

SZALAY GÁBOR

(Eszterházy Károly Főiskola, Testnevelési és Sporttudományi Intézet)

AZ ATLÉTIKA TANTÁRGY KERETÉBEN FELMÉRT KÉPESSÉGSZINTEK VÁLTOZÁSA 1984 ÉS 2001 KÖZÖTT FELVETT FŐISKOLAI HALLGATÓNŐKNÉL

CHANGING OF ABILITIES IN ATHLETICS DURING 1984-2001 AMONG WOMEN IN PHYSICAL EDUCATION TEACHER TRAINING

Összegzés

1984 és 2004 között az atlétika tantárgy keretében hallgatóinknak négy kondicionális képességet mérő próbát kellett teljesíteniük. A cikkben röviden kitérek a tantervváltozásokra, s az atlétika tantárgy programjának változásaira.

A képességszinteket minden hallgatónk felévente kellett teljesítenie. A szinteket és a teljesítés körülményeit időnként kis mértékben módosítottuk. A 20 év alatt összegyűlt adatok alapján vizsgáltam hallgatóink képességeinek változását.

A felmérések során több kérdés is felmerült a hallgatók teljesítményével, eredményeivel kapcsolatban. Ebben a dolgozatban adatokkal próbálom megvilágítani, hogy az eltelt közel 20 év alatt:

1. Változott-e hallgatóink teljesítménye a felmért számokban?
2. A változás milyen irányú, romlanak vagy javulnak az eredmények?
3. A változások statisztikailag értékelhetők-e?

Három témakörbe csoportosítottam az adatokat.

A.) A felmért időszakban 1984-2004 között hogyan változott a felmért számok eredménye?

B.) A felmérési időszakok (ősz-tavaszi) között mutatkozik-e eltérés?

C.) A főiskolás évek alatt hogyan változott hallgatóink teljesítménye?

Összességében megállapítható, hogy az egri hallgatóink állóképessége a felmért időszakban romlott. A többi próbában is kimutatható a romló tendencia, de csak kisebb mértékben, mint az állóképességben.

Kulcsszavak: kondicionális képességek, motoros próbák, képesség, atlétika, állóképesség, teljesítmény.

Abstract

In the time from 1984 to 2004 our physical education students had to carry out four conditional ability in the subject of athletics. In the article we will mention the changing of the program of athletic and curriculum.

Every students had to carry out the tests of ability semester by semester. During the time the levels was changed a little. We investigate the changing of ability according 20 years.

Our questions:

1. Was there any change in the achievement of our students?
2. What is the direction of change?
3. Can we analyze it by statistics?

We can classify the datas in three group.

- A) The results of tests from 1984 to 2004.
- B) Differentiation between autumn and spring.
- C) Changing of achievement of our students during their studies.

We can declare that our female students' endurance was decrease. There was change in the other events, but less than in endurance.

Keywords: conditional ability, motor tests, ability, athletics, endurance, achievement

Bevezetés

A testnevelő tanárképzés programjai folyamatos fejlesztésen, változáson át követték az iskolai testnevelés, a társadalom igényeit.

A pedagógiai, később a tanárképző főiskolákon állandó változásban voltak a testnevelés tantervek és a tantárgyi programok. KÁLMÁNCHEY ZOLTÁN (2) a „Harminc éves az általános iskolai tanárképzés” tudományos konferencián előadásában 1978-ig részletesen taglalta az addigi változásokat a testnevelés programjában, óra- és vizsgatervében - összefüggésben az általános iskolai igényekkel és a törvényi háttérrel. Azóta GYETVAY GYÖRGY (1) foglalkozott a testnevelő tanárképzés dokumentumaival és követelményrendszerével. Az ő megállapításai is egybecsengenek az idősebb főiskolai oktatók emlékezetével, miszerint nem egy-egy hirtelen ugrás, törvény, vagy valami nagy behatás következtében, hanem a folyamatos jobbitani akarás változtatta rendszeresen a programokat. Az 1984-ben bevezetett tanterv elkészítésének háttéréről, az újdonságok okairól személyes beszélgetés során kértem információkat CSILLAG BÉLÁTÓL, GAÁL LÁSZLÓTÓL és GYETVAI GYÖRGYTŐL, akik akkor testnevelés tanszékeket vezettek és tagjai voltak a területi szakbizottságnak.

Tantervek és az atlétikai programok változása

Az 1973-as tantervet az 1984/85-ös tanévtől kezdődően módosította a testnevelési szakbizottság. Ez a módosítás viszonylag nagy változásnak tekinthető.

Több új tantárgy lépett be a képzésbe, megváltoztak a sportágakra fordított óraszámok és egymáshoz viszonyított arányuk is.

