hátra és előre (lendítő mozdulat begyakorlása).
2. A labda gurítása szemben álló társnak az elől levő láb kilépésével és mély térdhajlítással. A labda kivezetése hosszú úton, a comb mellett történik.
3. Adogatás az elől levő láb kilépésével.
4. Adogatás járás, futás közben különböző formákban.

Ajánlott játékok:

1. Váltoversenyek a labda egykezes gurításával.
2. Labda-dobó váltók vonalban és körben.

Edzésgyakorlatok:

Minden olyan edzésgyakorlat, ahol két egymással szembe mozgó játékos között történik az átadás.

Kapuralövés futás közben

A kapuralövés zökkenőmentes, folyamatos futás közben történik a lépésszám maximális kihasználásával. A labda felkészítése, fellendítése az arc előtt, a legrövidebb úton. Erőteljes rábicskázás. Módszeres felépítése közvetlen folytatása az egykezes felsődobásnak.

Oktatás menete:

1. A labda felkészítése és dobása — közben az elől levő lábbal lépés előre és rábicskázás — és tovább járás előre néhány lépés.
2. Lépés (a hátul levő) jobb lábbal — a labda felkészítése — lépés bal lábbal, közben a bal láb leérkezése előtt dobás és tovább járás előre.
3. Lépés bal-jobb (felkészítés) -bal és lelépés előtt dobás, tovább járás előre.
4. Lépés jobb-bal-jobb (felkészítés) -bal és lelépés előtt dobás, tovább járás előre.
5. A 4. gyakorlat lassú futással.
6. Lassú futással szemben álló társ könnyű átadásából.
7. Különböző, fokozatosan nehezebb formákban: szögből, különböző irányokból kapott labdával, meghatározott helyre, üres kapuba, kapussal stb.

Ajánlott játékok:

1. Bombázó középre állított buzogányokra.
2. Bombázás guruló labdára.
3. Döngetős körben.
4. Kétudvaros döngetős.
5. Tűzharc.
6. Seregfogyasztó.

Edzésgyakorlatok:

1. A közepén induló játékosnak a kilencesen álló feladó szemből adja a labdát úgy, hogy a kapuralövés a kilencesen kívülről történjék.
2. Középen és bal (vagy jobb) kettőben állnak fel a játékosok. Bal kettes indul és bejátszik a kilencesen álló feladónak, majd mellé áll. A feladó a közben közepén induló lövőjátékosnak adja a labdát. Védekezéssel és elzárással kombinálható. A gyakorlat tetszés szerinti oldalra és befejezésre fordítható.
3. Játékosok közepén, bal- és jobb kettőben. Középső játékos indul a labdával, majd visszaadja a később induló jobb kettesnek, aki a bal kettesnek játszik. Közép és jobb kettő a hatosra fut, és a bal kettes lövését sáncolni igyekszik.

Kapuralövés felugrással

Súlypont süllyesztése, erőteljes kitámasztás, lendítés, általában a magasra törekvés jellemzi. Átlövés!

Oktatás menete:

1. Lépés bal lábbal kissé keresztbe a jobb láb elé és felugrás (labda fellendítés) — lövés és leérkezés az elugró lábra, majd tovább járás, futás előre.
2. Indulás jobb lábbal — bal, kitámasztás, felugrás, lövés az előbbieik szerint.
3. Három lépés: bal-jobb-bal és befejezés az előbbieik szerint.
4. A harmadik gyakorlat futással.
5. Szemben álló társ könnyű labdaátadásával.
6. Hangsúlyozva a magasra törekvést: magasugró lécfelül átuagrással, kifeszített zsinór, társ fölött átlöve stb.
7. Lövés kapura különböző formákban, passzív, majd aktív védőjátékos bevonásával.

Ajánlott játékok:

1. Tartsd a levegőben (felugrással)!
2. Zsinórlabda (felugrással).

Edzésgyakorlatok:

1. Két védő előtt a támadójátékosok felugrásos lövést hajtanak végre a társtól megfelelő ütemben kapott labdával.
2. Középen és jobb kettőben állnak fel a támadók, a hetesen egy védő helyezkedik. A jobb oldali sor első játékosa feladja a másik sorból indulónak a labdát, majd a védőt elállással elzárja. A másik támadó átló.