Az 1984-es tanterv főbb újonságai:

1. Új tantárgyak léptek be a képzésbe: Gimnasztika, Sportrekreáció, Általános sportágismeret, Tudományos kutatás, Kötelezően választható kollégium, Természetjárás, tájfutás
2. Tantárgyelemekből önálló tárgyak lettek: Gyógytestnevelés, Ritmikus sportgimnasztika, Biomechanika, Testnevelés- és sporttörténet.
3. Az órateremben nem látszik ugyan, ekkor került be a Sportszakmai gyakorlat, ami kötelező edzést és versenyzést jelent.
4. A Kötelezően választható kollégiumban az eddig tanult sportágakból kettőt 2×2 órában kell választani, további 2 órában intézményi meghirdetés alapján kell egy tárgyat tanulni. Nálunk ez az Erőfejlesztés, Tenisz.

Megváltozott az eddig tanult tantárgyakra fordított idő is, ez történt az atlétika oktatásával is.

1. táblázat: Az atlétika oktatására fordított idő

Tanterv bevezetésének éve	Félévek száma	Heti óraszám	Összes óraszám
1976	8	1;2;2;1;1;2;2;1	176
1984	6	1;1;1;1;1;2	105
1992	6	1;1;1;1;1;1	90
2004	4+(1)2	1;1;1;1;+2+2	120

Az 1984-es tanterv a 8 félévet 6-ra csökkentette, az óraszámot 12-ről 7-re. Megjelent a Kötelezően választható kollégium, amely tantárgy keretében további 2+2 órában volt mód az atlétikai ismeretek bővítésére.

1992-től egy órával tovább csökkent az óraszám, a félévek száma már nem változott, a KVK is megmaradt.

2003-tól készült új programunkban a törzsképzésben 4 féléves lett az atlétika, az óraszám 4-re csökkent, ellenben a kötelezően választható tantárgycsoportból további négy órát teljesíteniük kell hallgatóinknak.

Az összes óraszám a nyolc félév alatt az atlétika kötelezően teljesítendő óraszámát jelenti. A számítást 15 hetes oktatási félévvel számoltam az 1–7. félévekben, és 11 hetes félévvel a 8. félévben.

A tantervek, óra- és félévszámok magukkal hozták az oktatott anyag, versenyszámok változását is.

A változtatás alapelve a közeledés az iskolai testnevelés tantervek mozgásanyagához, a választható keretekben pedig az atlétikai mozgások mind szélesebb körét próbáltuk bevonni az oktatásba.

Az 1984-es tantervben jelent meg az atlétika tantárgy keretében teljesítendő 4-féle kondicionális képességet mérő próba teljesítése.

A tananyag csökkenése nem érte el az óraszámcsökkenés mértékét. Sikertült megőrizni, hogy a képzés során hallgatóink megkapják mindazt az ismeretet, mely a közoktatásban a testnevelés tantárgy tanításához elengedhetetlen, és az iskolai sportkörökben atlétika edzéseket tarthatnak.

Motoros próbák az atlétika tantárgyban (anyag és módszer)

1984-es tanterv atlétika tananyagában megjelentek kondicionális képességek próbái.

A motoros próbák bevezetésének okai:

1. Gyakorlatban ismerjék meg hallgatóink a főbb kondicionális képességeket.
2. Sajtátsák el a képességfejlesztés jellemző módszereit, alkalmazzák saját képességeik fejlesztésére.
3. Szerezzenek tapasztalatot motoros próbák elvégzésében, végrehajtásában.
4. Fejlődjenek kondicionális képességeik.

A próbák leírása:

1. Állóképesség mérésére férfiaknak 3000 m-es, nőknek 1500 m-es síkfutást kellett teljesíteniük. A felmérést 400 m-es atlétikai salakborítású futópályán végeztük.
2. Lábak dinamikus erejének vizsgálatára a helyből ötös ugrást végeztettük. A felmérést távolugró gödörbe végeztettük.
3. Az egész test dinamikus erejének vizsgálatára súlydobás két kézzel láb közül előre gyakorlatot végeztettük, férfiak 6, lányok 4 kg-os súlygolyóval. A dobás során a próbázók előreugorhattak.

4. Helyváltoztató gyorsaság megállapítására 60 m-es síkfutást teljesítettek hallgatónk.

1984-től 2003-ig gyűjtöttem össze a felmérések adatait. A felméréseket minden félévben elvégeztük, az őszi félévekben általában októberben, a tavaszi félévben áprilisban. Az 1500 m és 3000 m-es futások eredményének javítására több lehetőséget is biztosítottunk, megpróbáltuk addig futtatni hallgatónkat, míg nem teljesítették a szintet.

Így alakulhattak ki olyan különleges helyzetek, hogy valaki egy félévben 15–20x is futott, hóban futott, a liceum emeleti folyosóján körbefutott stb.

2. táblázat: Motoros próbák követelményei a bevezetéskor

<i>Férfiak</i>						
	I. félév	II. félév	III. félév	IV. félév	V. félév	VI. félév
3000m	12:00,0	11:50,0	11:50,0	11:45,0	11:45,0	11:40,0
60m	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2	8,2
Ötösugrás	1150	1180	1200	1250	1250	1250
Súlydobás	1000	1050	1050	1100	1100	1100
<i>Nők</i>						
	I. félév	II. félév	III. félév	IV. félév	V. félév	VI. félév
1500m	6:40,0	6:30,0	6:30,0	6:25,0	6:25,0	6:20,0
60m	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5	9,5
Ötösugrás	950	1010	1010	1050	1050	1050
Súlydobás	800	850	880	880	880	880

Kérdésfeltevés, hipotézis

Hamarosan kiderült, hogy a képzés során egyik nehéz próbának az állóképességi szint teljesítése számít. A sok, nem, vagy csak nehezen teljesítők miatt a követelményeket átalakítottuk. Megoldásnak látszott, hogy az eredményeket pontozzuk és a négy teljesítmény alapján egy osztályzatot adjunk. Így lehetett kompenzálni az egyik szám jobb teljesítményével egy másik szám rosszabb eredményét. A minimum szintet úgy határoztuk meg, hogy a fenti táblázat leggyengébb értékei legyenek.

Az évek során kiderült, hogy az ötösugrás, a 60 m-es futás és a súlydobás csak nagyon ritkán jelent problémát, ezekből a számokból a táblázat legnehezebb szintjei is teljesíthetők. Az 1500 és 3000 m-es futás viszont még a minimum szinten is egyre több hallgatónak okozott gondot.

A követelményeket próbáltuk a teljesítményekhez igazítani. A közel 20 év alatt az alábbi módosításokkal próbálkoztunk.

1. Kritérium (fokozódó követelmény)

2. Pontérték táblázat alapján osztályzat
3. Kritérium (minimum szint)
4. Teljesítmény osztályzás próbánként

A felmérések során több kérdés is felmerült a hallgatók teljesítményével, eredményeivel kapcsolatban. Ebben a dolgozatban adatokkal próbálom megvilágítani, hogy az eltelt közel 20 év alatt:

1. Változott-e hallgatóink teljesítménye a felmért számokban?
2. A változás milyen irányú, romlanak vagy javulnak az eredmények?
3. A változások statisztikailag értékelhetők-e?

A felmérések során szerzett tapasztalatok szerint hallgatóink egyre rosszabb eredményeket érnek el a felméréseken, különös tekintettel az állóképességi mutatókban.

Adatok bemutatása

Az adatokat három szempont szerint dolgoztam fel:

- A.) A felmért időszakban 1984-2004 között hogyan változott a felmért számok eredménye?
- B.) A felmérési időszakok (ősz-tavaszi) között mutatkozik-e eltérés?
- C.) A főiskolás évek alatt hogyan változott hallgatóink teljesítménye?

A.) Minden félévben megtartottuk a felméréseket, az azonos félévben felvett adatok számtani átlagát ábrázoltam a diagramokon. Így minden felmérési időszak egy adatpontként jelenik meg (1., 2., 3., 4. diagram).

Az adatokat elemezve megállapíthatjuk, hogy a súlydobás eredménye stagnál, értékelhető változás a húsz év alatt nem történt. A további három próbában követhető az eredmények tendenciaszerű romlása, bár az egymást követő adatok nagy eltéréseket mutatnak pozitív és negatív irányba is.

Mind a négy diagrammon megfigyelhető egy, a '90-es évek közepére tehető eredményjavulás, ennek okait még nem sikerült feltárni.

A súlydobás kivételével az adatsorokat értékelve feltűnik, hogy az egymást követő felmérési időszakok nagy eltérést mutatnak, cikk-cakkos a görbe. Ez vezetett arra a kérdésre, hogy a tavaszi és őszi felmérések eredményei mutatnak-e eltérést?

B.) Az egymást követő adatok nagy eltérése miatt megvizsgáltam az őszi és a tavaszi adatok közti eltéréseket is. Az adatok ilyentén való szétválogatása kismértékben csökkentette a cikk-cakkok mélységét, de ez nem számottevő. Az adatsorok viszont megmutatták, hogy a tavaszi félévekben rendre

jobb eredmények születtek, mint az őszi felmérések alkalmával (5., 6., 7., 8. diagram).