Kapuralövés bedőléssel, — bevetődéssel

Elsősorban a beálló játékosok és a szélsők alkalmazzák. Jellemzője, hogy a játékos a kapuelőtéren belül, egész testével a talajra érkezik. Az esés tompítása kézzel, illetve átgördüléssel.

Oktatás menete:

1. Labda nélkül: térdelésből dőlés előre, a lövőmozgás utánazása, érkezés hajlított karú fekvőtámaszba.
2. Labda nélkül: guggolásból dőlés előre, lövőmozgás, érkezés hajlított karú fekvőtámaszba.
3. Labdával: térdelésből, majd guggolásból dőlés előre, dobás, érkezés hajlított karú fekvőtámaszba.
4. Kis terpeszállásból térdhajlítással dőlés előre, dobás és érkezés hajlított karú fekvőtámaszba.
5. Felállás a dobás irányának háttal: ráfordulás balra a bal talpon, kis elrugaskodással

bevetődéssel dobás. A mozgás befejezése gördüléssel.

6. Felállás a dobás irányának háttal: ráfordulás jobbra a jobb talpon, kis elrugaskodással bevetődéssel dobás.
7. Bejátszott labda elfogása után a lövés végrehajtása.
8. Passzív, majd aktív védőjátékosokkal gyakorlás.

Ajánlott játékok:

1. Fogójáték, fekvőtámasz a ház.
2. Fekvőfogó.

Edzésgyakorlatok:

1. Két beálló helyezkedik a hatoson. A harmadik játékos a kapushoz lövi a labdát, amit a kapus kiüt. A visszapattanó labdát a beálló játékosok igyekeznek megfogni és bedőléssel, bevetődéssel kapura löni.
2. Aktív védőjátékosról szabadulni igyekezik a beálló, és az ütemben kapott labdával bevetődve kapura löni.

Labdavezetés

Magas labdavezetés: általában egyenes irányú, gyors, ellenfél nincs a közelben. A test előtt történik.

Mély labdavezetés: a test mellett takarással történik, védve a labdát az ellenféltől.

Oktatás menete:

1. Helyben egy-egy leütés, a térd rugózó mozgásával. Minden leütés után a labda elfogása két kézzel.
2. Folyamatos labdavezetés helyben egy kézzel a térd rugózó mozgásával. Kéz hosszan kíséri a labdát.
3. Folyamatos labdavezetés járás közben a test előtt, majd megállás és labdavezetés a test mellett mélyen, takarással.
4. Magas labdavezetés lassú futással, majd járással mélyen, takarással.
5. Az előbbi gyakorlatok az ügyetlenebb kézzel.
6. Lassú futással irányváltoztatás és kéz váltás.
7. Labdavezetés gyors futással, passzív és aktív védővel.
8. Labdavezetési gyakorlatok különböző formákban.

Ajánlott játékok:

1. Váltóversenyek labdavezetéssel.
2. Kézilabda fogó.
3. Fogójáték labdavezetéssel (minden játékosnál labda van).

Edzésgyakorlatok:

Különböző irányú és sebességű labdavezetések passzív és aktív védőjátékosok, céltárgyak között. Pl. labdavezetés nyolcas alakban kialakított céltárgyak között.

A 6—10 éves korú tanulók értelmi erőinek fejlesztéséről. (Tapasztalatgyűjtemény)

Tanítók Kézikönyvtára, Tankönyvkiadó, Budapest, 1970.

Az oktatás korszerűsítésének igen fontos feltevése az oktató-nevelő feladatok megfelelő meghatározása, valamint az egyes feladatkategóriák (tárgyi, funkcionális és nevelési feladatok) közötti helyes arány és (természetes) kapcsolat kialakítása. Ebben a tekintetben, mint azt Faragó László az Előszóban kihangsúlyozza, az immár 9. éve érvényben levő Tanterv komoly lépést jelentett előre.