3. táblázat: Az őszi és tavaszi felmérések eredményei

Próba	Jobb	
	Tavasszal	Ősszel
60 m	15	2
Ötösugrás	10	5
Súlydobás	15	2
1500 m	12	6

Az okokat keresve, három tényező játszhat szerepet a tavaszi eredmények javulásában:

1. A tavaszi felmérés előtt hosszabb ideig vesznek részt a hallgatók nemcsak az atlétika, hanem a többi órán is, ez jó hatással van kondicionális képességeikre. Tehát a nyári időszakban kevesen sportolnak rendszeresen.
2. A hallgatók többet gyakorolnak, a tavaszi félévben jobban lehet szabadtéren edzeni, felkészülni a próbákra és a gyakorlati jegyekre.
3. Az időjárás tavasszal egyre javul, egyre jobb körülmények közt lehet teljesíteni a próbát.

A három tényező közösen biztosítja a jobb eredményeket.

Az eredeti kérdésre keresve a választ az eredmények így is határozott romló tendenciát mutatnak, sőt még látványosabb a diagramok lefutása.

C.) Harmadik szempontként azt vizsgáltam, hogy adott hallgató felmérési adatai, milyen módon változnak az 1. és az 5. félévi felmérések alapján az alatt az idő alatt, amíg részt vett az atlétika órákon is. Csak azoknak az adatait dolgoztam fel, ahol ugyanannak a hallgatónak mindkét félévi eredménye megvolt. Az adatokról alapstatisztikát készítettem és lehetőség volt egymin-tás „t” próba számítására is.

4. táblázat: Alapstatisztikai adatok az 1. és 5. félévi felmérések alapján

Félév	60m		Ötösugrás		Súlydobás		1500m	
	1.	5.	1.	5.	1.	5.	1.	5.
n	230		186		190		202	
Átlag	9,114	9,106	1053,3	1063,3	974,73	971,5	06:29,	06:55,
Szórás	0,362	0,346	61,588	54,2923	2030,6	1853,2	0:17,2	4:15,1
„T”	0,349		2,585		0,599		-2,835	

A „t” próba értékelésénél a 60 m és a súlydobás $p=70\%$ és $p=60\%$ nem szignifikáns eredményt kaptam. Az ötösugrásban az adatok javuló értékeket mutatnak, a „t” próba $p=1\%$ -os erősen szignifikáns érték. 1500 m-es síkfutásban az adatok romló tendenciája, $p=1\%$ erősen szignifikáns mutatóval. Tehát a két felmérés között két mutatóban statisztikailag nem kimutatható az eltérés, láb gyorsaságban javultak, állóképességben viszont romlottak az eredmények statisztikailag is.

Az adatokat csoportokba soroltam, így áttekinthetővé válik, melyik félévben melyik teljesítmény-tartományban van több adat. Ebben a megjelenítésben értékelni tudtam, hogy melyik próba teljesítése okozott nehézséget hallgatóinknak (9., 10., 11., 12. diagram).

Súlydobás és ötösugrás könnyen teljesíthető az adatok tükrében, hiszen próbánként csak 5-6% a szint alatt teljesítők aránya. 60 m-es síkfutásban (első kísérletre) mintegy 20% a nem megfelelt arány. 1500 m-en első kísérletre 202 főből 125-en nem érték el a minimum szintet, ez megközelítően 60%! (Mivel több alkalommal is felmértük a nem teljesített próbákat a félévek végére többen teljesítették a követelményeket.)

Összegzés

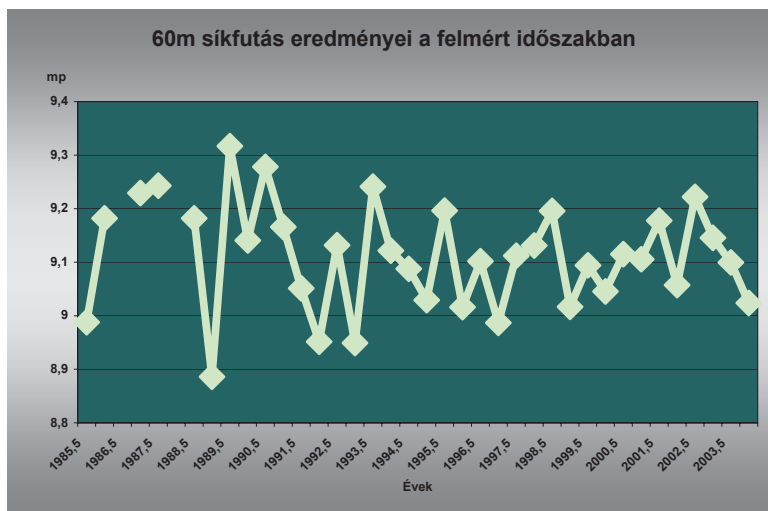
Az adatok feldolgozása alapján megállapítható, hogy a felmért képességekben hallgatóink eredménye romló tendenciát mutat. Nagyobb mértékű a romlás az állóképességben, kisebb az ötösugrásban. Az összes végzett felmérések eredményei rendre gyengébbek a tavaszi eredményeknél. Fontos tapasztalat, hogy megfelelő körülmények közt és hosszabb felkészülés eredménye a 18–22 évesek képzésében is kimutatható.