A tantervi feladatok megvalósítása azonban rendszerint komoly akadályokba ütközik. Ez nyomatékosan vonatkozik az ún. funkcionális (lényegében az értelmi erők és általában a képességek fejlesztésére irányuló) feladatok realizációjára. Éppen ezért tartom nagyon fontosnak és hasznosnak ennek a tapasztalatgyűjteménynek a megjelentetését: ráirányítja a pedagógusok figyelmét a múltban (a hagyományos oktatás keretei között) eléggé elhanyagolt, mellőzött feladatokra, és utat mutat, segítséget nyújt azok megvalósításában.

A gyakorló pedagógus általában a célravezető, hatékony gyakorlati megoldások (módszerek, eszközök, példák stb.) feltárását, bemutatását tartja a leghasznosabbnak. Ez a cikk, illetve tanulmánygyűjtemény pontosan ezt a célt szolgálja: gyakorló tanítók számára készült, akik 6—10 éves korú gyermekek nevelésével foglalkoznak.

Húsz, egymással többé-kevésbé összefüggő, és egymást szerencsésen kiegészítő, tudományosan kellő képpen megalapozott, túlnyomórészt gyakorlati jellegű cikket tartalmaz, húsz szerző tollából, két munkaközösség közreműködésével. Igazi kollektív munka eredménye. A cikkek (tanulmányok) javarészt egy sikeres pályázat termékei. Mint az előszóból kitűnik: „tanulmányaink megegyeznek abban, hogy segíteni akarják az általános iskolák alsó tagozatában folyó képzési munkát. Olyan eljárásokat, javaslatokat közölnek, amelyeknek — a helyi körülmények figyelembevételével történő — alkalmazása eredményesen járulhat hozzá a tevékenység színvonalának emeléséhez”.

A néhány elméleti jellegű tanulmány közül külön kiemelem Dr. Putnoky Jenő „Az értelmi képességekről” írt érdekes tanulmányát. Szerintem feltétlenül szükség volt egy ilyen átfogó, az értelmi képességek körül észlelhető fogalmi és terminológiai ingadozások (többértelműség) tisztázását elősegítő, tudományos igényű fejtegetésre, megvilágításra. Ebben a gyakorló pedagógus számára különösen hasznos a fogalom kialakításának taglalása a tudomány újabb álláspontjainak (vívmányainak) alátámasztásával, valamint az intelligencia és a problémamegoldás fogalmának tudományos megvilágítására irányuló törekvés. A 19—20. oldalon pl. a következő meghatározást olvashatjuk: „Végül is, az intelligencia a cselekvés és a megismerés összefüggésének nézőpontjából nem más, mint általános képesség a tanulásra és a tanultak alkalmazására, közelebbről arra, hogy az ember különösebb nehézség nélkül és folyamatosan tudja cselekvéseit gondolkodásával, gondolkodását pedig cselekvésével ellenőrizni, módosítani, tökéletesíteni...”

A többi cikk (tanulmány) nagyrészt az egyes értelmi erők fejlesztésének gyakorlati (és szükségszerűen elméleti) vonatkozásaival, konkrét lehetőségeivel, a megfelelő eljárások, feladatok megoldások különböző változataival foglalkozik. Egyes cikkek meghatározott tantervi anyag illyencélű feldolgozására, mások bizonyos eszközök (illusztrációs anyag, feladatlapok stb.) felhasználására épülnek az egyes tantárgyakon belül. Néhány szerző, nagyon helyesen, a felhasznált irodalmat is felsorolta.

Habár ennek a tapasztalatgyűjteménynek a szerzői nem törekedtek ennek az időszzerű kérdéskomplexumnak az átfogó feldolgozására, és nem minden felvetett kérdésre tudtak teljes, minden ingadozástól mentes választ adni, elolvasását, elmélyült áttanulmányozását minden alsótagozatos tanítónak, sőt az általános iskola minden pedagógusának melegen ajánlom.

Dr. Tóth Lajos