Statisztikailag csak az önkontrolos módszerrel feldolgozott adatokat lehetett értékelni, itt helyváltoztató gyorsaságban és a láb gyorserejében kismértékű javulás mutatkozott, súlydobásban kismértékű (statisztikailag nem értékelhető) romlást tapasztaltam, állóképességben szignifikánsan gyengébb eredmények születtek.

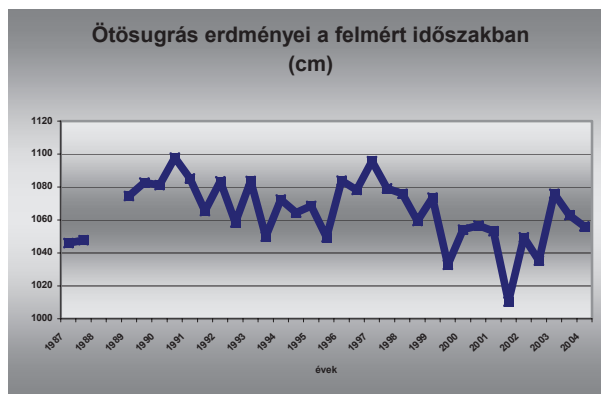
A későbbiekben a férfi hallgatók adatainak feldolgozását tervezem hasonló szempontok alapján és a férfi női tendenciákat is összehasonlítanám.

Más témakörben, érdemes lenne összegyűjteni a főiskolai szintű testnevelő tanárképzés teljes történetét, mivel a tervek szerint 2006-tól ez a képzési forma megszűnik.

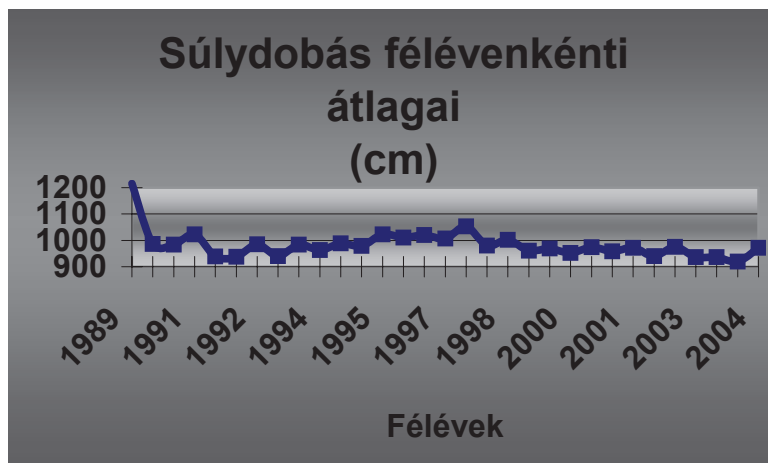
Diagramok



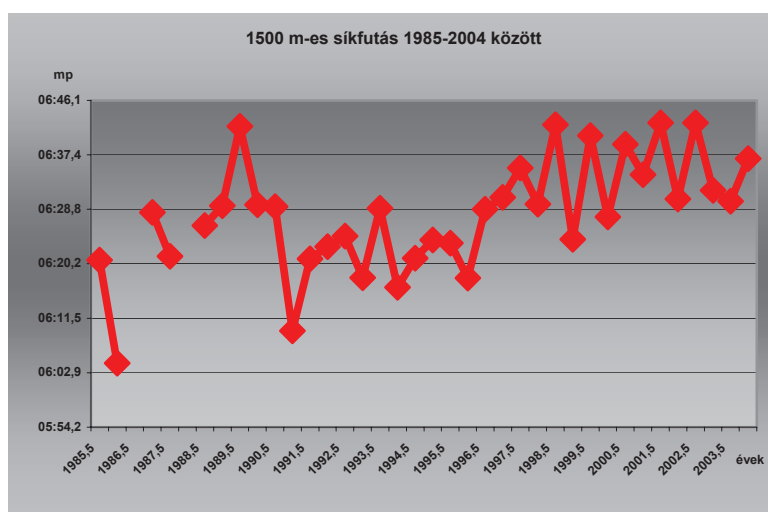
1. diagram: 60 m síkfutás eredményei a felmért időszakban



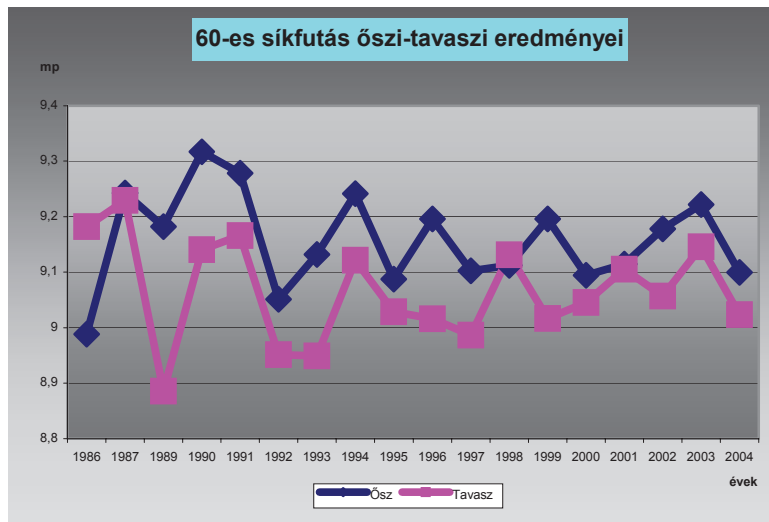
2. diagram: Ötösugrás eredményei a felmért időszakban (cm)



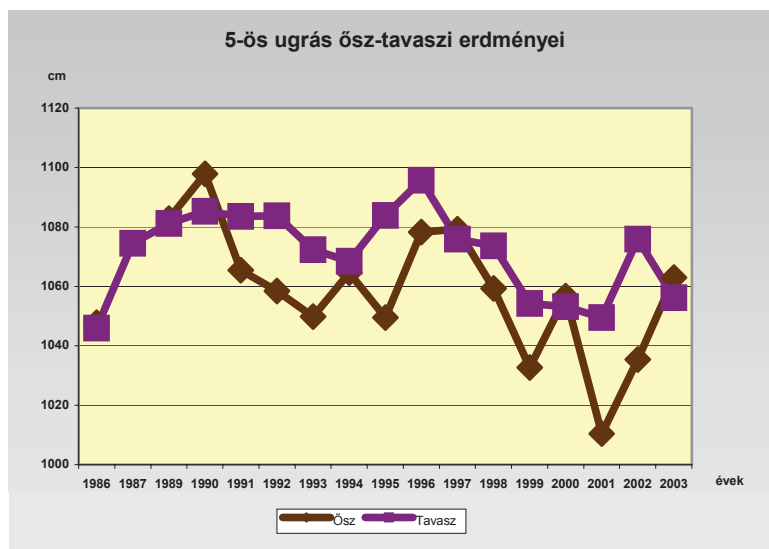
3. diagram: Súlydobás félévenkénti átlagai (cm)



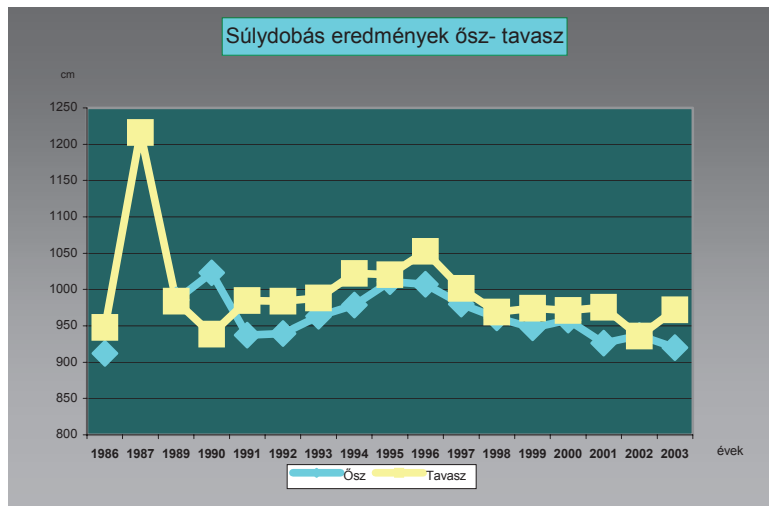
4. diagram: 1500 m-es síkfutás 1985-2004 között



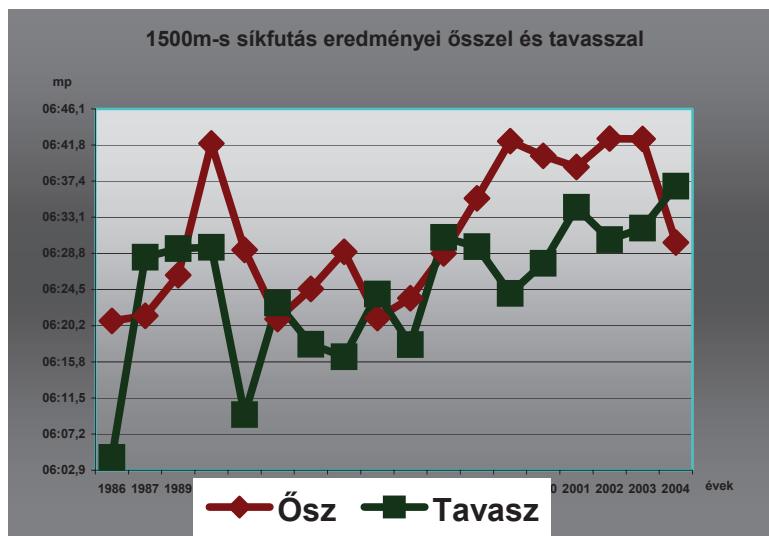
5. diagram: 60 m-es síkfutás őszi-tavaszi eredményei



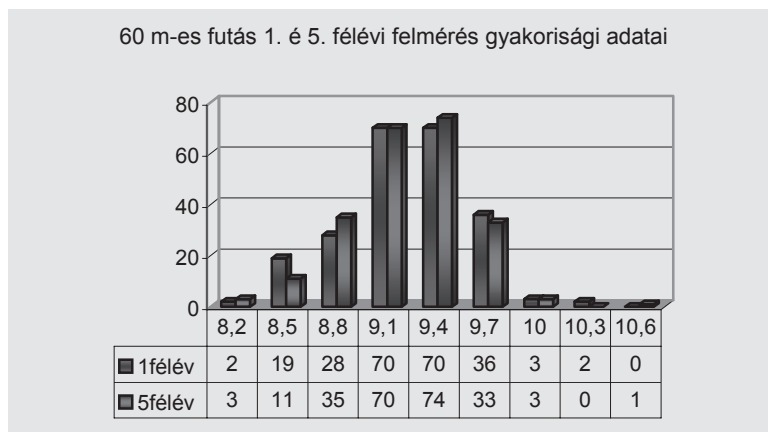
6. diagram: Ötösugrás őszi-tavaszi eredményei



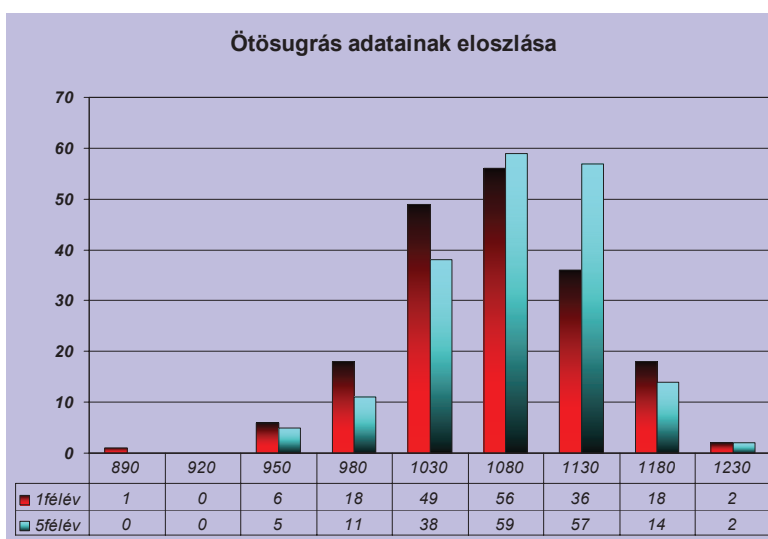
7. diagram: Súlydobás-eredmények (őszi-tavaszi)



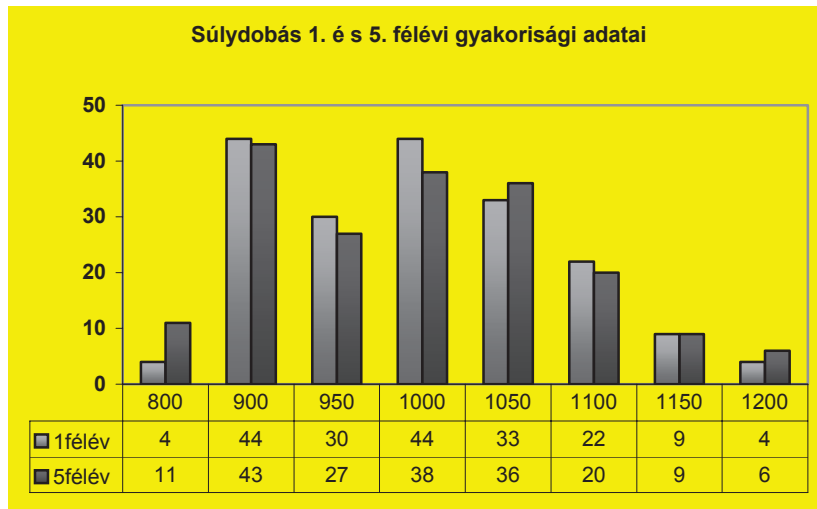
8. diagram: 1500 m-es síkfutás eredményei őszi és tavasszal



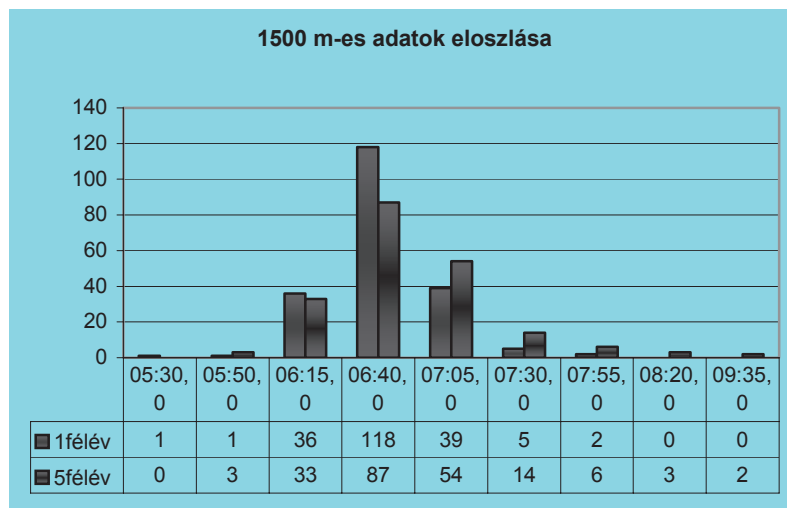
9. diagram: 60 m-es futás 1. és 5. félévi felmérés gyakorisági adatai



10. diagram: Ötösugrás adatainak eloszlása



11. diagram: Súlydobás 1. és 5. félévi gyakorisági adatai



12. diagram: 1500 m-es adatok eloszlása

Irodalom

- GYETVAI GYÖRGY: Az általános iskolai testnevelés szakos tanárképzés fejlődése 1947 és 1991 között (A tanárképzés 120 éve, Testnevelés Tanszék Évkönyve, Szeged, 1993. 6-18.)
- KÁLMÁNCHEY ZOLTÁN: Az általános iskolai testnevelő tanárképzés története; 30 éves az általános iskolai tanárképzés (Testnevelés tudományos ülészak, Pécs, 1978., 10. 25–27., OTSH, 1981.)
- NÁDORI LÁSZLÓ: Bevezetés a tudományos kutatás módszertanába (Tanárképző főiskolák, Egységes jegyzet, J 11–1132; Nemzeti Tankönyvkiadó, 1993.)
- NÁDORI LÁSZLÓ: Az edzés elmélete és módszertana (Magyar Testnevelési Egyetem Bp. 1991.)
- HARSÁNYI LÁSZLÓ: Kondicionális képességek fejlesztésének módszerei (OTSH, Bp. 1992.)
- HARSÁNYI LÁSZLÓ: Edzéstudomány I–II. (Dialóg Campus Kiadó, Bp.–Pécs 2001.)
- RIGLER ENDRE: Az általános edzésemélet és módszertan alapjai I, II, III. (OTSH, Bp. 1993, 1996, 2000.)
- NÁDORI LÁSZLÓ: Sportképességek mérése (Sport, Bp. 1984.)
- ASZMAN ANNA–FRENKL RÓBERT–KAPOSVÁRI ANNA–SZABÓ TAMÁS: Felsőoktatás, Értelmiség, Egészség (Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség, 1997.)
- SZALAY GÁBOR: Akceleráció és az atlétikához szükséges motoros képességek változása Egerben (Magyar Testnevelési Egyetem, Atlétika szakadózói szakdolgozat, Bp. 1996.)
- Tanárképző főiskolák testnevelés tantervi anyagának részletes Programja (Pécs, 1973.)
- A tanárképző főiskolák tanterve az 1984–85. tanévtől (Művelődési Minisztérium, 1984)